

KOCHEN & CHUTNEYS

0701

Mittelmeerküche

Die Rezepte der Regionalküchen rund um das Mittelmeer sind vielseitig, temperamentvoll und bringen Urlaubsstimmung auf den Tisch, vor allem aber sind sie gesund. Nicht umsonst wird die sogenannte "Kreta-Diät" häufig als besonders wertvoll bezeichnet.

Viel frisches Gemüse, gutes Olivenöl, frische Kräuter, aromatischer Fisch und mageres Fleisch - aus diesen Zutaten bereiten wir gemeinsam mediterrane Highlights zu. Und wie immer darf ein Gläschen Wein dazu nicht fehlen.

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

Dienstag, 30.08.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0702

Die Genüsse des Herbstes - ein Feinschmecker-Abend

Der Herbst ist die Jahreszeit der Fülle, die Natur verwöhnt uns mit frischen Pilzen, aromatischem Gemüse, süßem Obst und knackigen Nüssen. An diesem Abend bereiten wir aus den Zutaten, die für diese Jahreszeit typisch sind, eine Auswahl besonders feiner Gerichte zu und genießen diese anschließend gemeinsam. Auf dem Speiseplan stehen u.a. ein Carpaccio von der Roten Beete, Entenbrust mit Traubensauce und eine Nougatmousse mit Rotweinpflaumen und Mandelhippen.

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

Donnerstag, 22.09.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0703

Köstlich vegetarisch

Lassen Sie sich überraschen von raffinierten Rezeptideen ohne Fleisch und Fisch, z.B. ein Gemüsegratin mit Senfkruste, eine Kürbis-Apfel-Suppe, eine Lauchquiche mit Tapenade u.v.m.

Die verwendeten Zutaten orientieren sich an der Jahreszeit und stammen - wenn möglich - aus regionalem Anbau. So lecker und vielfältig kann vegetarisches Essen sein.

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

Donnerstag, 06.10.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0704

Cucina alla Mamma - Die echte italienische Küche

In Italien hat Essen einen enormen Stellenwert. Es steht für Lebenslust, Kultur und Kommunikation. Traditionell bildet das Abendessen die Hauptmahlzeit des Tages und besteht in der Regel aus einer 4-gängigen Speisenfolge. An diesem Abend bereiten wir typische italienische Gerichte zu, so als hätte "Mamma" sie mit Liebe gekocht. Anschließend genießen wir diese gemeinsam in netter Runde zusammen mit einem Glas Wein.

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

Donnerstag, 17.11.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0705

Spanische Küche - Tapas, Paella und Co.

Tapas - wer liebt sie nicht? Kleine Köstlichkeiten, die gut vorzubereiten sind und zusammen mit einem Glas Wein eine Hauptmahlzeit ersetzen können. An diesem Abend werden wir gemeinsam verschiedene raffinierte, aber auch klassische Tapas zubereiten und genießen. Die "Paella" - das spanische Nationalgericht - steht ebenfalls auf dem Programm des gemeinsamen Kochvergnügens. Und bestimmt bleibt auch noch Platz für Süßspeisen und Desserts.

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

Donnerstag, 24.11.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0709

Indische Küche - Currys & Co. - Neue Rezepte

Die eine indische Küche gibt es nicht. Je nach kulturellem und religiösem Einfluss variieren die regionalen Spezialitäten. Trotz aller Unterschiede gibt es eine Gemeinsamkeit: Die indische Küche ist würzig, farbenfroh und sehr aromatisch. Wir kochen an diesem Abend gemeinsam landestypische Gerichte nach neuen Rezepten, z.B. ein Basis-Curry-Rezept, ein Erdnuss-Gemüse-Curry, Auberginen-Spinat-Gemüse, Hähnchenbrust in Kokossauce, Naan-Brot und als Dessert eine Mango-Creme.

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

Donnerstag, 03.11.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Die Dozentin ist seit 7 Jahren in Bergkamen selbstständig mit ihrer Chutney Manufaktur und wurde von WDR 4 "Chutney Queen" genannt. Die Dozentin legt Wert darauf, dass naturbelassen hergestellt wird und vermittelt das auch in ihren Kursen. Hier werden die Gewürzmischungen von den Teilnehmern zusammengestellt - nachdem alle Gewürze erklärt, gerochen und probiert wurden.

0710

Mango & Co - einfach so: Mango-Paprika-Chutney, Mango-Apfel-Chutney und Mango-Birne-Chutney

Mango - schon der Name lässt uns schwärmen. Was kann diese Frucht alles! Und Chutneys mit Mango passen zu fast Allem. Mango-Apfel-Chutney und Mango-Birnen-Chutney passen perfekt zu Wild. Das Mango-Paprika-Chutney hingegen ist eine Offenbarung zu Fondue und Raclette.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 23.09.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage (Darin enthalten sind die Kosten für Lebensmittel und für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Speisen.)

0711

Feigen-Senf, Steinpilz-Senf und Bockbier-Senf

Senf - ein Leckerli in der Küche? Ein Pünktchen in Gerichten? Ein Muss zur Bratwurst? Oder alles zusammen? Um das zu erfahren, werden 3 verschiedene Senfsorten gemacht - Steinpilz-Senf, Bockbier-Senf und Feigen-Senf, ein Must-Have für den Käseteller zu den Feiertagen.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

Freitag, 04.11.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage (Darin enthalten sind die Kosten für Lebensmittel und für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Speisen.)

COCKTAILS MIXEN

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

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich 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. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!

Mindestalter: 18 Jahre.

0717

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 04.10.16, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

0718

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 15.11.16, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

0719

Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

Erlernen Sie die Kunst, klassische Cocktails und Longdrinks selber herzustellen.

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, absolvieren Sie bitte erst den Grundkurs.

Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 13.12.16, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

HAUSTIERE

Haustiere haben ihren festen Platz in Familienstrukturen und tragen wesentlich zum psychischen Wohlbefinden bei. Der richtige Umgang mit ihnen will aber auch gelernt sein. Hier unterstützt die VHS durch gezielte Kursangebote.

0901

Agility-Kurs Anfänger für Mini- und Midihunde

Agility ist eine der bekanntesten Hundesportarten der Welt.

Die Teamarbeit zwischen Hundehalter und Hund wird in diesem Sport intensiv gefördert.

Der Mensch muss seinen Hund mittels Körpersprache und Wortsignalen über verschiedene Hindernisse lenken. Die Konzentration und Koordination von Hund und Halter werden gleichermaßen bei dieser Sportart beansprucht, somit ist Agility ein Sport für beide.

In diesem Kurs lernen Mini- und Midihunde (Hunde bis max. 40cm) mit Freude und Motivation die verschiedenen Stationen eines Agility-Parcours kennen.

Die Gruppe besteht aus max. 6 Teilnehmern mit Hund.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde werden vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Auch sollten die Hunde mindestens 10 Monate alt sein.

Hinweis: Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

6 x donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 22.09.16

Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen

Silke Brockhusen, 12 U.-Std, 40,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Ehrenamtliche Betreuer

VHS Und Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

1002

"Wenn die Eltern nicht mehr entscheiden können..."

Ein Unfall oder eine unerwartete Erkrankung können dazu führen, dass unsere Angehörigen nicht mehr selbst entscheiden können. Wer kann dann die gesetzliche Vertretung übernehmen? Wie ist der weitere Ablauf? Häufig denken wir, dass es ein "naturgegebenes" Gesetz ist, dass die nahen Angehörigen die Entscheidungen treffen können. Dies ist jedoch ein Irrglaube. Falls man nicht vorgesorgt hat (Vollmacht), wird eine rechtliche Betreuung erforderlich. Aber was erwartet mich als "rechtlicher Betreuer"? Welche Rechte und Pflichten kommen auf mich zu, wenn ich meine Eltern, meine Kinder oder meinen Ehemann vertreten muss?

Die Veranstaltung befasst sich mit den Fragen der Vertretungssituation und den daraus resultierenden Aufgaben, die auf den (familiären) rechtlichen Betreuer zukommen. Der Ablauf ab Anregung einer Betreuung bis zur Bestellung als Betreuer wird beleuchtet. Dabei sollen die Besonderheiten (Stellung des Betreuers, Aufgabenbereiche, Einwilligungsvorbehalt, betreuungsgerichtliche Genehmigungen) besonders unter die Lupe genommen werden.

