

Anlage 1
zu Drucksache Nr. 11/1044

KOCHEN & CHUTNEYS

0701

Clean Eating - ein Ernährungstrend

Rundum gesund und voller Energie zu sein, das verspricht Clean Eating. Die Ernährung mit ursprünglichen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln rückt in den Fokus der gesundheitsbewussten Menschen und entspricht dem aktuellen Zeitgeist. Dass diese Ernährungsform neben dem Gesundheitsaspekt auch überaus köstlich, sättigend und abwechslungsreich sein kann, erleben wir an diesem Abend. Wir widmen uns der Zubereitung von einfallsreichen und gesunden Rezepten aus naturbelassenen Lebensmitteln - vom Frühstück bis zum Dessert - und genießen die Köstlichkeiten im Anschluss gemeinsam.

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

Donnerstag, 25.01.18, 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

Festtagsbrunch

Ein Sonn- oder Feiertag bietet immer eine schöne Gelegenheit, Familie und Freunde um einen Tisch zu versammeln. An Vielfalt kaum zu übertreffen ist ein Brunch, die kulinarische Kombination aus "Breakfast" und "Lunch". An diesem Abend bereiten wir gemeinsam die für einen Brunch typischen warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen zu, die gut vorzubereiten sind und auch zu Hause sicher gelingen. Der Kurs beinhaltet auch eine Mengenberechnung und einen Arbeitsplan.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, Vorratsbehälter und 2-3 Gläser mit Schraubdeckelverschluss mit.

Donnerstag, 08.02.18, 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

Die basenbetonte Ernährung - Theorie und Praxis

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei zum größten Teil um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung gebildet werden. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so kann der Organismus

übersäuern. Als Folge können Befindlichkeitsstörungen auftreten. An diesem Abend erfahren Sie nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes, wie durch ein basisches Ernährungsprogramm eine Entsäuerung des Körpers gelingen kann. Im Anschluss an den theoretischen Teil werden Sie in der Lehrküche einige Grundrezepte aus der Basenküche zubereiten und diese als Abschluss des Abends in gemeinsamer Runde genießen.

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

Donnerstag, 15.02.18, 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

Lust auf kreative Landküche

Leben auf dem Land - Wunsch und Sehnsucht vieler Menschen. Einfache, aber köstliche Gerichte, regional, saisonal und bodenständig, das macht die Landküche aus, die sich darüber hinaus nach dem jahreszeitlichen Angebot richtet. Wir werden uns an diesem Abend einer köstlichen heimischen Küche widmen, Altbewährtes in Erinnerung rufen, aber auch neu interpretieren, den Geschmack der Kindheit wiederentdecken und Neues kennenlernen.

Wir schauen auch über den Tellerrand und lassen die bäuerliche Küche aus den Mittelmeerländern ebenfalls eine Rolle spielen. Die verwendeten Zutaten orientieren sich an der Jahreszeit und stammen - soweit erhältlich - aus regionalem Anbau.

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

Donnerstag, 01.03.18, 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

Kochen im Asia-Style

Knackiges Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, aromatische Gewürze und kurze Garzeiten bestimmen die asiatische Küche. Aus landestypischen Zutaten und nach neuen Rezepten bereiten wir gemeinsam köstliche Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts im asiatischen Style zu. Dabei verwenden wir überwiegend frische, gesunde und leicht erhältliche Zutaten und verzichten auf frittierte Speisen. Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

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

Donnerstag, 08.03.18, 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.

0706

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 und Süßspeisen zu. Als Getränk wartet eine selbstgemachte Sangria auf uns.

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

Donnerstag, 22.03.18, 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.

0707

Kulinarischer Frühling in Italien

Nach dem langen Winter freut man sich auf eine frische Küche, auf junges Gemüse, neue Kartoffeln, Spargel und Kräuter.

An diesem Abend bereiten wir aus den Zutaten, die für diese Jahreszeit charakteristisch sind, köstliche Vorspeisen und Salate, Hauptgerichte, Suppen und Desserts nach typisch italienischen Rezepten zu. Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

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

Dienstag, 24.04.18, 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.

0708

Kochen nach Art der Griechen

In Griechenland gehört die Liebe zum guten Essen zur Kultur und beschränkt sich keineswegs auf Gyros, Bauernsalat und Tsatsiki. Allein schon die griechischen Häppchen (Mezedes) schmecken nach Sommer, Sonne und Meer und schicken mediterranes Flair auf unsere Teller. An diesem Abend machen wir eine Entdeckungsreise durch die griechische Küche und nähern uns neben Moussaka, Kritharaki und Souvlaki auch den Süßspeisen und Desserts auf kulinarische Art.

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

Donnerstag, 07.06.18, 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.

0709

Orientalisches Buffet

Vanille, Zitrone, Kardamom, Zimt...

