

## KOCHEN

0701

Exotisch, raffiniert & pikant - So schmeckt Thailand

Die thailändische Küche betört mit köstlichen Speisen und verführerischen Aromen. Mango, Zitronengras, frischer Koriander, Ingwer und Kokosmilch verleihen den exotischen Genüssen den charakteristischen Geschmack. Wir wagen einen kulinarischen Kurztrip durch das Land, lassen uns von der Vielfalt der Speisen beeindrucken und bereiten neben Curry-Gerichten weitere landestypische Spezialitäten wie z.B. knusprige Saté-Spieße, Pad Thai und Tom Kha Gai-Suppe zu.

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

Mittwoch, 19.09.18, 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

Mediterrane Küche - Abwechslungsreich, köstlich & gesund

So unterschiedlich die Länder rund um das Mittelmeer sind, so vielfältig sind auch die Regionalküchen. Eines haben sie jedoch gemeinsam: Die Verwendung süßer Früchte, sonnengereifter Gemüse, guter Öle und frischer Kräuter. Natürlich spielen auch Fleisch und Fisch eine bedeutende Rolle. Die beliebtesten Gerichte aus Syrien, Zypern, Türkei, Griechenland, Spanien und Frankreich sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan. Mit einem guten Glas Wein kommt im Handumdrehen Urlaubsstimmung auf den Tisch. Freuen Sie sich u.a. auf gefüllte Zucchini aus Syrien, lauwarmer Paprikaschoten aus der Türkei, Duvéc-Reis aus Kroatien und einen Käseauflauf aus Griechenland.

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

Donnerstag, 04.10.18, 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

Kochen wie in Südfrankreich - Cuisine du Sud

Sonne, Berge, Meer und gutes Essen, dies alles bietet Südfrankreich. Die Küche ist gekennzeichnet von knackigem Gemüse, Paprika, Tomaten, Auberginen und all den aromatischen Kräutern, die typisch für die mediterrane Küche sind. Knoblauch und feines Olivenöl werden reichlich verwendet, frischer Fisch und Meeresfrüchte kommen häufig auf den Tisch, zum Beispiel in Form der legendären Fischsuppe "Bouillabaisse". Deftig wird es mit dem klassischen Rinder-Schmortopf "Boeuf en daube". Dessertliebhaber dürfen sich auf Süßspeisen mit Lavendel, Honig und Nougat freuen. Dazu ein Gläschen Rosé und die kulinarische Welt ist in Ordnung.

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

Dienstag, 09.10.18, 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

Eine kulinarische Reise durch Italien

Die italienische Küche hat mehr zu bieten als Pizza, Pasta und Prosciutto. Die unterschiedlichen klimatischen Verhältnisse der verschiedenen Regionen Italiens - vom alpenländisch geprägten Norditalien bis zum heißen Meeresklima des Südens - haben auch eine unglaubliche Vielfalt an Spezialitäten hervorgebracht. Jede Region weist ihre typischen Rezepte und Leckerbissen auf. An diesem Abend werden wir uns auf eine kulinarische Reise durch Italien begeben, widmen uns den unterschiedlichen regionalen Rezeptklassikern und Delikatessen und lassen uns überraschen von der Fülle der Genüsse.

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

Donnerstag, 08.11.18, 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

After Work Cooking - Schnelle Rezepte für den Feierabend

So schnell und lecker war das Abendessen noch nie auf dem Tisch. Mal vegetarisch, mal mit Fleisch oder Fisch. Mit den alltagstauglichen Rezepten aus diesem Kurs steht ratzfatzt etwas Leckerer zu Essen auf dem Tisch. Ideen für fixe Desserts und schnelle Kuchen sind auch dabei. Sie müssen nur noch genießen. Der perfekte Start in einen entspannten Feierabend. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 22.11.18, 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

Exotisch, raffiniert & pikant - So schmeckt Thailand

Die thailändische Küche betört mit köstlichen Speisen und verführerischen Aromen. Mango, Zitronengras, frischer Koriander, Ingwer und Kokosmilch verleihen den exotischen Genüssen den charakteristischen Geschmack. Wir wagen einen kulinarischen Kurztrip durch das Land, lassen uns von der Vielfalt der Speisen beeindrucken und bereiten neben Curry-Gerichten weitere landestypische Spezialitäten wie z.B. knusprige Saté-Spieße, Pad Thai und Tom Kha Gai-Suppe zu.