Wenn Sie bereits als Betreuer bestellt sind oder sich über mögliche Alternativen informieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Donnerstag, 15.09.16, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Christoph Straub, 2 U.-Std, ohne Entgelt

VHS - GRUPPEN

1008

Montags-Treff - eine Selbsthilfegruppe der VHS

Dieser Treff hat sich aus der ZWAR-Gruppe - Zwischen Arbeit und Ruhestand - gegründet und existiert seit vielen Jahren. Die Gründungsmitglieder sind ihrer Gruppe treu geblieben, sind aber auch mit ihr älter geworden. Deshalb hat sich der Charakter der Gruppenarbeit gewandelt. Man trifft sich, tauscht sich aus und es werden unterschiedliche Aktivitäten mit sozialem und qualifizierendem Inhalt durchgeführt.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat montags und wird von Ulrike Weiß begleitet.

Für Informationen und Rückfragen steht Ihnen gerne Sabine Ostrowski, VHS-Leitung, Tel.-Nr. 02307/284 951, zur Verfügung.

5 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 29.08.16

Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen

Ulrike Weiß, 10 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1009

Berufe im Wandel der Zeit

Der Zeitzeugenkreis - eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

In diesem Jahr wollen sich die Zeitzeugen damit beschäftigen, welche Berufe es früher gab und welche Anforderungen an sie gestellt wurden. Welche Veränderungen erfuhren sie?

Wir beschäftigen uns mit den Fragen wie Arbeitsmarkt und Arbeitsalltag aussahen und wie hoch Verdienst und Lohnnebenkosten waren.

Wie gestaltete sich das Arbeitsleben der Frauen und welche Rolle spielte die Gesundheit am Arbeitsplatz? Es kann z.B. auch zusammengetragen werden, welche Determinanten die Berufswahl bestimmten oder beeinflussten und welche Veränderungen der Arbeitsplatz durch den Fortschritt in der Technik erfuhr.

In gewohnt lockerer Runde sammeln wir Geschichten 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.

5 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 23.08.16

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 15 U.-Std, ohne Entgelt

1120

Gedächtnistraining mit Spaß am Spiel

Die Dozentin führt Sie an einige der häufig unbekannteren "Verwandten" des beliebten Sudokus und an weitere unterhaltsame Denksportaufgaben heran. Dabei soll der unterhaltsame Zeitvertreib als Einzelspieler, sowie der Spaß mit- und gegeneinander zu spielen im Vordergrund stehen.

Samstag, 12.11.16, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Elke Dabrock, 4 U.-Std, 12,-- EURO

1141

Gehirn und Erfolg

"Unser Gehirn lügt uns ständig an und liefert uns ein Bild von der Welt, das mit der äußeren Realität - wenn überhaupt - nur wenig zu tun hat." Dass es sich hier um seriöse Gehirnforschung handelt, das zeigt Paul Ulrich Berens, Lehrer, Lernberater und Referent für Kommunikation und Motivation, anhand einer Vielzahl von Fakten und verblüffenden neurobiologischen Tests, die unseren Alltagserfahrungen vollkommen zu widersprechen scheinen. Nach dem Motto "Aus der Praxis für die Praxis" präsentiert der Referent, basierend auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, 10 Merkstrategien, die das Gedächtnis verbessern und das Lernen erleichtern. Die Veranstaltung richtet sich an all diejenigen, die der Meinung sind, Lernen sei mühevoll, frustrierend und viel zu oft mit Misserfolg verbunden.

Bitte Papier und Bleistift mitbringen!

Mittwoch, 31.08.16, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Paul Ulrich Berens, 4 U.-Std, 8,-- EURO

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

Ornithologische Exkursion im Beversee-Gebiet

Im Rahmen 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. Im Vordergrund steht die Bestimmung der Wasservögel. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

Treffpunkt: Parkplatz "Beversee" an der Werner Straße

Sonntag, 16.10.16, 9.00 - 12.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Beversee

Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

VERBRAUCHERFRAGEN

1201

Vorsicht Abzocke! - Das sind Ihre Rechte

Niemand hat etwas zu verschenken. Wer Anpreisungen wie "Sie haben gewonnen!", "Unschlagbar günstig!" oder "Gratis" Glauben schenkt, wird leicht zum Opfer. Ob ein günstiger Telefon- oder Stromtarif an der Haustür oder ein Nahrungsergänzungsmittel zum Sonderpreis am Telefon angeboten wird, im Internet ein angebliches Schnäppchen unterbreitet oder mit unglaublichen Gewinnen geworben wird, Vorsicht ist geboten!

Elvira Roth, Leiterin der Verbraucherzentrale in Kamen, zeigt die Maschen dieser unseriösen Firmen auf und erklärt, welche Rechte Verbraucherinnen und Verbraucher haben, um sich aus ungewollten Verträgen zu lösen und worauf jeder achten sollte, um nicht auf diese Tricks hereinzufallen.

Donnerstag, 27.10.16, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Elvira Roth, 3 U.-Std, ohne Entgelt

PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

1701

Ein praxisorientierter Workshop für eine bessere Menschenkenntnis und zur Erweiterung der emotionalen Intelligenz

Ob in der Familie, mit Freunden, Kollegen, Schülern, Patienten oder Kunden...die Menschen, mit denen wir es zu tun haben, sind einfach ganz unterschiedlich.

Sie möchten

- möglichst schnell erkennen, mit wem Sie es zu tun haben?
- neue Möglichkeiten entdecken, wie Sie mit unterschiedlichen Menschen schnell eine gemeinsame Wellenlänge finden?
- einen Blick auf Ihren Persönlichkeitstyp und Ihre Verhaltenspräferenzen werfen?

Dann ist dieser praxisorientierte DiSG-Workshop wie für Sie gemacht!

DiSG ist ein leicht erlern- und anwendbares Persönlichkeitsmodell zur Menschenkenntnis und Erweiterung der emotionalen Intelligenz, das in vielen Konzernen angewendet wird.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre privaten oder professionellen Beziehungen entspannter gestalten und erleben wollen. Schwerpunktmäßig basiert der Workshop auf dem DiSG-Persönlichkeitsmodell und auf dem Modell der TZI (Themen Zentrierte Interaktion).

Darüber hinaus arbeiten wir je nach Erfordernis mit Rollenspielen, Körperübungen, Visualisierungen und Selbstreflexion.

Damit bietet der Workshop Raum für das persönliche Mitmachen und Experimentieren jedes Teilnehmers/jeder Teilnehmerin und Gelegenheit, mit einem leichten Augenzwinkern auf die Stärken und bevorzugten Verhaltensweisen der jeweiligen Persönlichkeitsprofile zu schauen.

Samstag, 29.10.16, 10.00 - 17.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Carine-Emanuelle Dortmann, 9 U.-Std, 35,-- EURO

1702

Psycho-praktisches Entrümpeln: "Endlich wieder frei!"

Sie wollen entrümpeln, aufräumen, Ordnung schaffen? Doch es klappt nicht so wie Sie es sich wünschen? Welche Methoden, Hilfsmittel und Tricks führen zu Erleichterung und langfristigem Erfolg?

Probleme mit Gefühlen wie Ängsten und Unsicherheit kommen auf, mit denen niemand gerne zu tun haben möchte. Es ist jedoch wichtig, diese zu erkennen und zuzulassen, damit effektive Lösungen entwickelt werden können.

Ein anschließender Kurs zum praktischen oder auch emotionalen Entrümpeln kann bei Interesse und Bedarf eingerichtet werden, auf Wunsch mit persönlichen Schwerpunkten!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Mittwoch, 23.11.16, 19.30 - 21.45 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

1703

Single oder Partnerschaft - Sie haben die Wahl!