Die orientalische Küche bietet eine Aromenvielfalt wie aus 1001 Nacht. Nach neuen Rezepten bereiten wir gemeinsam ein abwechslungsreiches Buffet aus leckeren Vorspeisen und Dips, köstlichen Hauptgerichten und süßen Desserts zu, in dem die wunderbaren Gewürze des Orients die Hauptrolle spielen. Ein Erlebnis für alle Sinne.

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

Donnerstag, 14.06.18, 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.

0710

Kulinarischer Sommer in Italien

Der Sommer ist die Jahreszeit des sonnenverwöhnten Gemüses, der reifen Beeren, der bunten Salate und die ideale Zeit für kurzgebratenes Fleisch und gegrillten Fisch. An diesem Abend bereiten wir aus den Zutaten, die für diese Jahreszeit charakteristisch sind, köstliche Vorspeisen und Salate, Hauptgerichte, Suppen und Desserts nach typisch italienischen Rezepten zu. Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

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

Donnerstag, 28.06.18, 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.

0711

Mit Profis in der Küche: Grillzeit!

Für die Grillzeit 3 tolle Rezepte - Grill-Senf, Erdbeer-Chutney und Erdbeer-Ketchup

Grillen macht Spaß und ist nicht langweilig. Für noch mehr Freude machen wir an diesem Abend 3 tolle Leckereien für Ihren Grillabend:

Grill-Senf: nicht nur für die Bratwurst

Erdbeer-Chutney: zu Käse, Geflügel und Roastbeef

Erdbeer-Ketchup: zu hellem Fleisch und Steaks

Die Dozentin ist eine erfahrene Produzentin von Feinkost und hatte über 8 Jahre eine Feinkost-Manufaktur. Je nach Angebot im Einzelhandel wird auf gefrorene Erdbeeren zurückgegriffen. Es wird an dem Abend so viel hergestellt, dass jeder Teilnehmer 2 Gläser je Sorte mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne eigene Messer mitbringen.

Freitag, 13.04.18, 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

Blechkuchen

Ob Butter-, Streusel-, oder Zwiebelkuchen, Blechkuchen mit Obst, Sahne oder herzhaft belegt, heute backen wir Kuchen in großen Mengen. Bitte bringen Sie einen Behälter für die Reste mit.

Dienstag, 13.03.18, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

0722

Herzhaft backen

Immer nur Sahnetorten und Obstkuchen? Das muss nicht sein. In diesem Kurs stellen wir herzhaft Torte, Kuchen und Kleingebäck her, die sich gut als Alternative zum Abendbrot, fürs Picknick, einen Brunch oder als Snack beim geselligen Abend eignen. Bitte bringen Sie einen Behälter für die Reste mit.

Dienstag, 17.04.18, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

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, 27.02.18, 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, 24.04.18, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

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 Minihunde

Agility ist eine der bekanntesten Hundesportarten der Welt. Die Teamarbeit zwischen Hundehalter und Hund wird in diesem Sport intensiv gefördert.

Der Mensch lenkt seinen Hund mittels Körpersprache und Wortsignalen über verschiedene Hindernisse. 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-Hunde mit Freude und Motivation die verschiedenen Stationen eines Agility-Parcours kennen. Der Spaß steht hier an erster Stelle. 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. Die Hunde sollten mindestens 10 Monate alt sein.

5 x dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 17.04.18
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 10 U.-Std, 35,-- EURO

Aktuelles

1001

Populismus und Identitätskrise

Populismus und Abgrenzung sind weltweit auf dem Vormarsch, - überall können wir einen Rückzug liberaler Ideen und Wertvorstellungen beobachten. Während die politische Ökonomie nach einem halben Jahrhundert Neoliberalismus ohnehin auf eine protektionistische Trendwende wartet, beobachtet auch die Systemtheorie einen durch die Technik induzierten Wandel der Funktionssysteme. Globalisierung und Digitalisierung werfen das Individuum raus in globale Dorf - in dem zwar jeder seine Stimme hat, aber gerade deswegen niemand mehr gehört wird. Es ist daher nicht verwunderlich, dass stabilisierende Begriffe, wie "Kultur", "Heimat", "Identität", "Nationalität", "Volk" und "Klasse" eine Renaissance erfahren und populistische Lösungen von rechts nach links größeren Zulauf verzeichnen. Mit dieser Perspektive erfüllt das aktuelle Erstarken des Populismus vor allem die Funktion, einen Paradigmenwechsel einzuleiten und die Politik wieder in die Politik einzuführen.

Mittwoch, 21.02.18, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mike Karst, 2 U.-Std, 10,-- EURO

1002

Digitale Öffentlichkeiten

Durch die Digitalisierung sind neue Formen der Öffentlichkeit entstanden. Begleitet wurde dieser Prozess mit verschiedenen utopischen und dystopischen Zukunftsvorstellungen. Einerseits versprach das Internet den freien Austausch der Weltgesellschaft und die gemeinsame Suche nach Wahrheit. Andererseits war rasch klar, dass sich die Fülle an Informationen nur mit ausgeklügelten und personalisierten Filtermechanismen sinnvoll nutzen lasse.

