

Anlage 1
zu Drucksache Nr. 11/0914

KOCHEN & CHUTNEYS

0701

Der Geschmack Spaniens

So vielseitig und temperamentvoll wie Land und Leute gestalten sich Spaniens kulinarische Genüsse. Mit landestypischen Speisen - nach neuen Rezepten - zaubern wir Urlaubsstimmung auf den Tisch und bereiten neben kalten und warmen Tapas, Salaten und Mojos auch Hauptgerichte aus Fisch und Fleisch sowie Süßspeisen zu. Als Getränk wartet eine selbstgemachte Sangria auf uns.

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

Mittwoch, 27.09.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

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

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0702

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, 28.09.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

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

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0703

Italienische Küche - herbstlich inspiriert

Kaum eine Länderküche bietet so viele Köstlichkeiten wie die italienische. Nach landestypischen Rezeptideen bereiten wir an diesem Abend gemeinsam raffinierte, aber auch rustikale Gerichte zu, die von den üppigen Zutaten des Herbstes inspiriert sind. Handgemachte Pasta wird eines der kulinarischen Highlights sein.

In entspannter Atmosphäre werden wir die zubereiteten Speisen im Anschluss an das Kochvergnügen genießen.

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

Donnerstag, 12.10.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0704

Kochen wie Gott in Frankreich

Die französische Küche gilt als eine der besten der Welt, kochen und genießen gehört zur französischen Lebensart. Wer schwärmt nicht von Salade Niçoise, Coq au vin, Ratatouille und Crêpes Suzette. An diesem Abend bereiten wir landestypische Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Desserts zu und werden diese anschließend - zusammen mit einem Glas Wein - in gemütlicher Runde genießen.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 17.10.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0705

Geschenke aus der Küche

Selbst hergestellte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche sind ein beliebtes Mitbringsel für Weihnachten und andere Gelegenheiten. An diesem Abend stellen Sie u.a. her:
Aromatisierte Öle und Essige, Konfitüren, Saucen zu Käse, Kekse, Liköre und Schokocreme. Liebevoll verpackt wird daraus ein Präsent der Extraklasse. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, Vorratsbehälter und einige Twist-Off-Gläser mit.

Donnerstag, 16.11.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 10,-- bis 15,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0706

Trüffel & Pralinen - selbstgemacht

Pralinen schmecken immer, sie sind in der Weihnachtszeit aber auch ein beliebtes Geschenk.

Wer kann da schon widerstehen? An diesem Abend stellen wir gemeinsam Pralinen und Konfekt u.a. aus Marzipan und Nougat her, bereiten verschiedene Trüffelmassen zu und füllen diese in Pralinenhohlkörper. Einleitend wird die Herstellung von Pralinen anhand einer bildgestützten Präsentation erklärt.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, feste Gefrierbeutel und geeignete Gefäße zum Transport der fertigen Pralinen mit.

Donnerstag, 07.12.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0712

Mit Profis in der Küche: Einfach mal Chutneys selber machen
Heute machen wir noch eine Soße dazu

Chutneys - wie wunderbar ist doch unsere Küche! Wie fantastisch kann das Essen mit Chutneys verändert werden! Und Käse - mit einem guten Chutney bekommt er einen wunderbaren Geschmack! Und das Fondue und das Raclette..!
Damit das alles toll wird, kochen wir an dem Tag zwei Rote Bete-Chutneys. So haben Sie die Rote Bete noch nie geschmeckt! Die kann sooo lecker sein. Durch den Knoblauch wird die Rote Bete ganz deftig und ist so sehr lecker zu Königsberger Klopsen. Andererseits wird die Rote Bete durch die Mango richtig edel und fein. Da mag man sie schon mit dem Löffel vernaschen.
Und ein weiteres Highlight ist die Hot Sauce Caribbean. Sehr fruchtig und man kann sie zu Fisch und auch zu hellem Fleisch verwenden. Natürlich ist Schärfe nicht zwingend, Sie nehmen halt Chili nach Ihrem Geschmack.

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

Wer mag, kann gerne eigene Messer mitbringen.

Freitag, 20.10.17, 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.)

BACKEN

0721

Omas Ku(e)chenklassiker

Kuchen von Oma - wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? Alte Rezepte, die einfach und doch so lecker sind! Wir backen heute Klassiker mit Zutaten, die eigentlich in jeder Küche vorhanden sind, so dass wir auch überraschenden Besuch mit frischem Kuchen verwöhnen können.
Bitte bringen Sie einen Vorratsbehälter für den überzähligen Kuchen mit.