Häufig fällt es uns schwer, sowohl allein zu sein als auch in einer festen Beziehung zu leben. Wie geht "Mann oder Frau" mit Ängsten, Sorgen und Nöten um? Welche Chancen und welchen Sinn bietet die eine oder die andere Lebensform? Eine psycho-soziale Bearbeitung bietet eine freie Wahlmöglichkeit.

Ein anschließender Kurs zum praktischen oder auch emotionalen Entrümpeln kann bei Interesse und Bedarf eingerichtet werden, auf Wunsch mit persönlichen Schwerpunkten!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Freitag, 23.09.16, 19.30 - 21.45 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

TANZ

2091

Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Freitag, 16.09.16, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 17.09.16, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

2092

Discofox für Anfänger

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Freitag, 28.10.16, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 29.10.16, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

FOTOGRAFIE

2111

Workshop: Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!

Sie haben eine Digitalkamera (z.B. DSLR von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihr Objektiv und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren, kleine Gegenstände und unsere Umgebung fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Wir überlegen, wann man einen Blitz sinnvoll einsetzen kann, welche grundlegenden Unterschiede es bei der Schwarz-Weiß-Fotografie gibt und wie man HDR-Fotos macht.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Montag, 12.09.16, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

2112

Workshop: Portraitfotografie

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs gegenseitig "ins rechte Licht"; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz - wir werden es herausfinden. Wir probieren verschiedene Posen, Perspektiven und Hintergründe aus, vergleichen Farbaufnahmen mit Schwarz-Weiß-Aufnahmen, nutzen die Architektur des Gebäudes oder gehen bei entsprechendem Wetter nach draußen. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A und M Ihrer Digitalkamera verwenden.

Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los".

Ganz nebenbei werden wir, wie in einer Reportage, den Kurs fotografisch festhalten und damit die Grundlage für bessere Fotos legen, z.B. bei Ihrer nächsten Familienfeier. Gruppenbilder runden den Portraitkurs ab.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Montag, 19.09.16, 18.00 - 22.00 Uhr

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

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

2113

Fotopraxis: Street Photography Dortmunder U und Westend

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als "Dortmunder U" im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt. Hier finden wir viele Motive für die Street Photography, die die oft übersehenen Orte, Situationen und Momente des Alltagslebens ungeschönt im Bild festhält. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen "Murals" (großen Häuserwandmalereien der 44309 Street Art Gallery) vorbei, die von internationalen Künstlern geschaffen wurden. Wir können sie z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des "Dortmunder U" und die fantastische Aussicht von der Dachterrasse.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi Ihrer DSLR Digitalkamera vertiefen und uns mit dem Bildaufbau und der Perspektive beschäftigen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!".

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung

Samstag, 24.09.16, 11.00 - 15.00 Uhr

Exkursion

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 20,-- EURO

Treffpunkt: Haupteingang des Dortmunder U, Leonie-Reygers-Terrasse, 44137 Dortmund

2114

Kreative Fotografie oder vom Knipsen zum Fotografieren

Dieser Kurs eignet sich für Jedermann/-frau mit eigener Kamera. Hier ist auch eine einfache Kompaktkamera oder ein Smartphone gemeint.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin ihre drei besten eigenen Bildabzüge mit. Anhand der Fotoabzüge des Dozenten und ihrer eigenen sowie den Ergebnissen einfacher Hausaufgaben wird der Dozent gemeinsam mit den Teilnehmenden die Strukturen guter Fotos beleuchten und erkennen. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt er mit Hilfe kleiner Tricks eine Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

Der Dozent hat "Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

3 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 12.09.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Helmut Berndt, 9 U.-Std, 27,-- EURO

In den Kurskosten sind 1,-- EURO für Materialaufwand enthalten.

2117

Kreative Fotografie - Urbane Entdeckungsreise

Das Unscheinbare in den Focus der Betrachtung rücken und die eigene Kreativität in einer neuen Wahrnehmung ausloten.

Themenbezogen werden, in urbanem Umfeld, die Möglichkeiten anderer Betrachtungsweisen in Verbindung mit Ausschnitt und Bildaufbau den Teilnehmenden theoretisch, durch Aufgaben praktisch sowie durch die anschließenden Besprechungen der Ergebnisse intensiv vermittelt.

So kommen die Teilnehmenden am Ende zu außergewöhnlichen Bildgestaltungsmöglichkeiten jenseits des Offensichtlichen.

Eine eigene Kamera oder ein Smartphone und die Kenntnisse ihrer Bedienung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Eine weitere Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in der Bildgestaltung.

Montag, 07.11.16, 18.30 - 21.00 Uhr

Montag, 21.11.16, 18.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 26.11.16, 18.30 - 21.00 Uhr

Montag, 05.12.16, 18.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Helmut Berndt, 12 U.-Std, 36,-- EURO

In den Kurskosten sind 1,-- EURO für Materialaufwand enthalten.

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

2130

Filzspaß - Basics

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

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 - und neben ihren Filzobjekten nehmen die Teilnehmenden das Know-How für weitere Filzexperimente mit.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, eine Schere, Noppenfolie und - falls vorhanden - eigene Filzwolle, eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc.

Sonntag, 23.10.16, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Labor

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Materialkosten: ab 8,-- EURO (2,-- EURO Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

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

2131

Filzlust pur!

Grundkenntnisse im Nassfilzen sind Voraussetzung für die Teilnahme!

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein und eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks - das 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, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Das großzügige Forum 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!

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie (Schablone und Unterlage) und - falls vorhanden - eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Stoffe, Steine etc.

Sonntag, 13.11.16, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Materialkosten: ab 8,-- EURO (2,-- EURO Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

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

MEDITATIVES ZEICHNEN

2501

Meditatives "Schwarz-Weiß-Zeichnen"

Das "Schwarz-Weiß-Zeichnen" ist eine meditative Zeichentechnik aus den USA, die Elemente der Kalligraphie und Meditation vereint.

Dabei wird das Zeichnen vielfältiger Muster und Ornamente erlernt und diese dann zu wunderschönen Bildern kombiniert. Die Technik ist leicht erlernbar, fördert die Konzentration, Gelassenheit und Kreativität. Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung erarbeiten wir verschiedene Muster, verfeinern und variieren sie und gestalten Bilder oder verzieren diverse Gegenstände, wie z.B. Grußkarten, Kalender oder Notizbücher.

Bitte bringen Sie einen weichen Bleistift und einen schwarzen Fineliner mit. Das Papiermaterial kann im Kurs erworben werden.

Samstag, 29.10.16, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Dr. Elke Dabrock, 4 U.-Std, 12,-- EURO

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Entspannung lernen

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen 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 entspanntes und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

3100

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 48,-- EURO

3101

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 24.10.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3103

Progressive Muskelentspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einfache, aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen möchten, um sich wieder mehr entspannen zu können. Anspannung und Entspannung sollten einigermaßen im Gleichgewicht sein.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Kissen und Decke sowie etwas zu trinken mit.

8 x freitags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 02.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3105

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Tag

- Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken -

MBSR ist die Abkürzung von "Mindfulness-Based Stress Reduction", d. h. "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr.

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Dozentin ist zertifizierte Lehrerin für MBSR.

Samstag, 26.11.16, 9.15 - 16.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Karin Biermann, 8 U.-Std, 32,-- EURO

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 nach Prof. Dr. J. H. Schultz ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie bietet Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h. sie führt zu:

- erhöhter Achtsamkeit
- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektivem Handeln in Stresssituationen
- ruhigen, erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von Ängsten, Problemen und Konflikten

und somit mehr Energie und Lebensfreude!

Formelhafte Vorsatzbildung:

Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, nutzen wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes bzw. der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung wird erfahrbar. 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 nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren. Bei Interesse stellt die Dozentin gerne noch weitere unterstützende Techniken vor.

Bringen Sie bitte eine Decke, eine Isomatte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.09.16

Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

Barbara Neubauer, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- u. Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 14.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 22,-- EURO

Singen ist gesund!