So befindet sich der Diskurs heute noch im Widerspruch zwischen den erfreulichen Möglichkeiten, das Handeln und die Aussagen von Staat, Medien und anderen Institutionen überprüfen und korrigieren zu können und den Gefahren, sich aus der Fülle an Angeboten genau die Sichtweisen herauszupicken, die das eigene Weltbild betätigen.

Wie groß ist das Problem wirklich, welchen Anteil trägt der Mensch und welcher die Technik? Und vor allem: Was sind sinnvolle Antwortstrategien?

Donnerstag, 07.06.18, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mike Karst, 2 U.-Std, 10,--EURO

Stadtmuseum und VHS

1009

Zeitzeugenkreis

Früher waren sie große Errungenschaften und für uns oft unentbehrlich. Was uns und unser Leben früher bereicherte, gerät immer mehr in Vergessenheit, und viele Dinge des früher alltäglichen Lebens gibt es in ihrer damaligen Form oder gar nicht mehr.

Wer kann sich noch an das Testbild erinnern oder hatte auch ein 20-bändiges Lexikon in der Schrankwand stehen?

In den folgenden beiden Semestern wollen sich die Zeitzeugen der Stadt Bergkamen z. B. an das Telefon mit Drehscheibe, an Bandsalat und das Telegramm erinnern und in gewohnt

lockerer Runde ihre vielfältigen Erinnerungen an Geschichten und Anekdoten rund um bald vergessene Dinge und damit verbundene Ereignisse austauschen.

Diese persönlichen Erlebnisse werden wieder 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.

6 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr
Beginn: 23.01.18
Stadtmuseum
Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

1010

Der Zeitzeugenkreis stellt sich vor

Der Arbeitskreis "Zeitzeugen" der Volkshochschule Bergkamen trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat im Stadtmuseum in Oberaden. Die Zeitzeugen widmen sich unter Anleitung von Frau Gabriele Scholz unterschiedlichsten Themen. Die Arbeitsergebnisse des aktuellen Themas werden dokumentiert und veröffentlicht und in dieser Veranstaltung vorgestellt. Interessierte können sich in dieser Veranstaltung über die Arbeit informieren und sind herzlich Willkommen mitzuarbeiten.

Dienstag, 20.03.18, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Scholz, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Im Einklang mit der Natur

1144

Ornithologische Exkursion im Bergehalde-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. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

Treffpunkt: Bergehalde Großes Holz / Parkplatz Erich-Ollenhauer-Straße

Sonntag, 18.03.18, 9.00 - 12.00 Uhr
Exkursionsgebiet: Bergehalde
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1145

Natürlich Gärtnern mit "Effektiven Mikroorganismen"

Dass Mikroorganismen zum Menschen dazu gehören und ohne "SIE" kein Leben möglich ist, das hat zwischenzeitlich auch die Wissenschaft erkannt.

Dass jeder Einzelne von uns Mikroorganismen in seinem Alltag verwenden kann, das wissen nur wenige Eingeweihte und Pioniere.

An diesem Abend erhalten Sie einen kleinen Einblick in die erstaunliche Welt der Mikroorganismen und "Effektiven Mikroorganismen" sowie deren Anwendung im eigenen Garten.

Wie können wir Pflanzenstärkung oder einen gut riechenden Kompost mit Hilfe von "Effektiven Mikroorganismen" und Bokashi erzielen?

Die Dozentin ist Gesundheitsberaterin und arbeitet eng mit Dr. Anne Katharina Zschocke, Expertin und Bestsellerautorin auf dem Gebiet der Mikroorganismen, zusammen.

Donnerstag, 12.04.18, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gaby Krain, 3 U.-Std, 10,-- 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.

9 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Christiane Heuelmann, 18 U.-Std, 36,-- EURO

KUNSTGESCHICHTE

2001

Visionen aus dem Jahr 1968:
Künstlerische LP-Cover und Niki, Yoko und andere Künstlerinnen

Die Präsentation von Dr. Donatelle Chiancone-Schneider beleuchtet zwei Aspekte der Zeit um 1968: künstlerische Plattencover von pop bis psychedelisch und herausragende Künstlerinnen diesseits und jenseits der Frauenbewegung.