Mittwoch, 18.10.17, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 11,- EURO

0722

Kekse...schmecken immer! Nicht nur zur Weihnachtszeit

Wer kennt das nicht? Zum Kaffee etwas Süßes wäre toll...aber schon wieder Torte? Wie wäre es mit einer kleinen Alternative? Heute backen wir eine bunte Auswahl leckerer Kekse z.B. mit Marzipan oder Karamell, fruchtig oder schokoladig.
Bitte bringen Sie einen Vorratsbehälter mit.

Montag, 06.11.17, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

0723

Mit Profis in der Küche: Weihnachtsklassiker Stollen - zwei Varianten

Stollen sind so vielfältig. Und Hefeteig ist sooo leicht. Der Dozent ist gelernter Koch und Konditor und backt mit Ihnen seine Lieblingsstollen.
Der orientalische Stollen wird mit Datteln, Feigen und Aprikosen zubereitet, dazu noch orientalische Gewürze - phantastisch!
Der Thüringer Stollen ist der Originalstollen - sehr saftig, nicht zu süß - einfach lecker. Mit diesen beiden Stollen wird Ihre Adventszeit ein kulinarisches Erlebnis.

Montag, 16.10.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Lothar Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage

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.

0731

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 10.10.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

0732

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 28.11.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

(inkl. Getränkeumlage)
HAUSTIERE

0901

Hundeausbildung für Begleithunde
Trainings-Walk für Mini- und Midihunde (Hunde bis 40cm)

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. Dieses Hundetraining ist anders und macht viel Spaß. In der Gruppe werden unterschiedliche Übungen an verschiedenen Orten absolviert. Es werden neue Ideen für die körperliche und geistige Auslastung auf den Spaziergängen mit Hund vorgestellt. Es wird in einer kleinen Gruppe von maximal 6 Mensch-Hund-Teams trainiert, bei denen die Hunde an der Leine geführt werden.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis sowie ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.
Mindestalter der Hunde: 12 Monate

4 x samstags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 30.09.17
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 25,-- EURO

AKTUELL IM LUTHER-JAHR

1001

Luther wollte mehr

PLATZHALTER

Dienstag, 12.09.17, 19.30 - 21.45 Uhr
"studio theater", Albert-Schweitzer-Straße, 59192 Bergkamen
Eugen Drewermann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Lebensfragen

1002

Martin Luther: Der Mensch Luther und seine Zeit - eine Einführung

Am 31.10.1517 fanden sich Luthers 95 Thesen gegen den Ablasshandel an der Schlosskirche zu Wittenberg. In Folge ergaben sich gewaltige Umbrüche. Während Luther von der katholischen Kirche geächtet wurde, suchte der Reformator Schutz bei seinem Landesherrn Friedrich dem Weisen. Er übersetzte die Bibel ins Deutsche, disputierte u.a. mit den Juden und heiratete die ehemalige Nonne Katharina von Bora. Derweil begehrten die Bauern - unter Berufung auf Luther - gegen ihre Herren auf. Auch die Fürsten instrumentalisierten den neuen Glauben. Dies führte zu einem blutigen Krieg, der (erst nach dem Tod des Reformators) im Augsburger Religionsfrieden endete. Der Vortrag versteht sich als Einführung in das Werden und Wirken Luthers in seiner Zeit.
Montag, 09.10.17, 19.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Torsten Reters, 3 U.-Std, 15,-- EURO

Ehrenamtliche Betreuer
VHS Und Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

1003

Einführung in die ehrenamtliche Betreuung

Sie sind auf der Suche nach einem anspruchsvollen Ehrenamt mit Verantwortung? Sie möchten Ihre Erfahrungen aus Privat- und Arbeitsleben für die Unterstützung anderer Menschen einbringen? Dann ist die gesetzliche Betreuung eine interessante Alternative.

Die rechtliche Betreuung ist im Jahre 1992 eingeführt worden. Sie löste die Vormundschaft und die Gebrechlichkeitspflegschaft ab. Das Betreuungsgesetz stellt seit 1992 die persönliche Betreuung bei größtmöglicher Selbstbestimmung der betroffenen Menschen in den Mittelpunkt. Es hat sich also nicht nur das Wort geändert, sondern auch der Inhalt. Es geht in einer rechtlichen Betreuung nicht mehr um Bevormundung, es geht um Unterstützung. Durch eine persönliche Betreuung sollen vorhandene Fähigkeiten erkannt und gestärkt werden. Statt unpersönlicher Verwaltung stehen also Lösungen, die auf den individuellen Erfordernissen aufbauen, im Vordergrund.