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

Donnerstag, 20.09.18, 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: Rote Bete-Apfel Chutney, Apfel Senf und Mediterrane Sauce (auf Senf Basis)

Es ist Apfelzeit! Da machen wir doch ein Rote Bete-Apfel Chutney. Das passt gut zu Gegrilltem und Gebratenem, zu Fisch, Käse, hellem Fleisch und Gemüsespießen. Richtig lecker!

Apfel- Senf - zu gegrilltem und gebratenem Fleisch - bevorzugt zu hellem Fleisch, zu Fisch und zur Abrundung von Dressing.

Mediterrane Sauce (auf der Basis von Senf): mit Paradiesäpfeln, also Tomaten. Eine feine Komposition aus Zwiebeln und Kräutern, mit Honig und aromatischen Gewürzen.

Und selbst zu Gegrilltem und Gebratenem, zu Fleisch und Fisch oder auch zu Crackern und Eiern mit Spinat und... die Liste kann kreativ erweitert werden. Wir werden einen genußvollen Abend verbringen!

Die Dozentin ist eine erfahrene Produzentin von Feinkost und hatte über 8 Jahre eine Feinkost Manufaktur.

Je nach Angebot im Einzelhandel wird auf gefrorene Ware 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, 21.09.18, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 8,--bis 15,--EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Lebensmittel und für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Speisen.)

BACKEN

0721

Genuss in großen Mengen - Blechkuchen

Ob Butter-, Streusel- oder Zwiebelkuchen, heute bereiten wir Blechkuchen in größeren Mengen zu. Wir werden sowohl süße als auch herzhaft belegte Varianten backen: z.B. mit Obst, einen feinen mit Sahne oder herzhaftes Sattmacher. Da ist für Jeden etwas dabei. Bitte bringen Sie Behälter für die übrigen Speisen mit.

Mittwoch, 07.11.18, 17.45 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
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 Torten, 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 übriggebliebene Speisen mit.

Mittwoch, 10.10.18, 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, 18.09.18, 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, 30.10.18, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

0733

## Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

Erlernen Sie die Kunst, klassische Cocktails und Longdrinks selber herzustellen. Erfahren Sie, wie und wo die Spirituosen hergestellt werden. Nach diesem Kurs wird es Ihnen ein Leichtes sein, Ihren Gästen ein White Russian oder einen Cosmopolitan zu servieren und mit Fachwissen zu den jeweiligen Drinks zu glänzen.

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

Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 13.11.18, 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-Anfänger-Kurs für Kleinhunde

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.

4 x dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 18.09.18  
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen  
Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 28,-- EURO

0902

Trainings- und Entspannungswalk für Freunde des kleinen Hundes.

In diesem Kurs möchten wir Hundebildung für Kleinhunde und entspannte Spaziergänge miteinander verbinden.

Es werden verschiedene Übungen an verschiedenen Orten absolviert. Zudem werden neue Ideen für die körperliche und geistige Auslastung auf den Spaziergängen mit Hund vorgestellt.

Die Hunde werden an der Leine geführt.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Die Kleinhunde sollten mindestens 12 Monate alt sein. Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht an den Spaziergängen teilnehmen können. Bei Unwetterwarnung wird der Kurstag verschoben.

Der erste Treffpunkt am 22.09.2018 ist die Halde-Großes-Holz in Bergkamen. Parkplatz an der Erich-Ollenhauer-Straße. Wir treffen uns dort um 11:00 Uhr.