Teil 1: Zeitgleich zur Blumenrevolution gestalten Andy Warhol u.a. große Namen der Pop Art die ersten künstlerischen LP-Hüllen, womit neben der Musik selbst auch die Verpackung von anspruchsvollen Konzeptalben zum Kunstobjekt wird: Die ästhetische Sprengkraft und die kommerzielle Attraktivität der so vermarkteten Vinylplatten werden enorm gesteigert, eine neue Branche des Designs und der Sammelleidenschaft wird geboren. Mit dabei sind Beispiele von den Beatles, Velvet Underground, Jimi Hendrix, Rolling Stones und Pink Floyd. Teil 2 des Vortags beschäftigt sich mit der Geschichte der Künstlerinnen, die einerseits viele Parallele zur allgemeinen Entwicklung der Emanzipation der Frauen präsentiert, andererseits haben sich diese Kreative auch immer wieder von den Feministinnen distanziert. In den 1960-1970er Jahren schafften engagierte Persönlichkeiten wie Niki de Saint Phalle, Yoko Ono und Valie Export eine nachhaltige Revolution in der (nicht nur weiblichen) Kunstwelt.

Der schöpferisch-zerstörerische Beitrag von Frau um das Jahr 1968 wird anhand von exemplarischen Werken illustriert.

Samstag, 30.06.18, 16.00 - 18.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Donatelle Chiancone-Schneider, 3 U.-Std, 15,-- EURO

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, 16.03.18, 18.00 – 20.15 Uhr
Samstag, 17.03.18, 10.00 – 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2092

Discofox für Anfänger

Freitag, 22.06.18, 18.00 – 20.15 Uhr
Samstag, 23.06.18, 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)-scharfe 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 Moduswahlrads), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Dienstag, 30.01.18, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
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. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) 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, 07.05.18, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

2113

Fotopraxis: Street Photography Dortmund 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 (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) 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, 09.06.18, 11.00 - 15.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO
Treffpunkt: Haupteingang des Dortmunder U, Leonie-Reyggers-Terrasse, 44137 Dortmund

2115

Fotoworkshop: Grundlagen Digitalfotografie

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, 02.02.18, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 03.02.18, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 25,-- EURO

2116

Fotoworkshop Naturfotografie "Rund um den Beversee"

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden. Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.
Der theoretische Teil findet Freitagabend in den Räumen der VHS statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen wir uns am Beverseeparkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte dann für circa 3 Stunden "am Motiv" üben. Anschließend besprechen wir dann die Fotos in den Räumen der VHS.
Der Workshop richtet sich an Einsteiger der digitalen Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung, voller Akku, Stativ - falls vorhanden

Freitag, 16.03.18, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 17.03.18, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Ökologiestation und VHS

TEXTILES GESTALTEN

2130

Filzspaß - Basics

Voraussetzung: Ohne/geringe Vorkenntnisse im Nassfilzen

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, 18.02.18, 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!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks 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, 06.05.18, 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, 17.03.18, 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.

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 29.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3102

Entspannung lernen

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

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 05.03.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3103

Entspannung lernen

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

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 16.04.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3104

Entspannung lernen

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

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 04.06.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 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.

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 14.02.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 30,-- EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

10 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 16.02.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 30,-- 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 Körperhythmen, 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, 14.04.18, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 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.

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3115

Flow und Hatha-Yoga

Alle, die körperliches und seelisches Gleichgewicht suchen, können im Kurs Förderung von Entspannung durch aktive Übungen und Atemtechniken erfahren.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Handtuch, Kissen und Decke sowie etwas zu trinken mit.

16 x donnerstags, 15.30 - 17.00 Uhr
Beginn: 25.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Swetlana Lau, 32 U.-Std, 70,40 EURO

Hatha Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (Pranamaya) zum Einstieg in die 1,5 stündige Übungseinheit. Am Ende einer jeden Stunde stehen progressive Muskelentspannung und eine Endentspannung (Shavasana) auf dem Programm.

Sie erlernen verschiedene Atemübungen (Pranamayas), die beruhigend wirken und den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen und zur Harmonisierung beider Gehirnhälften beitragen. Bei den Meditationsübungen entspannen wir uns und kommen so zu mehr innerer Ruhe.

In den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) trainieren Sie Muskelkraft und Flexibilität, um Fitness und Beweglichkeit zu trainieren. Asanas dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung; sie harmonisieren Körper und Geist. Das kontinuierliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, mit gleichzeitiger Einbindung des Ein- und Ausatmens, optimiert Ausdauer, Beweglichkeit und Balance und baut gleichzeitig Stress ab.

In der progressiven Muskelentspannung entsteht durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefster Entspannung im ganzen Körper.

Das Angebot richtet sich an Yoga-Einsteiger/-innen, egal ob jung oder alt, die über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.

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

3116

Hatha Yoga (Energy-Yoga)

9 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 24.01.18

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Claudia Nachtwey, 18 U.-Std, 39,60 EURO

3117

Hatha Yoga (Energy-Yoga)

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 11.04.18
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Claudia Nachtwey, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3118

Hatha-Yoga

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.