Die rechtliche Betreuung wird vom Betreuungsgericht nur für Menschen eingerichtet, die ihre eigenen Angelegenheiten nicht oder nicht vollständig erledigen können und die keine andere Unterstützungsmöglichkeit wahrnehmen können (Stichwort Vorsorgevollmacht). Der Richter ordnet nur für die Aufgabengebiete eine rechtliche Betreuung an, in denen die betroffene Person Unterstützungsbedarf hat. Der Betreuer wird für Bereiche wie Vermögenssorge, Vertretung vor Behörden oder der Gesundheitsfürsorge bestellt.

Ein rechtlicher Betreuer hat die Aufgabe dafür Sorge zu tragen, dass diese Angelegenheiten zum Wohle des Betreuten geregelt werden. Das heißt im Einzelfall: Gespräche mit Behörden, Ämtern und Verwaltungen, Vermietern, Ärzten oder Banken, Antragstellungen, Geldeinteilung. Der gesetzliche Betreuer muss Leistungsansprüche für den Betreuten durchsetzen.

Dienstag, 10.10.17, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Niclas Gammel, 2 U.-Std, ohne Entgelt

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, 15.10.17, 9.00 - 12.00 Uhr
Exkursionsgebiet: Beversee
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt
1147

Vortrag: Die Kanarischen Inseln - Natur und Sternenhimmel bei Tag und Nacht

Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria und La Palma bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Wasser, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern.

Hier erleben Sie die beliebten Urlaubsinseln mal in einem ganz anderen Licht.

Für Astronomiebegeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten.

Montag, 04.12.17, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO

1148

Vortrag: Die Grenzen von Raum und Zeit!?

Seit jeher hat der Mensch versucht, die Größe der ihm bekannten Welt zu vermessen. Trotz seiner bescheiden ausgestatteten fünf Sinne stieß er dabei sowohl in den Mikrokosmos der Atome als auch bis in den Makrokosmos des Weltalls vor. Der Mensch erfand das Konzept der Zeit, um sein Leben zu strukturieren. Er ging gedanklich weit in der Zeit zurück, um über ihren Anfang zu spekulieren, genauso wie in die ferne Zukunft, um über ihr Ende nachzudenken.

Doch was heißt eigentlich groß, klein, vor Urzeiten, in ferner Zukunft, schnell, langsam? Dieser Vortrag erläutert und bebildert mit Atomkernen, Ameisen, Licht, Urknall, Galaxien, Weltende und vielem mehr die Skalen, mit denen wir heute die Grenzen von Raum, Zeit und Geschwindigkeit vermessen.

Montag, 11.12.17, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO

1401

Mit einheimischen Kräutern durchs Jahr

Nach einer Einführung in die Welt der Wildkräuter werden in jeder Stunde Kräuter vorgestellt, die gerade aktuell in der Natur wachsen. Es werden die Heilkräfte der Pflanzen besprochen, ihr Einsatz in der Küche und in Pflegeprodukten. Einige Stunden werden draußen für Kräuterwanderungen genutzt, in anderen wird theoretisches Wissen vermittelt. Außerdem werden Öle und Tinkturen angesetzt, aus denen Pflegeprodukte hergestellt werden.

10 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Christiane Heuelmann, 20 U.-Std, 40,-- EURO

1705

Einführung und Vertiefung in THE WORK nach Byron Katie

Erleben Sie die befreiende Wirkung der 4 Fragen

Mit THE WORK können wir die Gedanken finden, die die Ursache für unser Leiden sind. Emotionen, die sich nicht gut anfühlen, sind eine Folge der Gedanken, die wir glauben. Diese Gedanken können wir in einem einfachen, aber tief gehenden Prozess hinterfragen. So verlieren sie ihre Macht über uns.

Denn:

"Gedanken sind harmlos, es sei denn, wir glauben sie." (Byron Katie)

Dieses Tagesseminar ist eine theoretische und praktische Einführung und Vertiefung in diesen Frageprozess, der ein Weg zu tiefem inneren Frieden und zur Freude sein kann.

Gaby Krain (zert. Begleiterin für THE WORK seit 2009), zeigt Ihnen, wie Sie die Methode THE WORK in Ihrem Alltag anwenden können, wann immer Sie wollen. Sie können sich eine belastende Situation oder Gedanken auswählen. Das ist eine Chance, sich auf die Wirkung der 4 Fragen einzulassen, um so mehr Frieden, Freiheit und Lebendigkeit in Ihrem Leben zu erfahren. Dazu bekommen Sie viele weitere Ideen, wie Sie Ihr Leben einfacher und freudvoller leben können.

