Anlage 1 zu Drucksache Nr. 12/0784

VERANSTALTUNGEN VHS.WISSEN.LIVE

Weitere Informationen unter www.vhs.bergkamen.de

7010

Ist Geschichte gestaltbar?

Montag, 30.01.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Kurt Bayertz und Patrick Banners, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7011

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Montag, 06.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Martin Qaim, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7012

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945 - 1990

Mittwoch, 08.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Dr. Veronika Settele, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7013

Inflation und Globalisierung - von 1850 bis heute

Sonntag, 12.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Harold James, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7014

JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

Mittwoch, 22.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

7015

Kann man Demokratie messen?

Montag, 27.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Philip Manow, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7016

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Dienstag, 07.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7017

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

Mittwoch, 15.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Sybille Anderl, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7018

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Donnerstag, 16.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Dieter Gerten, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7019

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Dienstag, 21.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Christoph Von Hugo, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7020

JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

Mittwoch, 22.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

7021

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland

Sonntag, 16.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Jörg Baberowski, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7022

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Dienstag, 18.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Dr. Mojib Latif, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7023

Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Sonntag, 23.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online

Prof. Thomas Faist, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7024

Eine andere jüdische Weltgeschichte

Mittwoch, 26.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr

Online
Prof. Dr. Michael Wolffsohn, 2 U.-Std, ohne Entgelt

7025

Exit - Ethik der Digitalisierung
Montag, 22.05.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
Prof. Dr. Wolfgang Huber, 2 U.-Std, ohne Entgelt

GESELLSCHAFT

1002

Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Lünen stellt sich vor

Wir begleiten Kinder / Jugendliche / junge Erwachsene mit einer lebensverkürzenden oder lebensbedrohlichen Erkrankung im häuslichen Umfeld. Ab der Diagnose bis über den Tod hinaus sind wir an der Seite der Familien. Die ehrenamtliche Begleitung zu Hause richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Familien. Ebenso möchten wir die Selbsthilfe fördern und ein Forum schaffen, in dem sich Familien in ähnlicher Lebenslage austauschen und vernetzen können.

Unserem Dienst stehen aktuell 36 ehrenamtliche Begleiter*innen zur Verfügung. Alle haben einen 100-stündigen qualifizierten Vorbereitungskurs absolviert. Zurzeit begleiten die ehrenamtlich Mitarbeitenden 16 Familien mit ihren Kindern.

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen begleiten langfristig, häufig über Jahre, und sind an der Seite der betroffenen Familie. Sie hören zu, gehen mit den Kindern spazieren, spielen und sind Ansprechpartner für Themen wie Trauer, Tod, Abschied und den Alltag mit einem erkrankten Kind.

Wenn Ihr Interesse geweckt ist, kommen Sie gerne zum Informationsabend und lernen uns und unseren Dienst näher kennen!

Dienstag, 28.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Nicole Bunk, 2 U.-Std, ohne Entgelt

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

VHS und Stadtmarketing

Stadtführung "Bergkamen im Nationalsozialismus"

Nicht nur in seinen "Vorzugestädten" Berlin, München oder Nürnberg hat der Nationalsozialismus sein Unwesen getrieben und Spuren hinterlassen, sondern er reichte bis in die kleinsten Orte des Deutschen Reichs, auch nach Bergkamen. Widerstand gegen diese Diktatur wurde auch hier zeitweilig im ortseigenen Konzentrationslager bestraft und gebrochen. SA und SS agierten ungehemmt.

Unterernährte Zwangsarbeiter gingen regelmäßig in bewachten Kolonnen von ihren schäbigen Lagerbaracken zu den Zechen-Arbeitsplätzen auf Grimberg 1/2, 3/4 und Haus Aden und fuhren zur Schwerstarbeit in die Grube ein. Sie hatten für die Kohleverflüssigungsanlage der Chemischen Werke Bergkamen den Rohstoff Kohle herbeizuschaffen.