4 x samstags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 22.09.18

Parkplatz Halde-Großes Holz an der Erich-Ollenhauer-Str. Bergkamen

Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 28,-- EURO

GLÜCK

1001

"Hetz mich nicht!" - Glückstrategien für den Alltag

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt die humorvolle Veranstaltung des Soziologen und Publizisten Torsten Reters (u.a. "Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!"). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem "mittleren Pfad" (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. "Hetz`mich nicht!" - Oder: "Wie man ein kreatives Faultier wird!"
2. "Wie sag ich Nein?" - Oder: "Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung ect.) nerven?"
3. "Was macht mich glücklich?" - "Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!"

Freitag, 05.10.18, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Torsten Reters, 4 U.-Std, 10,-- EURO

Stadtmuseum und VHS

1009

Die verschwundenen Dinge – Informations- und Kommunikationsmedien vor 50 Jahren

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

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.

5 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr  
Beginn: 28.08.18  
Stadtmuseum  
Gabriele Scholz, 15 U.-Std, ohne Entgelt

1010

"100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland"

Eine Wanderausstellung des Frauenmuseums Bonn.

Erstmals in der Zeit vom 04.09. bis 28.09.2018 zu sehen bei der VHS Bergkamen

Beginn: 04.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"  
ohne Entgelt

1011

Filmvorführung Titel folgt

...und schauen sich den Film zum Thema Frauenwahlrecht an!!!

Die Regisseurin Petra Volpe erzählt den Kampf um die Einführung des Frauenwahlrechts in der Schweiz am Beispiel der braven Heldin Nora Ruckstuhl, Hausfrau und Mutter von zwei Kindern. In einem Appenzeller Dorf beginnt sie sich langsam, aber hartnäckig für das Frauenwahlrecht einzusetzen - und dafür, wieder berufstätig sein zu können. Als sie dies ihrem Mann anvertraut, verbietet er ihr, eine Stelle zu suchen - und beruft sich dabei auf das noch bis 1988 geltende Schweizer Eherecht. Es legte den Mann als Familienoberhaupt fest, der nicht nur alleinig über das Einkommen verfügen durfte, sondern auch über die Berufstätigkeit seiner Frau entscheiden durfte.

Aber Nora Ruckstuhl will arbeiten und findet Unterstützung für ihren mutigen Vorstoß bei der Betriebs-Wirtin Vroni und ihrer Schwägerin Therese. So nimmt der mutige Vorstoß seinen historischen Lauf.

Ein sehenswerter Film!

Dienstag, 11.09.18, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
5,-- EURO

## VHS - GRUPPEN

1091

Info-Veranstaltung zum Gästeführer-Kurs 2019

Stadtarchivar Martin Litzinger berichtet im Rahmen dieser Infoveranstaltung über die Aufgaben einer Gästeführerin / eines Gästeführers und wie man bei Interesse Gästeführerin oder Gästeführer werden kann.

Ein neuer Ausbildungsgang ist für das 1. Halbjahr 2019 geplant

Mittwoch, 10.10.18, 19.00 - 19.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Martin Litzinger, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## VHS - GRUPPEN

1092

Info-Veranstaltung zum Gästeführer-Kurs 2019

Stadtarchivar Martin Litzinger berichtet im Rahmen dieser Infoveranstaltung über die Aufgaben einer Gästeführerin eines Gästeführers und wie man bei Interesse Gästeführerin oder Gästeführer werden kann.

Ein neuer Ausbildungsgang ist für das 1. Halbjahr 2019 geplant

Donnerstag, 15.11.18, 19.00 - 19.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Martin Litzinger, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

Ornithologische Exkursion: Lippe-Mittlake

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 Friedhof Bergkamen-Rünthe, Ostenhellweg

Sonntag, 14.10.18, 9.00 - 12.00 Uhr  
Exkursionsgebiet: Lippe-Mittlake  
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

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.