Dieses Tagesseminar ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene, die bereit sind, ihrem Herzen und nicht nur ihrem Verstand zuzuhören.

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Samstag, 11.11.17, 11.00 - 16.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107

Gaby Krain, 6 U.-Std, 36,-- EURO

zzgl. 3,00 EURO Kosten für Arbeitsmaterial (direkt am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen)

TANZ

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.

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

2091

Discofox für Anfänger

Freitag, 22.09.17, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 23.09.17, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

2092

Discofox für Anfänger

Freitag, 17.11.17, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 18.11.17, 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 Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände 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. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektiv, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 28.09.17, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

2115

Eventfotografie beim Lichtermarkt

Am 27.10.2017 findet der 16. Lichtermarkt in Bergkamen statt. Dies soll Anlass sein, einen Fotoworkshop zum Thema Eventfotografie anzubieten.

Die Teilnehmer werden am Freitag, 20.10.2017, die Grundlagen zu den Kameraeinstellungen erarbeiten und diese am 27.10. beim Event Lichtermarkt unter Betreuung anwenden.

Bitte bringen Sie zum 20.10. ihre Kamera, falls vorhanden ein Blitzgerät, sowie einen vollen Akku und eine leere Speicherkarte mit.

Freitag, 20.10.17, 18.00 - 21.15 Uhr
Freitag, 27.10.17, 17.30 - 20.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 7 U.-Std, 35,-- EURO

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

2130

Kunsth Handwerk Filzen - Für Anfänger

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten - oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten.

Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß. Es wird mehr als ein Filzobjekt entstehen - und das Know-How für weitere Filzexperimente.

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, 08.10.17, 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

Kunsth Handwerk Filzen - Für Fortgeschrittene

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 Projekte 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, 12.11.17, 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

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
- Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen
- Allgemeinen Entspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführten Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen
- Bewusstmachen von Verhaltensweisen, die Stress auslösen

werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür werden im Kurs vermittelt.

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 Wohlfühl ein.

3100

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Samstag, 30.09.17, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 16,-- EURO

3101

Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 11.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3102

Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 06.11.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

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.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 13.09.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

8 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 15.09.17

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, 23.09.17, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 18.11.17, 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.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 27.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3115

Hatha-Yoga für Anfänger (Gesundheitsmanagement-Training)

In diesem Kurs geht es um die Inhalte aus dem Hatha-Yoga. Am Anfang der Stunde beginnen wir mit der Zentrierung des Geistes, dann folgen leicht erlernbare Grundübungen im Stehen und Liegen, die zu Entspannung und Energiegewinnung führen. Die Stunde endet mit Tiefenentspannung im Liegen auf der Matte mit Musik und Meditationsanleitung. Sie sind nach dem Kurs in der Lage, die Übungen selbstständig auszuführen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Kissen und Decke sowie etwas zu trinken mit.

11 x donnerstags, 15.30 - 17.00 Uhr
Beginn: 14.09.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Swetlana Lau, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3116

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)

11 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 20.09.17

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Stefanie Stief, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3117

Hatha-Yoga - ein Morgenprogramm gegen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Hatha Yoga ist eine ca. 600 n. Chr. entwickelte körperorientierte Yoga-Richtung aus Indien. Mit regelmäßiger Yoga-Praxis können Sie lernen, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und so auch im Alltag gelassen und fit zu bleiben.

In diesem Kurs lernen Sie kurze Übungsreihen (Karanas) für eine geschmeidige und bewegliche Wirbelsäule und einen entspannten Schultergürtel und Nacken. Mit einzelnen Körperhaltungen (Asanas) können Sie lernen, sich dem Tag mit Kraft, Energie und Gelassenheit zu stellen.

Mit Atemübungen (Pranajama) versorgen Sie den Körper mit Sauerstoff, kräftigen die Tiefenmuskulatur sowie das Immunsystem und gleichen die beiden Gehirnhälften aus.

Die abschließende Entspannung und eine kurze Meditation helfen dabei, sich mit der eigenen Kraftquelle zu verbinden.