Der Sonnengruß - Surya Namaskar für Anfänger und Späteinsteiger

14 x donnerstags, 9.45 - 10.45 Uhr
Beginn: 01.02.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hildegard Hoffmann, 19 U.-Std, 42,-- 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 (Asanas), 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 Asana 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, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 25.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Jeannette Kunz, 20 U.-Std, 44,-- 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. Lassen Sie Ihr Zwerchfell tanzen: der 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: 07.03.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 24,-- EURO

3136

Und plötzlich wird vieles leichter - 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, 09.06.18, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Peter Bergholz, 9 U.-Std, 54,-- EURO

3137

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, welches mittels Autosuggestion zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Dem negativen Einfluss von Stresssituationen wird so entgegengewirkt. Autosuggestion kann als "Selbstbeeinflussung" oder "in sich selbst entstehend" übersetzt werden. Mit 6 aufeinander aufbauenden Übungsformeln, die im Kurs vorgestellt und eingeübt werden, kann mittels Vorstellungskraft und Konzentration auf den eigenen Körper ein messbarer Entspannungszustand hervorgerufen werden. Nach erfolgreichem Erlernen, kann das Autogene Training in nahezu jeder Situation zu Entspannung und Wohlbefinden führen und ist daher im Alltag sehr gut anwendbar.

8 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 22.01.18
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Sonja Middendorf, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3138

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, welches mittels Autosuggestion zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Dem negativen Einfluss von Stresssituationen wird so entgegengewirkt. Autosuggestion kann als "Selbstbeeinflussung" oder "in sich selbst entstehend" übersetzt werden. Mit 6 aufeinander aufbauenden Übungsformeln, die im Kurs vorgestellt und eingeübt werden, kann mittels Vorstellungskraft und Konzentration auf den eigenen Körper ein messbarer Entspannungszustand hervorgerufen werden. Nach erfolgreichem Erlernen, kann das Autogene Training in nahezu jeder Situation zu Entspannung und Wohlbefinden führen und ist daher im Alltag sehr gut anwendbar.

8 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 07.05.18
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Sonja Middendorf, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3139

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen stellt eine leicht zu erlernende und flexibel einsetzbare Methode zur Entspannung dar, um sich gegen die täglichen Belastungen zu wappnen. Der Übende spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie wieder. Die Konzentration liegt hierbei auf dem Unterschied

zwischen dem Anspannungs- und Entspannungsempfindungen. Auf diese Weise wird die Fähigkeit Anspannungen wahrzunehmen und nachfolgend bewusst zu lösen gestärkt. Die folgende Entspannung wird als sehr angenehm empfunden. Ziele der PME sind u.a. die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, die Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes und ein Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung.

8 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 23.01.18
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Sonja Middendorf, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3140

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen stellt eine leicht zu erlernende und flexibel einsetzbare Methode zur Entspannung dar, um sich gegen die täglichen Belastungen zu wappnen. Der Übende spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie wieder. Die Konzentration liegt hierbei auf dem Unterschied zwischen dem Anspannungs- und Entspannungsempfindungen. Auf diese Weise wird die Fähigkeit Anspannungen wahrzunehmen und nachfolgend bewusst zu lösen gestärkt. Die folgende Entspannung wird als sehr angenehm empfunden. Ziele der PME sind u.a. die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, die Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes und ein Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung.

8 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 17.04.18
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Sonja Middendorf, 16 U.-Std, 35,20 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.

21 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr
Beginn: 22.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 35 U.-Std, 77,-- 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

20 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 22.01.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 40 U.-Std, 88,-- EURO

3203

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 24.01.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 40 U.-Std, 88,-- 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.

21 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 22.01.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 28 U.-Std, 61,60 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.

15 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 22.01.18
Albert-Schweitzer-Schule
Stephanie Klönne, 25 U.-Std, 55,-- 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

20 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

19 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 25.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 25 U.-Std, 56,-- 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

20 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 23.01.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 74,-- EURO

3214

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

20 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 23.01.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 74,-- 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 aus zu schwacher Muskulatur rund um die Wirbelsäule ergeben, richten sich die Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates auf die Kräftigung und Dehnung dieser Muskelgruppen.

3218

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 03.02.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 17.02.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 03.03.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 14.04.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 28.04.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 05.05.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 23.06.18, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 30.06.18, 10.15 - 11.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
N.N. , 8 U.-Std, 17,60 EURO

3219

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 03.02.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 17.02.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 03.03.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 14.04.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 28.04.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 05.05.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 23.06.18, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 30.06.18, 11.15 - 12.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
N.N , 8 U.-Std, 17,60 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, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

14 x donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 25.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hildegard Hoffmann, 19 U.-Std, 42,-- 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 ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

20 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 22.01.18
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 20 U.-Std, 44,-- EURO

NIEDERLÄNDISCH

4101

Niederländisch für den Urlaub für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, auf interaktiver Art und Weise die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für den Urlaub.