6 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 12.09.18

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

Christiane Heuelmann, 12 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, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 08.11.18, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

2112

Fotopraxis: Street Photography Dortmunder U und Westend

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

Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des "Dortmunder U" und die fantastische Aussicht von der Dachterrasse.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (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, 08.12.18, 11.00 - 15.00 Uhr

Exkursion

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO

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

2115

Digitale Fotografie Grundlagen

Am ersten Abend starten wir mit einer theoretischen Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss wird dieses Wissen bei der eigenen Kamera angewendet. Des Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Es werden neben Bildaufbau und der Auswahl des Bildausschnittes, die Wahl der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Einstellung besprochen. Weitere Themen sind die Belichtungszeit und die Motivprogramme.

Am folgenden Morgen erfolgt eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt.

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

Mitzubringen: Digitalkamera mit vollem Akku, Speicherkarte und Bedienungsanleitung

Freitag, 16.11.18, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 17.11.18, 9.00 - 14.30 Uhr

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 37,35 EURO

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

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, 14.10.18, 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, 11.11.18, 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, 29.09.18, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,80 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: 10.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3102

Entspannung lernen

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

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 29.10.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 EURO

## FELDENKRAIS

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.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 12.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 32,27 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: 14.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 35,20 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 Wohlgefühl 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

Samstag, 06.10.18, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 10.11.18, 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.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr  
Beginn: 19.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Betty Schramm, 24 U.-Std, 44,-- EURO

3115

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.

Zur Yoga Praxis gehören Körperübungen, Asanas (Körperhaltungen), Pranajama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation) und Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

11 x donnerstags, 15.30 - 17.00 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Hildegard Hoffmann, 22 U.-Std, 48,40 EURO  
Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

3116

### 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)

11 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 12.09.18

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,  
59192 Bergkamen

Claudia Nachtwey, 22 U.-Std, 48,40 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.

Zur Yoga Praxis gehören Körperübungen, Asanas (Körperhaltungen), Pranajama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation)

Bitte bequeme Kleidung tragen ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

11 x donnerstags, 9.45 - 10.45 Uhr

Beginn: 13.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Hildegard Hoffmann, 15 U.-Std, 32,50 EURO

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

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.

11 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
N.N., 22 U.-Std, 44,-- EURO

3134

### Freudiges Achtsamkeitstraining – Lachen ist die beste Medizin

Im Augenblick ankommen, den Moment genießen, die verschiedenen Phasen des Lebens annehmen und akzeptieren. Wie kann es leichter gehen, durch die leidvollen Zeiten zu kommen und trotz und alledem die kleinen Momente der Freude wertzuschätzen? Können diese Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Lassen Sie sich auf eine Reise durch die Zeit ein, in der wir durch dick und dünn gehen, den Atem intensivieren, den Körper freudig bewegen, das Zwerchfell tanzen lassen und uns wohligh entspannen. Der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und Glückshormone gebildet.

Samstag, 03.11.18, 9.30 - 12.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 24,-- 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: 21.11.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 24,-- 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 dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 02.10.18

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.

10 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 10.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 36,67 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

10 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 10.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3202

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

10 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 12.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

10 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 10.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 13 U.-Std, 35,20 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

10 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr  
Beginn: 12.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

10 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 13 U.-Std, 29,32 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

10 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 11.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 36,67 EURO

3214

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

10 x dienstags, 19.30 - 20.15 Uhr  
Beginn: 11.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 10 U.-Std, 22,-- 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.

11 x donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Hildegard Hoffmann, 15 U.-Std, 32,27 EURO

3601

Römische Wellness

Samstag, 08.09.18, 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.

3602

Römische Wellness

Samstag, 20.10.18, 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

Samstag, 24.11.18, 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

4101

Niederländisch für Anfänger A1

Dieser Kurs vermittelt in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der niederländischen Sprache.

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 11.09.18

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

Pia D'Andrea, 24 U.-Std, 48,-- EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit nunmehr 18 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!

11 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Melanie Sorgatz, 22 U.-Std, 44,-- EURO

## SPANISCH

4221

Spanisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Möchten Sie zukünftig gerne auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu.