Bitte tragen Sie bequeme und wärmende Sport-/Gymnastikkleidung mit rutschfesten Socken und bringen Sie eine leichte Decke mit. Yoga-Matten und Yoga-Blöcke sind vorhanden, eigene Matten können selbstverständlich mitgebracht werden.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

8 x donnerstags, 9.45 - 11.00 Uhr
Beginn: 28.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hildegard Hoffmann, 13 U.-Std, 27,-- EURO

3121

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen unterschiedlich angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Es sind die Körperhaltungen (Ansanas), die im Vinyasa Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern uns körperlich und mental und steigern unsere Konzentration und Achtsamkeit. Vinyasa Yoga ist Meditation in der Bewegung: Während wir uns von einer Ansana in die nächste begeben, sind wir entspannt und wirken dem alltäglichen Stress entgegen.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Begeisterte mit Vorerfahrungen sowie Einsteiger/-innen, die Spaß an dynamischem Yoga haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die jede Bewegung mitmacht.
Bitte eine oder zwei Decken mitbringen.

10 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 14.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Jeannette Kunz, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3127

Yin Yoga - Chill out

Yin Yoga ist ein Name für die sanfteren, meditativen Elemente einer Yogastunde. Beim Yin Yoga werden die Faszien und das tiefer liegende Bindegewebe angeregt, indem die einzelnen Positionen des Körpers lange und ohne Muskelanspannung gehalten werden. Dies führt auch zu einer besseren Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Auftanken, entspannen, flexibler werden...mit Yin Yoga!
Bitte bringen Sie 2 Decken und ein kleines Kissen für den Kopf mit.

Samstag, 25.11.17, 13.00 - 16.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 4 U.-Std, 18,-- EURO

3135

Lachyoga - Tanz des Zwerchfells
Über die erholsame Wirkung des Lachens und Atmens

Ist es Ihnen auch schon mal so ergangen? Vieles läuft anders als geplant. Die Anforderungen werden immer mehr. Die Hauptsache ist, ich funktioniere! Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen? Gibt es für mich eine Möglichkeit, die Dinge anders anzugehen oder anders zu sehen? Oder möchten Sie die bewusste Freude erleben? Bei diesem Workshop erfahren Sie, wie es gelingt, lachend bzw. mit einer heiteren Einstellung zu den Dingen, Ihres Glückes Schmied zu werden. Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone gebildet. Muntere Bewegungselemente sowie Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 29.11.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 24,-- EURO

3136

Stressbewältigung: Die Entdeckung der inneren Schalter - Und plötzlich wird vieles leichter

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, 14.10.17, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Peter Bergholz, 9 U.-Std, 54,-- 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: 11.09.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- 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 Frauen

12 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 11.09.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3203

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 13.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- 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: 11.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 32,-- 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.

9 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 11.09.17
Albert-Schweitzer-Schule
Stephanie Klönne, 15 U.-Std, 30,-- 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: 13.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 12 U.-Std, 24,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

12 x donnerstags, 20.15 - 21.15 Uhr
Beginn: 14.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 32,-- EURO

Body-Attack

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

11 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 37,-- EURO

3214

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

11 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 37,-- 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, 23.09.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 07.10.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 18.11.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 25.11.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 09.12.17, 10.15 - 11.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 5 U.-Std, 10,-- EURO

3219

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 23.09.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 07.10.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 18.11.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 25.11.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 09.12.17, 11.15 - 12.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 5 U.-Std, 10,-- EURO

3220

Pilates für den Mann 50 Plus

Der Deutsche Joseph Hubertus Pilates (1880 - 1967) entwickelte eine Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates Training bekannt ist.

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.

8 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 28.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hildegard Hoffmann, 11 U.-Std, 22,-- 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: 11.09.17

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 Klangschaale begleitet werden, kann der Alltag zunächst ein Stück losgelassen werden.

3601

Römische Wellness

Freitag, 08.09.17, 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.

3602

Römische Wellness

Samstag, 09.09.17, 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.

3603

Römische Wellness

Freitag, 20.10.17, 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

Samstag, 21.10.17, 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

Freitag, 24.11.17, 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

Samstag, 25.11.17, 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.

NIEDERLÄNDISCH

4163

Niederländisch auf A2-Niveau für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs für Teilnehmer mit Niederländisch-Vorkenntnissen arbeiten wir mit den letzten Lektionen aus Welkom! und lernen die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, um u. a. etwas bei Ämtern erledigen zu können, einen Standpunkt zu argumentieren und Jemandem etwas zu empfehlen.