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlfühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3110

Singen ist gesund

Samstag, 17.09.16, 10.00 - 12.15 Uhr

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

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 12.11.16, 10.00 - 12.15 Uhr

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

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3112

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

9 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 28.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Betty Schramm, 18 U.-Std, 36,-- EURO

3115

Hatha Yoga und Entspannung: "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das darauf ausgelegt ist, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

In diesem Hatha Yoga-Kurs lernen Sie einfache Körperhaltungen (Asanas) und Übungsreihen (Karanas), die den Körper beweglicher machen, sanft die Muskeln stärken und sowohl körperliche als auch geistige Spannungen lösen. Atemübungen (Pranayamas) wirken beruhigend, versorgen den Körper mit mehr Sauerstoff und tragen zur Harmonisierung beider Gehirnhälften bei.

Entspannungsübungen lösen geistige Verspannungen und verhelfen so zu mehr innerer Ruhe.

Die Körperhaltungen werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt. Dabei werden die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen berücksichtigt, so dass jeder für sich angenehm auszuführende Haltungen finden kann.

Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt. Nach jeder Körperhaltung gibt es genügend Raum, um nachzuspüren; dies wirkt zum einen entspannend, zum anderen wird dadurch die Körperwahrnehmung gefördert.

Erleben Sie die entspannende und belebende Wirkung des Hatha Yoga in diesem Kurs, gespickt mit Hintergrundwissen und Tipps für den Alltag, um mit Alltagssituationen gelassener und zufriedener umgehen zu können.

Bitte mitbringen: Dünnes Kissen und Decke (für Entspannungen und als Hilfsmittel)

12 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Stefanie Stief, 24 U.-Std, 48,-- EURO

Der Kurs ist für Anfänger geeignet, aber auch für Geübte, die überwiegend Spannungen in Körper und Geist entfernen möchten. Es geht um die Beweglichkeit der Gelenke und die Stärkung der Rückenmuskeln. Auch wer mit Rheuma, Arthritis, hohem Blutdruck oder Herzproblemen zu tun hat oder sich steif und energielos fühlt, findet hier das richtige Angebot. Durch Atemübungen werden die Lungen gestärkt. Nach der Yogastunde ist man voller Energie; Geist und Emotionen sind zur Ruhe gekommen.

Eine Yogastunde beinhaltet Kurzentspannung, Bewegung, Atemübungen und Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: 2 Decken, 1 kleines Kissen für den Kopf

3120

Hatha Yoga - Basic & Relax

11 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3121

Hatha Yoga für Geübte

Dieser Kurs ist für Yoga-Geübte geeignet, die schon an einigen Basic & Relaxkursen teilgenommen haben. Wir beginnen mit Variationen der klassischen Rishikeshreihe, wobei die Positionen auch schon mal länger gehalten werden. Das längere Halten führt zu einer sanften Massage der inneren Organe, der Drüsen und Muskeln und zu einer gleichzeitigen Entspannung der Nerven. Beim Pranayama (Atemübungen) wird der Atem eingesetzt, um den Energiefluss im Körpersystem zu beeinflussen. Mit fortgeschrittenem Yoga Nidra (Tiefenentspannung) oder mit einer meditativen Übung wird die Yogastunde beendet.

12 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Marianne Blech, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3124

Mit Ruhe und Gelassenheit durch die Adventszeit!

Dieser kurze Workshop zeigt unterschiedliche Entspannungstechniken, die Sie immer wieder im Alltags- und Vorweihnachtsstress anwenden können, um sich schnellstmöglich in Ihre innere Mitte zurück zu begeben. Entschleunigen Sie die Vorweihnachtszeit und spüren Sie wieder die kindlich-verzaubernde weihnachtliche Vorfreude.

Bringen Sie bitte eine Decke, eine Isomatte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Samstag, 26.11.16, 14.00 - 17.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Barbara Neubauer, 4 U.-Std, 16,-- EURO

Der Kurs ist für Anfänger geeignet, aber auch für Geübte, die überwiegend Spannungen in Körper und Geist entfernen möchten. Es geht um die Beweglichkeit der Gelenke und die Stärkung der Rückenmuskeln. Auch wer mit Rheuma, Arthritis, hohem Blutdruck oder Herzproblemen zu tun hat oder sich steif und energielos fühlt, findet hier das richtige Angebot: Durch Atemübungen werden die Lungen gestärkt. Nach der Yogastunde ist man voller Energie; Geist und Emotionen sind zur Ruhe gekommen.

Eine Yogastunde beinhaltet Kurzentspannung, Bewegung, Atemübungen und Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: 2 Decken, 1 kleines Kissen für den Kopf

3125

Lachen bewegt, bestärkt, befreit! Lachend gelingt vieles leichter!

Lachyoga ist ein einfacher und effizienter Weg, um die Kraft des Lachens für die Gesundheit zu nutzen. Es basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir mit oder ohne Grund lachen. Mittels anregender Lachübungen sowie Atem-, Dehn- und Lockerungsübungen verwandelt sich das anfängliche willentliche Lachen in ein echtes, von Herzen kommendes Lachen.

Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt, Glückshormone gebildet und Schmerzen gelindert. Erfahren Sie selbst die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit des Lachyogas und viele nützliche Anregungen, wie Sie das Lachen gewinnbringend in ihren Alltag integrieren können.

Das Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und wird mittlerweile weltweit mit viel Erfolg praktiziert. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lachyoga gerne kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Lehrerin durch Dr. Madan Kataria, Puppenspielerin und Autorin von Lachyoga-Büchern für Kinder und ausgebildete Gesundheitsberaterin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Samstag, 19.11.16, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 20,-- EURO

3126

Die Entdeckung der inneren Schalter

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, seine Gefühle und Gedanken in eine wohltuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken. Auch mitten aus Ihren persönlichen Problemsituationen heraus.

Drei innere Schalter machen dies ohne großen Aufwand möglich. Sie bringen Kohärenz (Harmonie) in die Hirnprozesse und stoppen somit Druck, innere Unruhe, Angst- und andere Stressgedanken sofort.

Psyche und Nervensystem gelangen dabei in ein optimales Zusammenspiel. Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Frei von innerem Druck wird plötzlich vieles leichter! Wir können uns besser abgrenzen, loslassen, klare Worte sprechen, uns selbst motivieren und auch gelassen kommunizieren. Und in schwierigen Zeiten werden diese Momente zu einer "rettenden Insel", auf der wir immer wieder inneren Halt und Zuversicht finden.

Die Gefahren andauernder Anspannung wurden lange verdrängt. Jetzt aber hat die Hirnforschung sie als Ursache von Bluthochdruck, Diabetes, Gewichts- und Schlafproblemen, Pessimismus und vorzeitigem Altern erkannt. Mit ihren inneren Schaltern können Sie diese Prozesse unterbrechen.

In diesem Seminar werden Sie diese neue Technik mit kleinen Bewegungen, Musik und unterstützenden Rhythmen aktivieren können. Später gelingt dies auch gedanklich. So wird positives Denken tatsächlich möglich!

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und war 14 Jahre Leiter einer zentralen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg. Danach gründete er ein Institut für Angst- und Stressbewältigung im Odenwald und macht heute seine "Psychologie des inneren Umschaltens" in vielfältigen Vorträgen und Trainings international bekannt.

Samstag, 10.09.16, 10.00 - 17.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Peter Bergholz, 9 U.-Std, 40,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200

Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper. 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.

12 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der 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 ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft- und Ausdauerübungen, Bauchmuskeltraining und Entspannung - und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

3201

Fitness für Mollige und Untrainierte

12 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 52,-- EURO

3203

Fitness für Mollige und Untrainierte

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 07.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 52,-- EURO

3204

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 Rumpfmuskulatur als auch die Muskulatur der Extremitäten trainiert.

12 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 36,-- EURO

3209

Fitness-Mix

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmerinnen, 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.

Aerobic-Kenntnisse sind von Vorteil.

Bitte bringen Sie eine Iso-Matte mit.

12 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 29.08.16

Albert-Schweitzer-Schule

Stephanie Klönne, 20 U.-Std, 40,-- EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Workout, ein kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörpertraining.

Dieses Tanz-Fitness-Programm wird kombiniert mit Aerobic-Elementen, exotischen Klängen, kräftigen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Wechsel von schnellen und langsamen

Rhythmen, eine Folge von sich wiederholenden Tanzschritten, Fitness-Elementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

Interesse geweckt? Dann legen Sie los - wir garantieren viel Spaß!