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 10.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4223

Spanisch - A1- 3. Semester

Zwei Semester lang wurde gelernt, wie man auf Spanisch über uns, unsere Herkunft, unseren Alltag und unsere Vorlieben berichten kann. Auch Urlaub und Hotel waren zwei wichtige Themen. Erzählen war bisher nur in der Gegenwart (Präsens) möglich. Da jetzt die erste Vergangenheitsform eingeführt wird, werden wir im Unterricht auch über vergangene Ereignisse berichten können. Eine Sprache soll in erster Linie gesprochen werden. Das werden die Teilnehmer dieses Kurses immer häufiger tun. Mittlerweile verfügen sie auch über einen großen Wortschatz.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 10

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 21.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 22 U.-Std, 44,-- EURO

## SPANISCH

4225

Spanisch für Anfänger - A1 - 5. 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!

11 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4226

Spanisch für Anfänger - A1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Das Ziel ist es, sich mit der spanischen Sprache anzufreunden. Wir werden lernen, wie man sich begrüßt, sich einander vorstellt. Auch werden wir über Herkunft und Berufe berichten. Danach wird das Bestellen von "Tapas" geübt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" ab Lektion 1.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 14.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 24 U.-Std, 48,-- 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). An das Lehrbuch angelehnte Übungstexte sind vorbereitet. Diese enthalten auch eine Einführung zur Vokalharmonie, dem Grundgesetz der türkischen Struktur.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 11.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Günther Fehling, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4242

Türkisch - A1 - Fortsetzungskurs

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Geringfügige Kenntnisse sind hierbei hilfreich. Es wird mit dem Lehrbuch "Güle Güle" vom Hueber-Verlag gearbeitet.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Günther Fehling, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4243

Türkisch - A2 - für Wiedereinsteiger

Dieses Kursangebot richtet sich an Wiedereinsteiger, die ihre türkischen Sprachkenntnisse auffrischen möchten. In diesen Kurs werden Sie in angemessenem Lerntempo integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Güle Güle" vom Hueber-Verlag.

Einstieg erfolgt bei Lektion 10.

11 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Günther Fehling, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4600

Englisch A1 - Wenn nicht jetzt, wann dann? Now or never!

Schwirrt Ihnen folgendes durch den Kopf? "Endlich mal den Schritt wagen und Englisch lernen!" "Alles step by step lernen, um ein Verständnis für diese Fremdsprache zu entwickeln, das wäre schön!" "In bestimmten Situationen, ob in der Freizeit oder im Beruf selbstsicher auf Englisch antworten zu können und selbst auch mehr zu verstehen, ist mein Ziel!"

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Grundlagen der englischen Sprache in einer angenehmen Kursatmosphäre, um von Grund auf neu anzufangen oder lange vergessene Sprachgrundlagen wieder aufzufrischen. Der Kurs wäre also das Richtige, um seine Sprachziele in Angriff zu nehmen.

Sie wollen einen etwas moderneren Unterricht? Kein Problem, Ihr Smartphone können Sie gerne in Verbindung mit dem Lehrbuch nutzen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

11 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 12.09.18

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

Marlen Hahn, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4602

Englisch A1-  
für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die vor langer Zeit schon einmal Englisch gelernt haben und es wieder aktivieren wollen. Es sollen verschüttete Kenntnisse hervorgeholt und die Sprache, Lesen und Schreibfähigkeiten aktiviert werden.

Teilnehmer, die im Sommersemester den Kurs "Hooray for holidays" absolviert haben, sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Buch "Great", Buch 1, entsprechend dem Kenntnisstand der Teilnehmer.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 14.09.18

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

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

4603

English for Everybody - A2/B1

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!

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.09.18

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

Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

## ENGLISCH

4604

Englisch - A1 - 4. Semester

Weiterführung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.  
Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1" ab Lektion 8.  
Neue Kursteilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr  
Beginn: 10.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- 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!

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 10.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Manuela Röglin, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4606

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!

11 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 17.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4607

Englisch - A2 - 7. 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!

11 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 12.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4608

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 ab Lektion 6 (Klett-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 10.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4609

Englisch - B1

Dieser Kurs hat vor 11 Semestern für Anfänger begonnen. Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre 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 entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 10.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4610

Englisch - B1/B2

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!