Freitag, 16.03.18, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 17.03.18, 10.00 - 14.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Lente Küpper-van Leeuwen, 9 U.-Std, 30,-- EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit nunmehr 17 Semestern. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka" (Klett-Verlag) ab Lektion 9. Zusätzlich greifen wir auf Zeitungsartikel, literarische Texte und andere Medien zu. Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 80,-- EURO

SPANISCH

4224

Spanisch - A1 - 4. Semester

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

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

19 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 25.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4225

Spanisch - A1- 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" ab Lektion 3

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 26.01.18

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4226

Spanisch - A1 - 6. Semester

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

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

Bitte bestellen Sie das Lehrwerk erst nach Kursbeginn!

20 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 22.01.18

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

Petra Achenbach, 40 U.-Std, 80,-- EURO

TÜRKISCH

4241

Türkisch - A1

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen. Mit geringen Vorkenntnissen ist es möglich, als SeiteneinsteigerIn noch an diesem Kurs teilzunehmen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo an die türkische Sprache herangeführt. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 24.01.18

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

Günther Fehling, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4242

Türkisch - Grundstufe / 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.

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

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 23.01.18

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

Günther Fehling, 40 U.-Std, 80,-- 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, 17.03.18, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Günther Fehling, 6 U.-Std, 12,-- EURO

4247

Türkisch für Berufstätige im Gesundheitswesen - Anfänger

Einfache Kurzgeschichten im Anfängerbereich werden strukturiert erklärt und übersetzt. Anschließend werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Vorlesetechnik vertraut gemacht und lesen die jeweilige Kurzgeschichte mit Hilfestellung selbst vor.

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 05.05.18, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Günther Fehling, 6 U.-Std, 12,-- EURO

4248

Türkisch für Berufstätige im Gesundheitswesen - Anfänger

Dieser Kurs ist berufsorientiert und bietet durch eine kontrastive Analyse der beiden Sprachen Deutsch und Türkisch, häufige Fehlerquellen zu erkennen und zu bewerten. Nach einer erfolgten Einführung in die türkische Sprache wird die Syntax einfacher Sätze miteinander vergleichen und bewertet.

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet; Audiomaterial ist vorhanden.

Samstag, 14.04.18, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Günther Fehling, 6 U.-Std, 12,-- EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - 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" ab Lektion 8

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 22.01.18

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

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4602

Hooray for Holdiays! Englisch für den Urlaub

Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Englisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Er bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 26.01.18

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

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4603

Englisch for Everybody - A2

In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und Touristiksituationen erarbeitet und in leichter Konversation angewendet werden. Wir beschäftigen uns auch mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erweitert.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 23.01.18

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

Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4605

Englisch - A2

Wer über solide Grundkenntnisse verfügt und Spaß am Umgang mit der englischen Sprache hat, ist bei uns goldrichtig. Wir nehmen außer unserem Lehrbuch noch einige andere Materialien ins Boot, um Abwechslung in den Unterricht zu bringen. Ja, auch Grammatik, aber es tut gar nicht weh, denn in lockerer Atmosphäre fällt gar nicht auf, dass wir arbeiten. Bei uns kommt jeder zu Wort, und auch Du wirst nicht sprachlos sein. Wir freuen uns auf Dich!

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4606

Englisch - A2 - 6. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk Great! A2.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Petra Achenbach, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten im alltäglichen 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 ab Lektion 3

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 22.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- 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!

19 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 29.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4609

Englisch - A2 / B1

Dieser Kurs hat vor 10 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 grammatikalische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 22.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 68,-- 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!

17 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 25.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 68,-- 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!

18 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 01.02.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 54 U.-Std, 108,-- EURO

4612

Englisch - B2

Have an active Wednesday morning and improve your speaking skills by joining this weekly conversation group. Young at heart and interested in lots of topics, we are looking forward to you!

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 57 U.-Std, 114,-- EURO

4616

Englisch - Konversationskurs B1/B2

Wenn Sie gerne in einfachem Englisch über dies und das reden, dann sind Sie hier richtig. Wir sind eine Gruppe netter Menschen, die über Erlebtes, Erfahrenes, Gehörtes und Gelesenes plaudert.

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!

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 24.01.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Sabine Dettmar, 54 U.-Std, 108,-- 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!

18 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 22.01.18

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

Lynne Murray, 36 U.-Std, 80,-- EURO

FRANZÖSISCH

4803

Französisch mit Muße lernen - A2 - 10. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2013.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A2" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

21 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 24.01.18

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

Petra Achenbach, 42 U.-Std, 84,-- EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 3. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro" (Klett Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

20 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 23.01.18

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

Petra Achenbach, 40 U.-Std, 80,-- 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.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 06.02.18

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

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 60,-- EURO

5101

EDV-Grundlagen

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.