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

12 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 07.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 12 U.-Std, 26,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

13 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 36,-- EURO

Ein Kurs für Frauen, die Körperfett verlieren, Muskeln aufbauen und das Gewebe straffen wollen. Das Training mit diversen Handgeräten, Pezzi-Bällen oder dem eigenen Körpergewicht sorgt für einen gut definierten Muskelaufbau.

Die Körperhaltung und das Körpergefühl verändern sich positiv; die Koordinationsfähigkeit zwischen den unterschiedlichen Muskelgruppen verbessert sich. Die tiefliegende Muskulatur an Bauch und Rücken (oder: Rumpfmuskulatur) wird gestärkt, die großen Muskelgruppen von Beinen und Po werden gleichzeitig gestrafft.

3213

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

Ein Kurs für Frauen, die Körperfett verlieren, Muskeln aufbauen und das Gewebe straffen wollen. Das Training mit diversen Handgeräten, Pezzi Bällen oder dem eigenen Körpergewicht sorgt für einen gut definierten Muskelaufbau.

Die Körperhaltung und das Körpergefühl verändern sich positiv; die Koordinationsfähigkeit zwischen den unterschiedlichen Muskelgruppen verbessert sich. Die tiefliegende Muskulatur an Bauch und

Rücken (oder: Rumpfmuskulatur) wird gestärkt, die großen Muskelgruppen von Beinen und Po werden gleichzeitig gestrafft.

12 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 30.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3214

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau - ein Trainingsprogramm für Frauen

12 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 30.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3215

Pilates für den Mann ab 50

Der Deutsche Joseph Hubertus Pilates (1880 - 1967) entwickelte eine Trainingsmethode, die er zunächst Contrology nannte. Heute ist sein Training weltweit als Pilates Training bekannt.

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.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen, die der Physiognomie des Mannes entsprechen, trainiert - insbesondere für Rücken und Bauch und für die Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie sich ein Handtuch, eine Nackenrolle, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

11 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 14.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 15 U.-Std, 30,-- EURO

3217

Pilates - Übungen für Figur und Haltung

Pilates macht schön, schlank und geschmeidig und bietet die besten Übungen für eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken. Pilates richtet sich an alle! Auch an diejenigen, die bisher wenig Sport gemacht haben und ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern wollen. Durch die Übungen entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für eine korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter- und Nackenbereich und für das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung, Anspannung und Entspannung. Pilates fördert die Gesundheit!

Abgerundet wird dieses Training durch eine ca. 20-minütige Tiefenentspannungsphase. Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet und der Kreislauf kommt zur Ruhe. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt.

11 x freitags, 15.30 - 16.30 Uhr

Beginn: 02.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 15 U.-Std, 30,-- EURO

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.

3218

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 03.09.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 17.09.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 01.10.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 29.10.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 12.11.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 26.11.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 10.12.16, 10.15 - 11.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- EURO

3219

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 03.09.16, 11.15 - 12.00 Uhr

Samstag, 17.09.16, 11.15 - 12.00 Uhr

Samstag, 01.10.16, 11.15 - 12.00 Uhr

Samstag, 29.10.16, 11.15 - 12.00 Uhr

Samstag, 12.11.16, 11.15 - 12.00 Uhr

Samstag, 26.11.16, 11.15 - 12.00 Uhr

Samstag, 10.12.16, 11.15 - 12.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- EURO

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

12 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 24,-- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

Wohlriechende Salben und Düfte waren schon immer sehr beliebt. Schon in der Antike, vor allem bei den Römern, wurde auf Körperpflege und Kosmetik großen Wert gelegt. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die natürliche Möglichkeiten der Hautpflege und Kosmetik aus der römischen Zeit kennenlernen möchten.

Mit Entspannungsübungen, die durch eine Klangschale begleitet werden, kann der Alltag zunächst ein Stück losgelassen werden.

3603

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 23.09.16, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3604

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 24.09.16, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3605

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 28.10.16, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3606

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €

Samstag, 22.10.16, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3607

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €

Freitag, 18.11.16, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 15,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3608

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €

Samstag, 19.11.16, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 15,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3701

Ernährungsberatung zur Ernährungsumstellung auf vollwertige Ernährung

Gut essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Sich dabei gesund und abwechslungsreich zu ernähren, ist nicht schwer. Es gibt ein paar Grundregeln, die jeder beachten sollte, die Platz für genügend Abwechslung und individuelle Vorlieben lassen. Setzen Sie Ihre Nahrung bewusst ein, um körperliche Störungen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf die Ernährungsumstellung auf vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

7 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Maria Rudack, 14 U.-Std, 42,-- EURO

KOOPERATION MIT DER STADTBIBLIOTHEK

4001

Kooperation mit der Stadtbibliothek Bergkamen

Sie möchten eine neue Sprache erlernen oder auffrischen? Aber neben Beruf und Alltag bleibt Ihnen keine Zeit, sich einen weiteren festen Kurstermin einzuplanen? Das bestehende Medienangebot der Stadtbibliothek wird um eine Lernplattform erweitert, die das selbstgesteuerte und entdeckende Lernen ermöglicht. Diese Veranstaltung stellt die Möglichkeiten vor, Fremdsprachen über eine neue Lernplattform nach eigenem Zeitplan, Tempo und Interesse zu erlernen.

Donnerstag, 29.09.16, 19.00 - 20.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Jutta Koch, 1 U.-Std, ohne Entgelt

NIEDERLÄNDISCH

4162

Niederländisch - A1 - am Wochenende 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit (geringen) Vorkenntnissen.

Lernen Sie in diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für den Urlaub (Urlaub beschreiben, Essen gehen usw.).

Landeskundliche Informationen zu unserem beliebten Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Welkom!" (Ernst Klett Verlag).

Samstag, 03.09.16, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 17.09.16, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 01.10.16, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 12.11.16, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 26.11.16, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 10.12.16, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Lente Küpper-van Leeuwen -, 18 U.-Std, 32,40 EURO

RUSSISCH

4191

Russisch - A1 - 5. Semester

In diesem Kurs festigen und erweitern die Teilnehmer die Kenntnisse und Fertigkeiten, die sie in den vergangenen Semestern erworben haben. Wir bewegen uns weiterhin in Alltagssituationen mit den Schwerpunkten Feiertage, Glückwünsche, Reisen. Wir erarbeiten die Lektionen 9 und 10 des Lehrwerks "Jasno" aus dem Klett-Verlag. Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen im Russischen sind herzlich willkommen. Der Lernfortschritt orientiert sich an den Voraussetzungen und den Interessen der Teilnehmenden.

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Richard Schulte, 24 U.-Std, 43,20 EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit 14 Semestern. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka" (Klett-Verlag) ab Lektion 7 sowie mit Auszügen aus Zeitungsartikeln und Auszügen aus literarischen Texten. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Sprachkenntnissen der Niveaustufe B1 sind herzlich willkommen.

13 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 31.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Melanie Sorgatz, 26 U.-Std, 46,80 EURO

SPANISCH

4220

Spanisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Möchten Sie zukünftig gern auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen?

Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen?

Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu...

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den Grundzügen der spanischen Sprache

vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "ene" (Hueber Verlag). Es sollte aber erst nach der 1. Kursstunde bestellt werden.

13 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 01.09.16

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

Petra Achenbach, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4223

Spanisch - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2015. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag).

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 29.08.16

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4224

Spanisch - A1 - 4. Semester

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Daneben werden sie auch die schönen Aspekte der Kultur und Bräuche Spaniens kennenlernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Persepectivas Ya A1" (Cornelsen Verlag ab Lektion 12).

13 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.16

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

Maria Isabel Garcia, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4225

Spanisch - A1 - 5. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2014. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag).

13 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 31.08.16

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

Petra Achenbach, 26 U.-Std, 46,80 EURO

TÜRKISCH

4241

Türkisch - A1 - Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger/-innen, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt.

Auch für Behördenbedienstete ist dieser Kurs geeignet (Personaldaten erfragen, einfache Texte).