11 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 13.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4611

English Conversation B1/B2

We are a group of best-agers who like to talk about anything and everything (books, films, events, experiences...). So, if you have a basic knowledge of the English language this might be the right course for you.  
Come and join us - it's good fun.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 12.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Sabine Dettmar, 33 U.-Std, 66,-- 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!

11 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 12.09.18

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

Manuela Röglin, 33 U.-Std, 66,-- EURO

4614

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!

11 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 13.09.18

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

Werner Bartz, 33 U.-Std, 66,-- 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!

10 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 10.09.18

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

Lynne Murray, 20 U.-Std, 72,-- EURO

FRANZÖSISCH

4803

Französisch mit Muße lernen - A2 - 11. 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!

11 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 12.09.18

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

Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,-- EURO

## ITALIENISCH

4904

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 4. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro nuovo A1" (Klett Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 11.09.18

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

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: 11.09.18

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

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5101

EDV Grundlagen

Dieser EDV Grundlagenkurs wird mit dem Microsoft Betriebssystem Windows 10 durchgeführt.

Sie erlernen den Umgang mit dem Dateisystem anhand des Explorers, Sie schreiben kleine Artikel mit einer Textverarbeitung und wir behandeln das Thema Email und Internetrecherche.

Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst.

4 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 12.09.18

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

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

5102

WORD im täglichen Gebrauch

Lernen Sie, wie Sie mit Word Briefe, Flyer, 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

Einfachste Grundkenntnisse über PCs und Windows sollten vorhanden sein.

4 x donnerstags, 18.15 - 21.30 Uhr

Beginn: 20.09.18

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

Markus Heinrich, 16 U.-Std, 40,-- EURO

5103

EXCEL alltäglich

Einfache Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows werden vorausgesetzt.

Lernen Sie, wie Sie mit EXCEL arbeiten und erledigen Sie einfache Aufgaben mit dem Programm EXCEL. Dies beginnt in der Regel mit einfachen Listen. Entdecken Sie den Reiz von EXCEL und finden Sie für sich zusammen mit den anderen Kursteilnehmern Anwendungszwecke und Arbeitserleichterungen für den häufigen Gebrauch. Orientiert am Kursniveau möchten wir Ihnen die EXCEL-Welt näherbringen.

Inhalte: Eingabe von Zahlen, Texten und Berechnungsformeln, Formatierung von Tabellen und deren grafische Präsentation und geht bis hin zu einfachen Berechnungen durchführen (Standardfunktionen, z. B. Summe, Mittelwert, Anzahl etc.). Gerne können Sie eigene Tabellen mitbringen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

4 x donnerstags, 18.15 - 21.30 Uhr

Beginn: 15.11.18

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

Markus Heinrich, 16 U.-Std, 40,-- EURO

5115

Android, Apps & Co.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen an ihrem eigenen Android Smartphone. In praktischen Übungen lernen Sie, was Sie alles mit ihrem Smartphone machen können. Wir installieren Apps aus dem Google PlayStore und probieren sie aus, behandeln das Organisieren von Apps und werden die Einstellungsmöglichkeiten ihres Gerätes erforschen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht, die ihr Gerät besser kennenlernen möchten. Bitte bringen Sie zum Kurs ihr aufgeladenes Gerät und ggfs. Vertragsunterlagen und Kennwörter mit.