Irgendwann kam auch der von der deutschen Luftwaffe begonnene Bomberkrieg nach Deutschland, sogar bis Bergkamen, zurück und brachte Tod und Zerstörung.

Die Rückblende in die Zeit des totalitären deutschen Faschismus lässt auch die örtlichen Schandstätten des deutschen Faschismus nicht aus. Ebenso werden die Auswirkungen des Faschismus im Alltag der „einfachen“ Leute und die Veränderung und Auswirkungen von der kriegsvorbereitenden Zeit hin zum 2. Weltkrieg aufgezeigt.

Obwohl am 08.05.1945 die Waffen der Kriegsparteien schwiegen, war damit die Ideologie des Nationalsozialismus nicht verschwunden. Noch heute finden wir regelmäßig Zeugnisse dieser menschenverachtenden Ideologie in Bergkamen. Aus diesem Grund wird die faschistische Anschauung nicht nur vom Beginn der Weimarer Republik an, sondern bis heute in Einzelbildern beleuchtet.

Treffpunkt: Haupteingang Rathaus Bergkamen

1010

Stadtführung "Bergkamen im Nationalsozialismus"

Sonntag, 23.04.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Exkursion

Udo Nüsken, 4 U.-Std, 3,-- EURO

1011

Stadtführung "Bergkamen im Nationalsozialismus"

Sonntag, 11.06.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Exkursion

Udo Nüsken, 4 U.-Std, 3,-- EURO

1012

Stadtführung "Bergkamen im Nationalsozialismus"

Sonntag, 09.07.23, 14.00 - 17.00 Uhr

Exkursion

Udo Nüsken, 4 U.-Std, 3,-- EURO

1013

Gedenkstättenfahrt Steinwache in Dortmund

Erst vor 30 Jahren, im Oktober 1992, wurde im ehemaligen Polizeigefängnis Steinwache eine Mahn- und Gedenkstätte eröffnet, mit einer großen Ausstellung zur Geschichte von "Widerstand und Verfolgung in Dortmund 1933 - 1945." Vor allem Überlebende der NS-Verfolgung und Jugendorganisationen hatten seit Anfang der 1980er Jahre dafür gekämpft, dass die Gebäude des ehemaligen Polizeireviers sowie das Polizeigefängnis am Dortmunder Hauptbahnhof erhalten bleiben und in einen Gedenkort umgewandelt werden. Schon Ende des 19. Jahrhunderts befand sich am Nordausgang des Bahnhofs eine Polizeistation, Ende der 1920er Jahre wurde diese ausgebaut und um ein Polizeigefängnis erweitert. Polizeistation und -gefängnis waren im Nationalsozialismus ein zentraler Ort des Terrors und der Verfolgung durch Polizist*innen. Mehr als 66.000 Menschen wurden zwischen 1933 und 1945 in dem Gefängnis festgehalten, viele von ihnen misshandelt und von dort in Konzentrationslager gebracht. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs blieben Revier und Gefängnis noch jahrelang bestehen.

Beim Rundgang nehmen wir die Geschichte der Steinwache, das Handeln der Polizei im Kontext der Stadtgesellschaft sowie die Geschichten derjenigen in den Blick, die vor dem Hintergrund der NS-Ideologie - unter anderem als politische Gegner*innen oder aus antisemitischen und sozialdarwinistischen, aus homofeindlichen und rassistischen Motiven - von der Polizei verfolgt und in die Steinwache gebracht wurden.

Die kostenfreie Führung erfolgt durch eine wissenschaftliche Mitarbeiterin der Mahn- und Gedenkstätte Steinwache. Eine vorherige Anmeldung über die VHS ist notwendig.

Die Gedenkstätte befindet sich am Nordausgang des Hauptbahnhofs, zwischen dem Auslandsinstitut und dem Cinestar. Gebührenpflichtige Parkplätze für Bus und Pkw sind in der Nähe vorhanden. Wir empfehlen die Anreise mit der Buslinie S30, vom Bergkamener Busbahnhof am Rathaus, um 09.47 Uhr. Der Bus hält direkt am Dortmunder Hauptbahnhof (Haupteingang).