13 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 01.09.16

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

Günther Fehling, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4242

Türkisch - A1 - 2. Semester

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Hier werden Sie in angemessenem Tempo in den Kurs integriert. Geringfügige Kenntnisse sind hierbei hilfreich.

Texte sind vom Kursleiter vorbereitet.

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 29.08.16

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

Günther Fehling, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4245

Türkisch - A2 - 5. Semester

Dieser Kurs hat vor vier Semestern begonnen. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen und werden in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Texte werden vom Kursleiter vorbereitet. Nebensätze (B1) werden fortgesetzt.

12 x montags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 29.08.16

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

Günther Fehling, 24 U.-Std, 43,20 EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - A1 - 3. Semester

Mit Hilfe des Lehrwerks und mit Arbeitsblättern werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, um die darin behandelten Inhalte mit hohem Wiedergebrauchswert zu erlernen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und zur näheren Umgebung). Der Einbau von Wiederholungssequenzen in jeder Stunde unterstützt das langfristige Erlernen der englischen Sprache, von der die Teilnehmer nach Absolvierung des Kurses bereits in routinemäßigen Alltagssituationen Gebrauch machen können. Hierbei kommt der Rolle der Mündlichkeit eine hohe Bedeutung zu.

13 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 31.08.16

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

Nadine Pollak, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4602

Englisch - A2 Fortsetzungskurs

In entspannter Atmosphäre bestimmen Sie das Lerntempo!

Mit Hilfe des Lehrwerks und mit Arbeitsblättern werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, um die darin behandelten Inhalte mit hohem Wiedergebrauchswert zu erlernen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und zur näheren Umgebung sowie Vokabular für Reisesituationen). Der Einbau von Wiederholungssequenzen in jeder Stunde unterstützt das langfristige Erlernen der englischen Sprache, von der die Teilnehmer nach Absolvierung des Kurses bereits in routinemäßigen Alltagssituationen Gebrauch machen können. Hierbei kommt der Rolle der Mündlichkeit eine hohe Bedeutung zu.

Die Teilnehmer verfügen am Ende des Kurses über elementare bis selbstständige Sprachkenntnisse der englischen Sprache. Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke, die auf die Bewältigung konkreter Alltagssituationen zielen, verstehen und selbstständig verwenden.

13 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 01.09.16

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

Nadine Pollak, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4603

Englisch - A2 - 7. Semester

Der Kurs hat vor 6 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und Touristiksituationen erarbeitet und in leichten Konversationen angewendet werden. Wir beschäftigen uns auch mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erweitert.

Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Fairway A2" (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 10.

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.08.16

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

Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4604

Englisch - A1/A2 - 8. Semester

Der Kurs hat vor 7 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4605

Englisch - A2

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten, ist dies der richtige Kurs für Sie. In simulierten Alltagssituationen üben wir freies Sprechen sowie Hör- und Leseverständnis. Ein Lehrbuch und viele freie Materialien (kleine Lektüren, Songs, Spiele) runden den Unterricht ab.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer!

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 29.08.16

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

Manuela Röglin, 24 U.-Std, 43,20 EURO

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch der Sprache sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Selbstverständlich wenden Sie alle Fertigkeiten im Gespräch an.

Gearbeitet wird dem Buch "Network: basic conversation"

4606

Englisch mit Muße lernen - A2

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 29.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4608

Englisch - A2

In English, please!

Dieser Kurs hat im Wintersemester 2010/2011 für echte Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "English Elements 2" (Hueber Verlag) ab Lektion 10.

11 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 29.08.16

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

Werner Bartz, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4609

Englisch mit Muße lernen - A2 / B1

Wir plaudern in entspannter Atmosphäre über Bücher, Filme, Zeitungsartikel, Hörtexte, eigene Erlebnisse und

alles, was interessant ist.

Wir wiederholen Grammatik, erweitern unseren Wortschatz und werden im Sprachgebrauch sicherer.

12 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 02.09.16

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

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4610

Englisch - B1

Der Kurs hat vor 16 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit interessanter und trotzdem verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Freies Sprechen hat seinen festen Platz im Unterricht. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

13 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Dr. Jürgen Havel, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4611

Englisch - B1

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

12 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Werner Bartz, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4612

Englisch - B2

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Diskussionsgrundlage sind Hör- und Lesetexte, DVD's, Songs, Lektüren oder auch Zeitungsausschnitte. Ein breit gefächertes, bunt gemischtes Programm, in dem auch die Grammatik nicht verleugnet wird. Jeder, der sich einigermaßen in der englischen Sprache zu Hause fühlt, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 31.08.16

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

Manuela Röglin, 39 U.-Std, 70,20 EURO

4616

Konversationskurs B2

We are a conversation group who like to talk about anything and everything (books, films, events, experiences, newspaper articles etc.)

If you feel you have a good basic knowledge of the English language this might be the right course for you.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "In conversation 2"

12 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 31.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4617

Englisch - B1/B2 - Konversationskurs

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.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von B1 oder höher haben.)

11 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 05.09.16

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

Lynne Murray, 22 U.-Std, 43,20 EURO

4620

Der Expresskurs für Urlauber/-innen

Sie planen Ihren nächsten Urlaub und haben lediglich rudimentäre Englischkenntnisse? Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die grundlegende Englischkenntnisse für den Urlaub erwerben möchten. Wir beschäftigen uns mit alltäglichen Situationen, wie im Hotel, im Restaurant oder am Flughafen und lernen, uns dort zu verständigen. Die Teilnehmenden sind außerdem eingeladen, individuelle Wünsche und Fragen einzubringen.

Samstag, 10.12.16, 9.00 - 15.00 Uhr

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

Nadine Pollak, 8 U.-Std, 14,40 EURO

FRANZÖSISCH

4802

Französisch mit Muße lernen - A2 - 7. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2013. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va!" (Hueber Verlag).

13 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 31.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Petra Achenbach, 26 U.-Std, 46,80 EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie lernen, sich ein wenig auf Italienisch auszudrücken? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein. Er richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro" (Klett Verlag). Es sollte aber erst nach der 1. Kursstunde bestellt werden.

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 30.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

EDV - GRUNDLAGEN

5100

EDV-Grundlagen unter Windows 10

Dieser Grundlagenkurs wird anhand des neuen Microsoft-Betriebssystems Windows 10 durchgeführt. Sie erfahren, was es bei Windows 10 Neues gibt und erlernen, wie Sie mit einer Textverarbeitung arbeiten. Wir behandeln auch das Thema E-Mail und Internetrecherche. Das Kurstempo wird der Gruppe angepasst.

6 x donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 27.10.16

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

Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5101

PC-Grundlagen für die Generation 50+

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmer berücksichtigt.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 30.08.16

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

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

OFFICE 2016

5105

MS Word 2016 - Grundlagen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Arbeitsoberfläche von MS Word 2016 kennen, so dass sie danach folgende Einstellungen selbstständig vornehmen und ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen können:

- Multifunktionsleiste
- Schnellzugriffsleiste
- Word Optionen
- Generelle Einstellungen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

3 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.09.16

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

Markus Heinrich, 9 U.-Std, 20,70 EURO

5106

MS Word 2016 - Aufbaukurs

Gestalten von Dokumenten, Serienbriefe erstellen, Tabellenbearbeitung - in Word 2016 alles kein Problem!

In diesem Kurs sollen die grundlegenden Techniken der Textverarbeitung an konkreten, praxisnahen Beispielen

in verständlicher Form gezeigt werden. Anhand von Beispieldateien sollen die erlernten Techniken anhand von

Übungen umgesetzt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse sowie Vorkenntnisse in MS Word 2016.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

5 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 24.10.16

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

Markus Heinrich, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5107

Einführung in Excel 2016

- EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt -

Mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel können einfache Listen erstellt, aber auch komplizierte Berechnungen und grafische Auswertungen durchgeführt werden.