2 x donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr

Beginn: 08.11.18

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

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 22,00 EURO

5301

Mein Cewe-Fotobuch

Ein Fotobuch vom letzten Urlaub oder von besonderen Anlässen ist eine schöne Erinnerung - aber auch ein individuelles Geschenk. Neben dieser herkömmlichen Art des Fotobuchs können auch eigene Kochbücher und Reiseberichte zusammengestellt werden. In diesem Kurs 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.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 31.10.18

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 27,60 EURO

5302

### Bildbearbeitung mit Gimp

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm Gimp ist als Photoshop-Alternative in aller Munde und hat sich eine große Fangemeinde erobert. In diesem Kurs wird der Einstieg in Gimp vermittelt, sodass Sie bereits Korrekturen (Ausrichten, Skalieren sowie Belichtungs- und Farbkorrekturen) durchführen können. Die Benutzeroberfläche und die Werkzeuge von GIMP werden erklärt, Bildkorrekturen werden an Beispielbildern geübt. In diesem Kurs nutzen wir Gimp 2.8. Diese Techniken sind auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme anwendbar. Nach Beendigung des Kurses können Sie die wichtigsten Werkzeuge bedienen und sinnvoll einsetzen.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 21.11.18

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,-- 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, 13.09.18, 9.00 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Martina Leyer, 5 U.-Std, ohne Entgelt

5924

#### Eine humorvolle Einführung in die Psychologie mit Tipps für Seele und (Berufs-) Alltag

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des (Berufs-)Alltags umgehen kann, zeigt die humorvolle Veranstaltung des Soziologen und Publizisten Torsten Reters (u.a. "Das

geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!"). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem "mittleren Pfad" (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. "Hetz`mich nicht!" - Oder: "Wie man ein kreatives Faultier wird!"
2. "Wie sag ich Nein?" - Oder: "Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung ect.) nerven?"
3. "Was macht mich glücklich?" - "Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!"

Freitag, 16.11.18, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Torsten Reters, 4 U.-Std, 10,-- EURO

## SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5925

### Grundlagen der Moderation

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter und Führungskräfte, die in Gruppen und Teams agieren.

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Die Fähigkeit zu effektiver Moderation im Beruf ist heute sehr begehrt, denn Aufgaben werden heute vielfach im (Projekt-)Team angegangen und gelöst. Diese Befähigung stellt einen wichtigen Erfolgsfaktor für Menschen dar, die Führungsaufgaben wahrnehmen und die oft Teil einer Gruppe sind und in diesen besser agieren möchten.

Dieses Seminar, ist als Einführungsveranstaltung konzipiert, die mit den Methoden der Moderation vertraut macht.

### Seminarinhalte:

- professionelle Vorbereitung und Konzeption einer moderierten Veranstaltung
- Autorität des Moderators steigern und zielorientiert nutzen
- Moderation von Besprechungen und Workshops erfolgreich gestalten
- Anwendungsgebiete und Voraussetzungen der verschiedenen Moderationstechniken
- unterschiedliche Moderationsverfahren prozess- und ergebnisorientiert einsetzen
- Konflikte in Gruppen vermeiden oder lösen
- Dynamik in Moderationsprozessen erkennen und beeinflussen
- unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren
- Prozess- und inhaltsorientierte Moderation verwenden
- Entscheidungstechniken einsetzen
- Kreativitätstechniken nutzen
- Grundlagen der Visualisierung
- Widerstände in Gruppen erkennen und konstruktiv auflösen
- Interventionsmöglichkeiten des Moderators
- Videotraining von Moderationen
- Erfahrungsaustausch, Tipps und Tricks

Samstag, 10.11.18, 9.15 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,-- EURO

5926

## Präsentations- und Vortragstechniken

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Präsentationen professionell gestalten möchten.

Die sachgerechte und überzeugende Darstellung in monologischen Situationen erfordert heute professionelle Präsentations- und Vortragstechniken. Innerhalb teamorientierter Organisationen müssen Arbeitsergebnisse oft in Gruppen argumentativ "verkauft" werden. Kunden werden verstärkt in Präsentationsszenarien gewonnen. Deshalb ist die Befähigung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit hervorragenden Präsentations- und Vortragstechniken für den Unternehmenserfolg wesentlich.