Samstag, 29.04.23, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion
Fachkundige Führung vor Ort, 5 U.-Std, ohne Entgelt

1033

Quo vadis, Türkei? Recep Erdogan und die Türkei vor den Wahlen 2023

Im Juni 2023 finden die Parlaments- und Präsidentschaftswahlen in der Türkei statt. Der umstrittene Präsident Erdogan hat bereits seine erneute Kandidatur bekannt gegeben und scheint erstmals einer geschlossenen Opposition aus bis zu sechs Parteien gegenüberzusehen, die ihm die Macht streitig machen könnten. Die Wahl wird nicht dabei nur über die künftige Ausrichtung der Türkei entscheiden, sondern auch überregional bedeutsam sein und das Verhältnis der Türkei zu ihren Nachbarstaaten, der EU und der NATO beeinflussen. Die Türkei leidet wirtschaftlich unter hoher Inflation und einer zunehmenden Spaltung in der Gesellschaft. Wahlbeobachter warnen zudem bereits jetzt von Manipulationen in der Wählerfindung. Wie wird sich das Land entscheiden?

Die Dozentin ist Journalistin, ihr erstes Buch <<Generation Erdogan>> wurde in Österreich zum Wissensbuch des Jahres nominiert, ihr zweites Buch <<Erdogan: Die Biografie>> wurden für den NDR-Sachbuchpreis nominiert.

Dienstag, 13.06.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Cigdem Akyol, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1034

Wie wir die Welt sehen
Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen.

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt in ihrem neuen Buch, warum es sich lohnt, einen

gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

Die Dozentin ist Autorin, Filmemacherin und Journalistin.

Mittwoch, 14.06.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Ronja Wurmb-Seidel, 1 U.-Std, ohne Entgelt

NATURWISSENSCHAFTEN

1101

Mars: von der Antike bis zu den Rovern

Seit Jahrtausenden beobachtet die Menschheit alle zwei Jahre einen gelborangenen Punkt am Himmel - den Mars. In der Antike wurde er als Kriegsgott gedeutet und erst mit der Erfindung des Fernrohrs begannen wir, mehr über ihn zu erfahren. Seine Oberfläche zeigt vielfältige Strukturen, die sich auch noch innerhalb von Wochen verändern können.

Mittlerweile haben wir zahlreiche Sonden zu ihm geschickt und sind sogar mit Fahrzeugen wie Sojourner, Curiosity und Perseverance auf ihm gelandet. Was wissen wir bis heute mittels unbemannter Missionen über unseren rostroten Nachbarn?

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

Montag, 05.06.23, 18.30 - 20.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

VHS und Klimamanagement

1200

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Kursreihe "klima.fit"

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur:innen in der Kommune. .

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

-15.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr (1. Termin der Kursreihe)

Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

-29.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr (2. Termin der Kursreihe)

Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

-26.04.2023, 18.00 - 20.00 Uhr (3. Termin der Kursreihe)

Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen und -forschern (online)

-03.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr (4. Termin der Kursreihe)

Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

-24.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr (5. Termin der Kursreihe)

Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

-07.06.2023 18.00 -21.00 Uhr (6. Termin der Kursreihe)

Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Christiane Reumke, 21 U.-Std, 20,-- EURO

1210

Der CO₂-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils

Immer mehr Stunden nutzen wir täglich Smartphones, Computer oder andere digitale Geräte und konsumieren Online-Dienste. Dabei sind wir uns nicht darüber bewusst, dass auch unser Digitalkonsum negative Umweltwirkungen hat. Während allgemein bekannt ist, dass Autofahren, Strom verbrauchen und Heizen klimaschädlich sind, bleiben uns die CO₂-Emissionen des digitalen Lebensstils weitgehend verborgen. In diesem Webvortrag mit zahlreichen anschaulichen Praxisbeispielen gibt Dipl.-Ing. Jens Gröger von Öko-Institut e.V. einen Überblick darüber, wie der individuelle CO₂-Fußabdruck berechnet wird, welche Beiträge digitale Geräte und Infrastrukturen dabei leisten und welche Ansatzpunkte es zum digitalen Klimaschutz gibt.