Inhalte: Eingabe von Zahlen, Texten und Berechnungsformeln, Formatierung von Tabellen und deren grafische Präsentation, einfache Berechnungen durchführen (Standardfunktionen z.B. Summe, Mittelwert, Anzahl etc.). Eigene Tabellen können mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

5 x dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 30.08.16

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

Marcus Garand, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5108

Aufbaukurs Excel 2016 - Tipps und Tricks

- Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt -

Wer in Excel bereits Tabellen formatieren und einfache Berechnungsformeln sowie aus Tabellen erste Diagramme erstellen kann, der lernt in diesem Seminar anhand vieler praktischer Beispiele weiterführende Möglichkeiten des Programms kennen.

Inhalte: Umfangreiche Berechnungen mit Funktionen (z.B. Mittelwert, Wenn, Verweis), Schutz von Tabellenbereichen gegen Eingaben, besondere Formatierungen von Zellen. Eigene Tabellen können mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Freitag, 28.10.16, 19.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 29.10.16, 9.00 - 15.45 Uhr

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

Marcus Garand, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5110

MS PowerPoint 2016

Werden Sie kreativ, lernen Sie die Möglichkeiten von PowerPoint 2016 kennen und gestalten Sie Ihre eigenen professionellen Präsentationen. Dieser Kurs soll Ihnen die Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung aufzeigen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Samstag, 12.11.16, 9.30 - 14.30 Uhr

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

Markus Heinrich, 6 U.-Std, 13,80 EURO

SMARTPHONES, TABLETS & MEHR

5112

Android, Apps & Co.

Mein Android-Smartphone oder -Tablet

Einfach nur telefonieren und SMS schreiben, das war einmal. Mit einem Smartphone mit Android haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z.B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen und Termine erstellen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen am eigenen Android-Gerät. Anhand praktischer Übungen werden Sie die einzelnen Funktionen kennen lernen. Mein Smartphone / Tablet: Was kann es, und was nutzt es mir? Wir werden Apps kennenlernen und ausprobieren. Weitere Inhalte sind: Nutzung des Google Play-Store, Installation, Update, Deinstallation von Apps, Musik hören, usw. Der Kurs ist nur für Teilnehmende mit Android-Smartphone oder -Tablet geeignet. Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät aufgeladen mit Zubehör und ggf. auch mit den Vertragsunterlagen, Kennwörtern usw. mit.

Die VHS haftet nicht für private Geräte.

2 x freitags, 9.30 - 13.00 Uhr

Beginn: 16.09.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Martin Prybylski, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5113

Mit dem Smartphone unterwegs

Reisen planen und durchführen

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone geschickt für Ihre Ausflugsplanung nutzen können, ob in die nähere Umgebung oder weiter weg. Egal, wo Ihr Ziel liegt, Sie können die im Internet recherchierten Daten auf Ihr Smartphone übertragen und alle Sehenswürdigkeiten, Attraktionen und Events problemlos planen und erreichen. Alle markierten Ziele können Sie nach dem Ausflug oder der Reise für Ihren Reisebericht nutzen oder als Tipp an andere weitergeben. Wir zeigen Ihnen, welche nützlichen Programme es für Sie gibt. Ein Thema wird natürlich auch sein, wie Sie Kostenfallen vermeiden.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone und dem Internet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät aufgeladen mit Zubehör (USB-Kabel) mit. Installieren Sie bitte zuvor auf Ihrem Smartphone aus dem Internet die kostenlose Navigations App "OsmAnd".

Montag, 24.10.16, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Gerold Dreyer, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5114

Texte, Tabellen und Büroarbeiten mit dem Android-Tablet

Sie wollen Ihre Büroarbeiten mit Ihrem Tablet erledigen? Kein Problem!

Mit den richtigen Apps ist das auch am Tablet möglich. In diesem Kurs wird Ihnen erklärt, wie Sie eine Bluetooth-Tastatur anschließen, die passenden Apps installieren, und Sie erlernen den Umgang mit kostenlosen Office-Programmen. Es wird erklärt, wie sie schnell Texte schreiben, speichern, ausdrucken, in PDF umwandeln und versenden können. Bringen Sie Ihr Tablet und - falls vorhanden - eine Tastatur für Ihr Gerät mit.

Es besteht auch die Möglichkeit, vorher beim Dozenten zu erfragen, wo Sie eine passende Tastatur bekommen können.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur für Android-Tablets geeignet ist.

2 x freitags, 9.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 04.11.16

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

Martin Prybylski, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5120

Eigene Website: Ganz einfach mit Jimdo!

Mit dem kostenlosen Baukastensystem von Jimdo können komplette Internetauftritte schnell und professionell erstellt werden. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse. In diesem Workshop wird Ihnen die grundlegende Nutzung des Programms erklärt. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden mit Jimdo inhaltlich ansprechende Webseiten zu gestalten. Dabei lernen sie die unterschiedlichen Gestaltungswerkzeuge des Programms kennen, um u.a. das Design der Seite schnell mit wenigen Klicks an neue Gestaltungsideen anzupassen. Sie erhalten auch Einblicke in der Nutzung von Blogs, Gästebücher, Bildergalerien oder E-Shops in die eigene Internetseite einfach eingebunden werden können.

Die Teilnehmenden sollten über Computer-Grundkenntnisse verfügen und eine eigene E-Mailadresse mit Passwort (zur Bestätigung der Anmeldung bei Jimdo) zum Kurs mitbringen.

Dienstag, 04.10.16, 18.00 - 21.15 Uhr

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

Martin Prybylski, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5121

Rad- und Wandertouren am PC planen

In diesem Kurs lernen Sie, Fahrrad- und/oder Wanderrouten auf Landkarten im Internet einfach zu planen. Diese Routen lassen sich als spezielle Geodateien speichern. Solche Dateien können von den meisten Navigationsgeräten gelesen werden. Sie müssen lediglich am PC auf ein geeignetes Navi kopiert werden und schon wird man vom Navi geführt. Spezielle Wander- und/oder Fahrradnavis gibt es für ca. 150,- Euro - mit einer Suchmaschine unter dem Begriff "Fahrradnavigation" leicht zu finden. Für moderne Smartphones gibt es sogar kostenlose Naviapps für diesen Zweck, die sehr einfach zu bedienen sind. Es ist aber durchaus möglich, solche Routen auch in einige Autonavis zu übernehmen.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer.

2 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 12.09.16

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

Gerold Dreyer, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5122

Motorrad- und/oder Autotouren am PC planen

In diesem Kurs lernen Sie, Motorrad- und/oder Autorouten auf Landkarten im Internet einfach zu planen. Diese Routen lassen sich als spezielle Geodateien speichern. Solche Dateien können von den meisten Navigationsgeräten gelesen werden. Sie müssen lediglich am PC auf ein geeignetes Navi kopiert werden, und schon wird man vom Navi geführt. Für moderne Smartphones gibt es sogar kostenlose Naviapps für diesen Zweck, die sehr einfach zu bedienen sind. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer.

Montag, 05.09.16, 18.00 - 21.15 Uhr

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

Gerold Dreyer, 4 U.-Std, 9,20 EURO

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

5302

Nah- und Makrofotografie

In diesem Makroworkshop behandeln wir alles Wissenswerte rund um die Nah- und Makrofotografie: Ausrüstung, Aufnahmetechnik und Bildgestaltung. Am Samstagvormittag treffen wir uns in einem Gartencenter, um das erworbene Wissen an Blumenmotiven zu üben. Danach werden wir die Fotos in den Räumen der VHS besprechen.

Dieser Workshop richtet sich an Fotografinnen und Fotografen, die mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sind.

Freitag, 09.12.16, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 10.12.16, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5303

Fotografie mit dem Blitzlicht

Wann und wie setze ich das Blitzlicht ein?

Sind Ihnen Begriffe wie Leitzahl, TTL-Blitz oder Blitzen auf den 2. Verschlussvorhang geläufig?

In diesem kleinen Workshop setzen wir uns mit der Technik auseinander und wenden das erworbene Wissen auch in diversen Übungen an.

Bringen Sie zu diesem Workshop bitte Ihre Kamera und - falls vorhanden - einen Aufsteckblitz mit.