Benötigte Unterrichtsmittel: Welkom! Lehrbuch und Arbeitsbuch

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

Samstag, 23.09.17, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 14.10.17, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 18.11.17, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 25.11.17, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 09.12.17, 9.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Lente Küpper-van Leeuwen, 15 U.-Std, 27,-- EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit nunmehr 16 Semestern. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka" (Klett-Verlag) ab Lektion 8. Zusätzlich greifen wir auf Zeitungsartikel, literarische Texte und andere Medien zu. Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 43,20 EURO
4203

Schwedisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten an der schwedischen Sprache - ohne Vorkenntnisse.
Zusammen erlernen wir erste Grundlagen der Sprache mit Hilfe des Lehrwerks "Välkomna" (Klett-Verlag). Natürlich kommen auch landeskundliche und kulturelle Informationen rund um Schweden dabei nicht zu kurz.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 22 U.-Std, 39,60 EURO

SPANISCH

4222

Spanisch für Anfänger - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2016. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen !

12 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 14.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4224

Spanisch - A1 - 5. Semester

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

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

Kursbücher bitte erst nach der ersten Kursstunde anschaffen!

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 11.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4225

Spanisch für Anfänger –A1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen !

12 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 24 U.-Std, 43,20 EURO

TÜRKISCH

4241

Türkisch für Anfänger - A1

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.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" vom Hueber-Verlag (A1+A2)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen !

11 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 13.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4246

Türkisch für Berufstätige im Gesundheitswesen - Anfänger

Dieses Kursangebot richtet sich an Beschäftigte im Gesundheitswesen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt. Es werden Redewendungen, z. B. für das Ausfüllen einer Karteikarte, geübt. Wie man Anweisungen bei Untersuchungen erteilt: "Ziehen Sie sich aus, ziehen Sie sich wieder an, haben Sie keine Angst, drehen Sie sich um usw." Für Mitarbeiter/innen in Apotheken werden Redewendungen bei Einkäufen von Medikamenten in der Apotheke, das Erfragen der Rezepte oder das Benennen der Preise geübt.

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 07.10.17, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Günther Fehling, 6 U.-Std, 10,80 EURO
ENGLISCH

4600

Englisch für Anfänger - A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit Muße in einem Kreis netter Menschen Englisch lernen möchten.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 11.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4601

Englisch - A 2 - Fortsetzungskurs

In entspannter und freundlicher Atmosphäre bestimmen Sie das Lerntempo.

In diesem Seminar werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, um die Sprachinhalte mit hohem Wiedergebrauchswert zu erlernen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkäufen, Arbeit und nähere 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 in routinemäßigen Alltagssituationen Gebrauch machen können.

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.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 14.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4603

Englisch for Everybody - A2

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.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4604

Englisch - A2 - 9. Semester

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 grammatikalische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen !

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 11.09.17
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: 11.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4606

Englisch A2 - In English, please! - Basic course for advanced beginners

Dieser Kurs ist eine Fortführung aus dem letzten Semester. Er richtet sich speziell an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen, die Mut und Interesse daran haben, Englisch in entspannter Atmosphäre von Grund auf neu zu erlernen. Wir erarbeiten gemeinsam grundlegende Englischkenntnisse für Alltagssituationen, wobei ganz einfach zu erlernende Redewendungen helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden.

Wir werden mit dem Lehrbuch "Easy Englisch A2, Band 1" vom Cornelsen Verlag arbeiten.
Bitte das Lehrbuch erst nach Kursbeginn anschaffen!

11 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Tim König, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten im Gebrauch sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Alle Fertigkeiten werden im Gespräch angewendet.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Network Now A2.2

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 11.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 20 U.-Std, 36,-- EURO

4608

Englisch - A2

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" (Hueber Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

9 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 18.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 18 U.-Std, 32,40 EURO

4610

Englisch - B1

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs 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.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 14.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4611

Englisch - B2

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

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 14.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
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 bunt gemischtes Programm, in dem auch die Grammatik nicht verleugnet wird. Jeder, der sich in der englischen Sprache zu Hause fühlt und einfach Freude daran hat, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4614

Englisch A2 - Auffrischung für Alltag und Beruf
(Business English for advanced beginners)

Dieser Kurs ist eine Fortführung aus dem letzten Semester. Er richtet sich an Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen, die Interesse daran haben, ihre vorhandenen Englischkenntnisse grundlegend aufzufrischen und sicher im aktiven Sprachgebrauch zu werden. Wir wiederholen die wichtigsten Grundlagen in Wortschatz und Grammatik, so dass Sie am Ende des Kurses darin geübt sind, sich mithilfe einfacher sprachlicher Redemittel, sowohl mündlich als auch schriftlich, auf Englisch zu verständigen. Da heutzutage in vielen Arbeitsfeldern berufsbezogene Englischkenntnisse von Vorteil sind oder sogar benötigt werden, bietet dieser Kurs eine praxisnahe und anfängergerechte Einführung in die Welt des Business English. Zu den Themen gehören u.a., wie man am Telefon auf Englisch agiert, wie man einen Brief oder eine E-Mail formuliert oder in interkulturellen Begegnungssituationen im "Small Talk" kommuniziert.