Mittwoch, 22.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dipl.-Ing. Jens Gröger, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1211

Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung

Laut Prognosen der Vereinten Nationen werden im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben. Die unaufhaltsame Urbanisierung hat Folgen: In den Städten werden rund 80 Prozent der weltweiten Energieressourcen verbraucht. Damit fallen hier auch die meisten CO₂-Emissionen an. Gleichzeitig sind die dort lebenden Menschen von steigenden Temperaturen durch dichte Bebauung sowie zunehmenden Verkehr betroffen. Zusätzlich verschärft durch die Klimakrise stellt sich die Frage nach einer zukunftsorientierten, nachhaltigen Entwicklung städtischer Flächen mit ihrer durchgehend hohen Inanspruchnahme. Naturräume und Kulturlandschaften werden beeinträchtigt und damit die Vielfalt der Arten von Fauna und Flora sowie deren Lebensräume. Auch die

stadtklimatischen Bedingungen verschlechtern sich. Die Stadt der Zukunft muss deshalb ihre Flächen nachhaltiger nutzen.

Die Begrünung wird so zum wichtigen Zukunftsthema. Städte bleiben nur durch umfangreiche Begrünung bewohnbar. Gesunde und langlebige Pflanzen erfüllen Funktionen wie Klimaregulierung und Staubfilterung. Sie dämpfen als grüne Wände Verkehrslärm und sind gleichzeitig Sichtschutz. Den Fassaden und Dachflächen kommt durch die Möglichkeit der Begrünung eine besondere Bedeutung zu, wenn es darum geht, den städtischen Wohn- und Arbeitsraum mit einfachen Mitteln ökologisch aufzuwerten. Pflanzen mindern vor allem die Folgen von Starkregen, sie reduzieren Lärm, binden CO₂, leisten natürliche Verschattung sowie Verdunstungskühle und steigern die Lebensqualität vor Ort.

Der Web-Vortrag gibt einen Überblick zu diversen Begrünungsmöglichkeiten. Vielfältige Lösungen und Leistungsfaktoren zur Gebäudeoptimierung und Umfeldverbesserung werden vorgestellt. Anhand verschiedener Vorzeigeprojekte werden die Vorteile der Begrünungsvariationen deutlich.

Die Dozentin ist Architektin, Innenarchitektin, Master der Landschaftsarchitektur, Studiendekanin Studiengang Landschaftsarchitektur Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

Mittwoch, 26.04.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser, 1 U.-Std, ohne Entgelt

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.

Hundephysiotraining für Kleinhunde

In diesem Kurs möchten wir das Hundefitnesstraining für Kleinhunde (bis 40 cm) vorstellen. Es werden verschiedene Übungen aus dem Hundephysiobereich besprochen und durchgeführt. Zudem werden neue Ideen für die körperliche und geistige Auslastung der Hunde vorgestellt. Die Gruppengröße liegt bei max. 6 Mensch/Hund Teams.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.

Bei Kursbeginn sind ein gültiger Impfausweis des Hundes und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Die Kleinhunde sollten mindestens 12 Monate alt sein.

Die Dozentin ist ausgebildete und geprüfte Hundephysiotherapeutin und Trainerin.