Freitag, 25.11.16, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 26.11.16, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5304

Tipps und Kniffe meiner Digitalkamera

Es erfolgt zunächst eine allgemeine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss übertragen die Teilnehmenden dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera. Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Neben einem gelungenen Bildaufbau und der Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes werden die Wahl der Blende, die Belichtungszeit, die ISO-Einstellung sowie Belichtungs- und Motivprogramme besprochen. Am Samstag begibt sich die Gruppe auf eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden dann kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt.

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

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, die Bedienungsanleitung und einen vollen Akku mit.

4 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 14.09.16

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

Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5305

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist als Photoshop-Alternative in aller Munde und hat sich eine große Fangemeinde erobert. In diesem Basiskurs wird ein Einstieg in GIMP 2.8 vermittelt, sodass Sie bereits Korrekturen (Ausrichten, Skalieren sowie Belichtungs- und Farbkorrekturen) an Ihren Bildern durchführen können.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem ist erforderlich.

4 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.10.16

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

Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5306

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 Aufbaukurs

Teilnehmer, welche mit den Grundkenntnissen von GIMP vertraut sind, können in diesem Aufbaukurs tiefer in die Bildbearbeitung mit GIMP einsteigen. Behandelt werden die Arbeit mit Ebenen und Ebenenmasken, das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. Das Erlernete wird an vielen Bildbeispielen ausgiebig geübt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem werden vorausgesetzt.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 23.11.16

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 36,80 EURO

KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5902

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg

Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen

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. Sie wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Mittwoch, 28.09.16, 9.30 - 12.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5925

Rhetorik für Frauen

Für viele Frauen ist sicheres und selbstbewusstes Auftreten in Monologen besonders wichtig, um sich erfolgreich durchzusetzen. Klare, strukturierte Darstellungen, die sachlich überzeugen, sind ein Ziel dieses Dahms-Seminars. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft der Teilnehmenden. Sie werden trainieren, wie sie mit Störern, unfairen Einwänden und Blackout professionell umgehen können. Das Videotraining sichert die nachhaltige Umsetzung in die Praxis der Teilnehmerinnen. Die Grundlage dieses Seminars sind die bewährten Dahms-Trainingskonzepte. Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie auch über die Internetseite des Dahms-Privatinstitutes (www.dahms-training.de).

Seminarinhalte:

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- im Monolog sicher argumentieren
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Dahms-Rede- und Vortragskonzepte
- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden im Monolog trainieren
- Dahms-Schlagfertigkeitsstechniken für den Monolog
- Publikum richtig ansprechen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Samstag, 03.09.16, 9.15 - 16.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

5926

Professioneller Smalltalk im Geschäftsleben

Die Fähigkeit freundlich und offen auf Menschen zuzugehen, ist ein Geheimnis erfolgreicher Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen von heute und zugleich Ziel dieses Seminars. Im Berufsalltag müssen neue Beziehungen geknüpft werden. Locker, leicht und charmant ins Gespräch zu kommen, gelingt aber nicht jedem.

Die Teilnehmer/-innen lernen Strategien, mit denen sie typische Smalltalk-Situationen professionell beginnen und führen können. Sie trainieren kommunikative Instrumente geschickt einzusetzen und sie so zur Beziehungspflege und zur Erreichung eigener Ziele zu nutzen.

- Gesprächseinstieg finden
- Smalltalk-Themen geschickt ansprechen
- Andere Menschen schnell einschätzen
- Verbindungen professionell knüpfen
- Kontakte aufbauen und pflegen
- Witzig, spontan und unterhaltsam sein
- Offene und versteckte Komplimente
- Smalltalk-Situationen für die Erreichung eigener Ziele nutzen
- Eigene Leistungen, Fähigkeiten und Angebote in den Vordergrund stellen
- Kreativ und fantasievoll formulieren

Samstag, 17.09.16, 9.15 - 16.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

5927

Jeder auf seine Art: Wie gute Beziehungen entstehen

Werden Sie sich bewusst, dass Aufrichtigkeit (Authentizität), Empathie (die Fähigkeit zu fühlen, was andere fühlen und ihre Beweggründe zu verstehen), partnerschaftlicher Umgang und Gleichwertigkeit die Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander sind.

Lernen Sie das Gordon-Modell, ein weltweit anerkanntes Trainingsprogramm zur Förderung effektiver Beziehungen in Familie, Schule und Beruf, basierend auf den wissenschaftlichen Grundlagen der humanistischen Psychologie kennen und erleben Sie in diesem Seminar die überraschende Dynamik, wenn sich in Rollenspielen Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

Samstag, 17.09.16, 10.00 - 15.00 Uhr

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

Walter Hönig, 6 U.-Std, 15,-- EURO

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Hauptschulabschluss 1. Schulhalbjahr

Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen ist eine kommunale Einrichtung des Weiterbildungswesens für Erwachsene. Durch das Weiterbildungsgesetz NRW und die dazu erlassenen Durchführungsbestimmungen haben die Volkshochschulen das Recht, staatlich anerkannte Lehrgänge und Prüfungen zum Erwerb von Schulabschlüssen durchzuführen. Auch Einzelfachbelegungen sind möglich. Sprechen Sie mit der VHS-Leitung über Ihr persönliches Anliegen.

Der Lehrgang findet Montag bis Freitag von 17.15 bis 21.15 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" statt. Die Schulabschlusslehrgänge werden entgeltfrei angeboten. Es wird jedoch ein einmaliges Anmeldeentgelt in Höhe von 20,00 € erhoben. Für die Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin mit der VHS-Leitung unter 02307/284951.

Teilnehmen an den Lehrgängen kann, wer

1. die allgemeine Schulpflicht erfüllt hat,
2. die deutsche Sprache beherrscht,
3. Grundkenntnisse in der englischen Sprache vorweisen kann.

Beginn: 29.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Montags bis freitags, 17.15 – 21.15 Uhr

6201

Mittlerer Schulabschluss 1. Schulhalbjahr

Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen ist eine kommunale Einrichtung des Weiterbildungswesens für Erwachsene. Durch das Weiterbildungsgesetz NRW und die dazu erlassenen Durchführungsbestimmungen haben die Volkshochschulen das Recht, staatlich anerkannte Lehrgänge und Prüfungen zum Erwerb von Schulabschlüssen durchzuführen. Auch Einzelfachbelegungen sind möglich. Sprechen Sie mit der VHS-Leitung über Ihr persönliches Anliegen.

Der Lehrgang findet Montag bis Freitag von 17.15 bis 21.15 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" statt. Die Schulabschlusslehrgänge werden entgeltfrei angeboten. Es wird jedoch ein einmaliges Anmeldeentgelt in Höhe von 20,00 € erhoben. Für die Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin mit der VHS-Leitung unter 02307/284951.

Beginn: 29.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Montags bis freitags, 17.15 – 21.15 Uhr

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sieben Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951,
vhs@bergkamen.de.

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier mit 6 - 8 Personen in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

25 x dienstags und donnerstags,

18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.08.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107

Celina Bajon, 75 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE / INTEGRATIONSKURSE

6817

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 10

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.

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 21.09.16

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

Wieslawo Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6819

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 26.09.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Verena Terek, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6827

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 10

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 12.12.16

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

Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

25 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 17.11.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Verena Terek, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6841

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

20 x mittwochs, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 24.08.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

20 x donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 29.09.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

20 x montags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 21.11.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6868

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung Modul 6

25 x donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 22.09.16

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

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6878

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung Modul 7

25 x montags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 12.12.16

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

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 155,-- EURO

6879

Deutsch als Fremdsprache - Modul 7 - Orientierungskurs

15 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 01.09.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Verena Terek, 60 U.-Std, 93,-- EURO

6889

Deutsch als Fremdsprache - Modul 7 - Orientierungskurs

Donnerstag, 22.09.16, 8.30 - 11.45 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Verena Terek, 4 U.-Std, 25,-- EURO

6901

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 24.09.16, 8.30 - 16.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

N.N., 8 U.-Std, 120,-- EURO

6902

Einbürgerungstest

Samstag, 29.10.16, 9.00 - 10.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 22.09.2016

6903

Einbürgerungstest

Samstag, 17.12.16, 9.00 - 10.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 28.10.2016