5 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 24.01.18

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

Bernd Falkenberg, 20 U.-Std, 50,-- EURO

OFFICE 2016

5104

Word-Grundkurs

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

4 x montags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.04.18

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

Martin Prybylski, 16 U.-Std, 40,-- EURO

5102

Erste Schritte in die Textverarbeitung

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundlagen viele nützliche Techniken kennen, zum Beispiel um mehrseitige Texte zu erzeugen oder Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten.

Kursinhalte:

- Sie schreiben einen Brief mit Word
- Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten
- Sie lernen, wie Sie Dokumente fertigstellen und drucken
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word

4 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 25.01.18

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

Markus Heinrich, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5103

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen. Egal, ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung benötigen, oder ob Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen möchten, oder ob Sie mit Hilfe des Internets eine Reise planen: in diesem Kurs erfahren Sie für diese drei und fünf weitere Themen, wie Sie Ihren Computer dafür ganz praktisch nutzen können.

Kursinhalte:

- Sie erfahren, wie Sie einen Aushang mit Abreißzetteln erstellen
- Sie setzen für Faltblätter Texte in Spalten
- Sie erstellen Grußkarten und Broschüren
- Sie schreiben Briefe und bedrucken Umschläge und Etiketten
- Sie organisieren Dateien und Ordner
- Sie planen Reisen mit dem Internet
- Sie erstellen einen Reisebericht mit PowerPoint
- Sie führen Berechnungen in Tabellen durch

4 x dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 10.04.18

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 12 U.-Std, 30,-- 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, 14.04.18, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 9 U.-Std, 22,50 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, 28.04.18, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5109

Kurs Excel 2016 für Fortgeschrittene - 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, 05.05.18, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 9 U.-Std, 22,50 EURO

SMARTPHONE

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 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.

5114

Android, Apps & Co.

2 x freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 16.02.18
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5115

Android, Apps & Co.

2 x freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 09.03.18
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5116

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: 13.04.18
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5117

W-LAN und Heimnetzwerke Einrichten - Grundlagen
Das Netzwerk einrichten, sicher und sinnvoll.

Dieser Kurs ist ein Grundlagen-Kurs zur Vermittlung des Basiswissens. Es werden Begriffe und Geräte erklärt und nötige Geräte und Hardware erläutert. Außerdem wird das Einrichten eines Netzwerks mit W-LAN, D-LAN oder Kabel vorgestellt. Hier erfahren Sie, was bei der Sicherheit von W-LAN-Netzwerken und Passwörtern zu beachten ist, wie die Geräte optimal zusammen arbeiten und wie der Router zu bedienen ist. Des Weiteren werden Tipps und Tricks verraten.

Mittwoch, 11.04.18, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 4 U.-Std, 10,-- 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, Gästebüchern, Bildergalerien oder E-Shops, die 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.

Montag, 07.05.18, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 4 U.-Std, 10,-- EURO

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

5305

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 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 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 donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 22.02.18

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

Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 40,-- EURO

5306

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - 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 donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 12.04.18

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,-- EURO

STEUERN

5600

Einkommensteuererklärung 2017 für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen

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

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

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

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 15.02.18

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 18 U.-Std, 45,-- EURO

FORTBILDUNG FÜR DOZENTEN

5901

Erwachsenenpädagogische Qualifikation für Kursleitende (EPQ)
- Modul "Kommunikation" -

Die EPQ ist eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbands der Volkshochschulen in NRW, evaluiert von der Universität Münster. Die Konzeption richtet sich nicht nur an Kursleitende der Volkshochschulen, sondern vermittelt ein Qualifikationsprofil für alle, die in der Weiterbildung unterrichten.

Im modularen Seminarsystem der EPQ erwerben Kursleitende sowohl fachübergreifende Grundkenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Know-how zur Gestaltung von Kursen und Seminaren. Fünf Pflichtmodule vermitteln personale, soziale, didaktische, methodische und institutionelle Kompetenzen. Fünf Aufbaumodule wählen die Teilnehmenden zusammen mit der Einrichtung, an der sie tätig sind, aus einem breiten Spektrum je nach fachlichen oder methodischen Interessen und Bedürfnissen aus. Begleitende Lernberatung und Hospitationen runden das Programm ab.

In einem Kooperationsverbund mit benachbarten Volkshochschulen, die jeweils unterschiedliche EPQ-Seminare anbieten, führt die VHS Bergkamen in Kooperation mit der VHS Werne im EPQ-Zyklus 2017/2018 das Pflichtmodul „Kommunikation“ durch.