Es werden in dieser Veranstaltung Wege aufgezeigt, wie ansprechende Präsentationen und Vorträge in kurzer Zeit erstellt werden können. Mit speziellen Übungen wird der aktive Wortschatz deutlich erweitert, damit der Vortrag ansprechender und flüssiger wird. Die Teilnehmenden trainieren ihre Körpersprache, um sicher und selbstbewusst zu wirken. Dieser starke Auftritt der Vortragenden überträgt sich auf die in Präsentationen und Vorträgen vermittelten Inhalte und ist damit ein wichtiger Baustein zu mehr Überzeugungserfolg.

### Seminarinhalte:

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- mit Stress in Rede-, Präsentations- und Vortragssituationen umgehen
- Dahms-Rede und Vortragskonzepte erfolgreich einsetzen
- im Monolog sicher und erfolgreich argumentieren
- Reden, Vorträge und Präsentationen professionell aufbauen und gestalten
- Redeangst in Sicherheit umwandeln
- Blackout bewältigen
- Einwände und Angriffe im Monolog erfolgreich abwehren
- Umgang mit Störern
- Publikum richtig ansprechen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainier
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Auf Wunsch können Sie im Seminar das Dahms-Trainingsbuch als Begleitmaterial erwerben

Samstag, 24.11.18, 9.15 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,- EURO

5927

## Telefontraining

Klingelt das Telefon, kommt es darauf an, schnell die passenden Worte parat zu haben. Dieses Seminar knüpft dort an, wo es in der Telefonpraxis schwierig wird. Die Profis wissen: Es kommt darauf an, schnell Sympathie aufzubauen, einen professionellen Einstieg zu finden und Einwände kundenorientiert zu behandeln. Damit werden Geschäfte angebahnt

und abgeschlossen. Individuelles Training macht dieses Seminar, sehr effektiv und die selbständige Weiterentwicklung der Praxis wird vorbereitet.

Seminarinhalte:

- den Erstkontakt zum Telefonpartner sicher aufbauen
- Stimme und Sprache optimieren
- die Bedürfnisse des Kunden erkennen
- Gesprächsleitfäden professionell entwickeln
- Fragetechniken und Argumentation einsetzen
- die Vorteile des Kunden herausstellen
- die Erfolgstechnik Hörkanal einsetzen
- mit wenigen Worten eine sympathische Brücke zum Gesprächspartner aufbauen
- die entscheidenden Informationen bereitwillig bekommen
- in kritischen Situationen sicher und gewinnend sein
- aus Einwänden klare Argumente machen
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für das Telefon erfolgreich einsetzen
- mit aggressiven Gesprächspartnern professionell umgehen
- Geschäfte anbahnen und sicher abschließen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Auf Wunsch können Sie im Seminar das Dahms-Trainingsbuch als Begleitmaterial erwerben

Samstag, 08.12.18, 9.15 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,-- EURO

## SCHULABSCHLÜSSE

6101

Hauptschulabschluss, 1. Halbjahr

montags bis freitags, 16.30 - 21.15 Uhr  
Beginn: 03.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

montags bis freitags , 17.15 - 22.00 Uhr  
Beginn: 03.09.18  
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](http://www.alphabetisierung.de).

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

23 x dienstags und donnerstags,  
18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 11.09.18  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Diandra Bajon, 69 U.-Std, ohne Entgelt

6836

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung Modul 3

montags bis donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr  
Beginn: 26.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,--EURO

6846

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung Modul 4

montags bis donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr  
Beginn: 27.11.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 195, --EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 17.09.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 08.11.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags, dienstags, donnerstags, freitags 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 14.12.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6877

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 7

montags, dienstags, mittwochs, freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 28.09.18

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6882

Deutsch als Fremdsprache - Orikurstest

Freitag, 14.09.18, 8.30 - 12.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Verena Terek, 5 U.-Std, 25,--EURO

6887

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 8

montags, dienstags, mittwochs, freitags 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 27.11.18  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6889

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurstest

Donnerstag, 20.09.18, 8.30 - 12.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Verena Terek, Hannelore König, 5 U.-Std, 25,--EURO

6906

Einbürgerungstest

Samstag, 10.11.18, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 10.10.2018

6907

Einbürgerungstest

Samstag, 08.12.18, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 07.11.2018