Wir werden mit dem Lehrbuch "Business Start-Up 2" vom Klett-Verlag arbeiten.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Tim König, 22 U.-Std, 44,- EURO

4616

Englisch - Konversationskurs B2

We are a group of "Silver Agers 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 II", Klett-Verlag

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
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.)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

9 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 25.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Lynne Murray, 18 U.-Std, 36,-- EURO

4618

Englisch - A2

Sie haben die englische Sprache früher einmal gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse nun auffrischen und Ihre Kompetenzen erweitern? Schließlich möchten Sie englischsprechende Menschen im In- und Ausland verstehen können und der Weltsprache Englisch (wieder) mächtig sein? Dann sind Sie in diesem Kurs der Niveaustufe A 2 gut aufgehoben und herzlich willkommen!

In diesem Seminar werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, um praxisorientierte Sprachinhalte zu erlernen, die Sie zur eigenständigen Verwendung der englischen Sprache befähigen. Der Einbau von Wiederholungssequenzen in jeder Stunde unterstützt das langfristige Erlernen der englischen Sprache, von der Sie sowohl in routinemäßigen Alltagssituationen als auch auf Reisen selbstständig Gebrauch machen können.

In entspannter und freundlicher Atmosphäre bestimmen Sie das Lerntempo und erleben viel Freude beim Lernen der englischen Sprache.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

FRANZÖSISCH

4803

Französisch mit Muße lernen - A2 - 9. Semester

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A2" (Hueber Verlag).

Kursbücher bitte erst nach der 1. Kursstunde anschaffen!

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im Januar 2017. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

11 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 22 U.-Std, 39,60 EURO

EDV – GRUNDLAGEN

5100

PC-Grundlagen für die Generation 65+

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.

11 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 50,60 EURO

5101

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 Lerntempo wird der Gruppe angepasst.

6 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5104

Word-Grundkurs 2016

Lernen Sie, wie Sie mit Word Briefe, Lebensläufe, Einladungen und andere Dokumente erstellen. Mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie zielorientiert mit Word arbeiten.

Erfahren Sie, wie in Word ansprechende Dokumente erstellt und bearbeitet werden. Lernen Sie anhand von leicht nachvollziehbaren Beispielen grundlegende Aspekte von Word kennen, von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken. So erfahren Sie die Grundlagen der Arbeit mit Word und erlernen Sie nach und nach viele Word-Features, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können - von der Nutzung von Formatvorlagen über das Einfügen von Abbildungen und Erstellen von Tabellen bis hin zum Serienbrief.

Überblick über den Kursinhalt

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Texte eingeben und überarbeiten
- Zeichen, Absätze und Seiten formatieren
- Zeit sparen mit Designs und Vorlagen
- Tabellen und Abbildungen hinzufügen
- Speziellere Aufgaben wie z. B. Spaltensatz, Seriendruck, Verzeichnisse
- Dokumente korrigieren und drucken
- Word individualisieren

6 x donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 09.11.17

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

Martin Prybylski, 18 U.-Std, 41,40 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.

Samstag, 07.10.17, 9.00 - 16.00 Uhr

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

Marcus Garand, 9 U.-Std, 20,70 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.

Samstag, 14.10.17, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 9 U.-Std, 20,70 EURO

5109

Fortgeschrittener Kurs Excel 2016 - Tipps und Tricks

- Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt -

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

Inhalte: Umfangreiche Berechnungen mit verschachtelten Funktionen, Pivot-Tabellen, besondere Formatierungen von Zellen. Eigene Tabellen können mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Samstag, 25.11.17, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 9 U.-Std, 20,70 EURO

5114

Android, Apps & Co.