Die Anmeldung erfolgt nur über die jeweilige Volkshochschule aus dem Kooperationsverbund oder nach Rücksprache!
VHS Bergkamen, Frau Manuela Sieland-Bortz Telefon 02307/284953.
VHS Werne, Frau Regina Ruß Telefon 02389/71539

Samstag, 20.01.18, 10.00 - 18.00 Uhr
Unterrichtsort: VHS Werne
Manuela Sieland-Bortz(VHS Bergkamen) und Regina Ruß(VHS Werne), 8 U.-Std, 55,--
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, 07.02.18, 9.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5925

Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Reiche Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr, die die Dozenten in vielfältigen Trainings- und Coachingprozessen gesammelt haben, sichern den Praxistransfer für die Teilnehmenden.

Seminarinhalte:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände und (unfaire) Angriffe schlagfertig behandeln
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfaire Dialektik erfolgreich begegnen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das Trainingsbuch können Sie im Kurs direkt beim Dozenten erwerben.

Samstag, 28.04.18, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

5926

Zeitmanagement

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten und Ziele wechseln oft sprunghaft.

Weil die erhöhten Anforderungen nur durch systematische Methoden erfolgreich bewältigt werden können, ist die Beherrschung persönlicher Arbeitstechniken erforderlich. Die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik wird in dieser Veranstaltung durch praxisnahe Übungen gefördert. Durch einen effizienteren persönlichen Arbeitsstil und den bewussteren Umgang mit Zeit werden Arbeitsprozesse optimiert.

Seminarinhalte:

- Arbeitseffizienz effektiv steigern
- Informationsflut eindämmen
- Identifikation von individuellen Zeitfressern
- mit Störungen sicher umgehen
- effizienter Einsatz von Arbeitsmitteln
- professionelles Setzen von Prioritäten
- Reflexion der eigenen Arbeitsorganisation
- Konfliktfähigkeit erhöhen
- Umgang mit Zielveränderungen während der Umsetzungsphase
- Techniken der Delegation optimieren
- Techniken der Selbstmotivation erfolgreich einsetzen
- Arbeitstechniken im Team anwenden
- Besprechungen effizienter gestalten
- Entscheidungen erfolgreich und schnell fällen
- Kritik geben und nehmen
- den eigenen Arbeitsstil optimieren
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Samstag, 05.05.18, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,- EURO

GRUNDBILDUNG

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.

Dienstags und donnerstags, 18.00 – 20.30 Uhr
Beginn: 23.01.18
VHS Gebäude „Treffpunkt“, 1. Stock, Raum 207
Diandra Bajon, 129 U.-Std., ohne Entgelt

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6102

Hauptschulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags, 17.15 – 21.15 Uhr

Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2017 begonnen
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6202

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags, 17.15 – 21.15 Uhr

Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2017 begonnen
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Deutsch als Zweit- und Fremdsprache - Integrationskurse

6702

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

40 x dienstags und mittwochs,

17.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 23.01.18

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

Derya Zengin, 160 U.-Std, 320,-- EURO

6828

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 12

montags, dienstags, donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 01.02.18

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

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

6837

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 3

montags, dienstags, mittwochs, freitags 8.30 - 12.45 Uhr

Beginn: 23.01.18

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

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

6838

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Orientierungskurs

montags, dienstags, donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 17.04.18

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

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

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr

Beginn: 12.01.18

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

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

6847

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 4

montags, dienstags, mittwochs, freitags , 8.30 - 12.45 Uhr

Beginn: 28.02.18

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

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

6848

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Donnerstag, 28.06.18, 14.00 - 17.15 Uhr

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

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 4 U.-Std, 25,-- EURO

6849

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr

Beginn: 19.02.18

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

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

6857

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 5

montags, dienstags, mittwochs, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr
Beginn: 20.04.18
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6859

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr
Beginn: 11.04.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Hannelore König, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6867

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 6

montags, dienstags, mittwochs, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr
Beginn: 05.06.18
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6869

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr
Beginn: 18.05.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Hannelore König, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6877

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 7

montags, dienstags, mittwochs, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr
8.30 - 12.45 Uhr
Beginn: 11.07.18
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6879

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.45 Uhr
Beginn: 04.07.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Hannelore König, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6881

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurstest

Dienstag, 06.02.18, 8.30 - 12.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 5 U.-Std, 25,-- EURO

6900

B1 - B2 Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 21.04.18, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 155,--EURO

6901

B1 - B2 Prüfungsvorbereitung

2 x samstags, 9.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 31.03.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Dagmar Brinkmann, 18 U.-Std, , 36,-- EURO

6902

C1 - C2 Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 05.05.18, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, , 155,--EURO

6903

C1 - C2 Prüfungsvorbereitung

2 x samstags, 9.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 21.04.18
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Dagmar Brinkmann, 18 U.-Std, , 36,--EURO

6904

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 13.01.18, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Verena Terek, N.N., 12 U.-Std, 125,-- EURO

6905

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 05.05.18, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N , 12 U.-Std, 125,-- EURO

6906

Einbürgerungstest

Samstag, 17.03.18, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 15.02.2018

6907

Einbürgerungstest

Samstag, 16.06.18, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 16.05.2018