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 App's 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, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 10.11.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

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

5115

Android-Smartphone-Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundkurs vertiefen Sie die erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone und lernen folgende, weitergehende Bereiche kennen:

- Wiederholung der wichtigsten Themen
- Fragen und Antworten
- Erweiterte Bedienung
- Verwaltung der Dateien am Gerät und PC
- Allgemeine Tipps und Tricks

2 x freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 24.11.17

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

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

5129

Bewerbungstraining: Erfolgreich bewerben - Erste Schritte für den Arbeitsmarkt

Sie suchen nach einer beruflichen neuen Herausforderung? Sie suchen Antworten auf die Frage nach Ihren Stärken? Sie wollen erfahren, wie eine Bewerbung aufgebaut wird? In diesem Kurs erhalten Sie das Rüstzeug für überzeugende Bewerbungsunterlagen und die aktive Stellensuche. Danach sind Sie in der Lage, Ihre Karrierestrategie auszuarbeiten und Ihre Bewerbungsunterlagen selbstständig zu erstellen.

Themen:

- Stärken/Schwächen finden
- Interessen und Beruf, passt das zusammen?
- Was benötigt man für den angestrebten Beruf/Ausbildung
- Internetrecherche
- Anmeldung bei der Jobbörse
- Dateneingabe für automatisches "Gefunden" werden
- Word-Grundlagen, um eigenständig Bewerbungsunterlagen zu erstellen und zu verändern
- Formatierung, Ausrichtung, Abstände, Bilder laden und positionieren
- Bewerbungsschreiben erstellen
- Online-Bewerbung
- Tipps und Tricks

Zielgruppe für diesen Workshop: Menschen, die sich beruflich neu orientieren wollen, Frauen, die den Wiedereinstieg in den Job suchen und Menschen, die einen Weg aus der Arbeitslosigkeit finden wollen.

6 x donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 14.09.17

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 18 U.-Std, 41,40 EURO

5305

Workshop: Mein Cewe-Fotobuch

Ein Fotobuch vom letzten Urlaub oder von besonderen Anlässen ist eine schöne Erinnerung - aber auch ein individuelles Geschenk. In diesem Wochenend-Workshop werden wir mit der Fotobuch-Software von CEWE-Fotobuch arbeiten. Sie lernen ihre Bilder zu arrangieren, zu verbessern und mit Texten zu versehen. Schritt für Schritt erstellen Sie unter Anleitung ihr erstes eigenes Fotobuch.

Ein sicherer Umgang mit dem Windows-Dateisystem wird vorausgesetzt.

Ein Gutschein für ein Cewe-Fotobuch ist enthalten.

2 x freitags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 17.11.17

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

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5319

Geocaching

Geocaching ist Schatzsuche oder Schnitzeljagd mit GPS-Hilfe. Mit einem GPS-Empfänger und den Koordinaten eines "Schatzes" ausgestattet, wird nach einem Schatz gesucht, den jemand an einem sehenswerten und ungewöhnlichen Platz versteckt hat. Sie erfahren in diesem Seminar, wie sich diese "Caches" finden lassen, welche Geräte benötigt werden, welche Apps es gibt und welche Hilfsprogramme. Danach geht es raus: Suchen und Finden von Geocaches. Voraussetzung: Smartphone!

Wichtig: Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während des Kurses Zugang zu Ihrem persönlichen Email-Konto haben. Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

2 x freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.09.17

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

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

Donnerstag, 14.09.17, 9.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

6101

Hauptschulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 17.15 - 21.15 Uhr
Beginn: 04.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 17.15 - 21.15 Uhr
Beginn: 04.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

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 Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis 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.

28 x donnerstags und dienstags,
18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 31.08.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Celina Bajon, 84 U.-Std, ohne Entgelt

6702

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

23 x dienstags und donnerstags,
17.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 12.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Derya Zengin und N.N., 76 U.-Std, ohne Entgelt

6703

Mathematik für Erwachsene

12 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: 13.09.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Hans Fischer, 24 U.-Std, ohne Entgelt

6808

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 10

25 x montags, dienstags u. donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 05.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6817

Deutschkurs für Zweitschriftlerner - Modul 1

20 x montags bis mittwochs, 8.30 - 12.45 Uhr

Beginn: 04.09.17

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

Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6818

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 11

25 x montags, dienstags u. donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 21.11.17

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

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6819

Deutsch als Fremdsprache - Modul 1

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 02.10.17

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

Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6827

Deutschkurs für Zweitschriftlerner - Modul 2

20 x montags bis mittwochs, 8.30 - 12.45 Uhr

Beginn: 06.11.17

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

Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache - Modul 2

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.11.17

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

Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 20.09.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 09.11.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 7

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 15.12.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6889

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurstest

Mittwoch, 27.09.17, 8.30 - 11.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, 4 U.-Std, 195,-- EURO

6904

Einbürgerungstest

Samstag, 21.10.17, 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

6905

Einbürgerungstest

Samstag, 25.11.17, 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