1500
Hundephysiotraining für Kleinhunde

Treffpunkt: Hüchtstr. 22a, 59192 Bergkamen

Freitag, 28.04.23, 14.00 - 16.30 Uhr
Exkursion
Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 11,30 EURO

1501

Hundephysiotraining für Kleinhunde

Treffpunkt: Hüchtstr. 22a, 59192 Bergkamen

Freitag, 09.06.23, 14.00 - 16.30 Uhr

Exkursion

Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 11,30 EURO

Hundephysiowalk, Entspannung und Fitness für Hund und Halter

In diesem Kurs möchten wir Hundefitnesstraining und entspannte Spaziergänge miteinander verbinden.

Es werden verschiedene Übungen aus dem Hundephysiobereich besprochen und durchgeführt. Zudem werden Ideen für die körperliche und geistige Auslastung auf den Spaziergängen mit Hund vorgestellt. Die Hunde werden an der Leine geführt.

Die Gruppengröße liegt bei 6 Mensch/Hund Teams.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.

Bei Kursbeginn sind ein gültiger Impfausweis des Hundes und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Die Kleinhunde sollten mindestens 12 Monate alt sein.

1502

Hundephysiowalk, Entspannung und Fitness für Hund und Halter

Treffpunkt: Halde Bergkamen / Parkplatz Erich-Ollenhauer-Straße

Samstag, 29.04.23, 10.00 - 12.30 Uhr

Exkursion

Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 11,30 EURO

1503

Hundephysiowalk, Entspannung und Fitness für Hund und Halter

Treffpunkt: Halde Bergkamen / Parkplatz Erich-Ollenhauer-Straße

Samstag, 10.06.23, 10.00 - 12.30 Uhr

Exkursion

Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 11,30 EURO

TANZEN

2051

Discofox für Anfänger

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

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

Donnerstag, 20.04.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 27.04.23, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 04.05.23, 20.00 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

2053

Line-Dance-Workshop

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Tanzpartner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish Folk. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung.

Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 11.03.23, 10.00 - 12.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Brigitte Köster, 3 U.-Std, 10,-- EURO

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2060

Christo und Jeanne-Claude. Paris. New York. Grenzenlos

Die Ausstellung zeichnet die kunsthistorische Entwicklung von Christo und Jeanne-Claude seit Mitte der 1950er Jahre bis heute nach und stellt das in Frankreich entstandene künstlerische frühe Schaffen im Kontext mit Arbeiten von Weggefährter*innen vor. Zusammen mit Werken von Christo werden Gemälde und Objekte von Arman, Niki de Saint Phalle, Jean Dubuffet, Lucio Fontana, Yves Klein und anderen präsentiert. Aus dem vielfältigen Bezugsfeld seiner Avantgarde im Paris der 1950er Jahre wird deutlich, wie die spezifische Werkentwicklung von Christo und Jeanne-Claude verlief und was ihre künstlerische Position ausmacht.

Das Projekt ist die letzte Ausstellung, der Christo kurz vor seinem Tod im Mai 2020 noch zugestimmt hat. Ausgangspunkt für das Projekt bildet die bedeutende Sammlung von Ingrid und Thomas Jochheim, die einen der weltweit umfangreichsten Bestände der Kunst von Christo und Jeanne-Claude darstellt. Hierzu zählen zahlreiche Objekte sowie großformatige Zeichnungen, grafische Arbeiten und Fotografien. In der Ausstellung werden sämtliche von Christo und Jeanne-Claude realisierten Projekte seit *Wrapped Coast* von 1968/69 vorgestellt. Ebenfalls präsentiert werden

Studien und Entwürfe für das noch nicht verwirklichte Mastaba-Projekt für Abu Dhabi, das im Falle seiner Realisierung die Dimensionen der Pyramide von Gizeh überbieten und zum Denkmal für die Kreativität von Christo und Jeanne-Claude würde.

Die Ausstellung war bis zum 22. Januar im Museum Kunstpalast in Düsseldorf zu sehen.

Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte Schloss Gottorf Schleswig präsentiert die Ausstellung in modifizierter Form vom 10. März bis 3. September 2023.

Die Kuratorin der Ausstellung, Dr. Sophie-Marie Sümmermann, gibt einen Einblick in die Ausstellung sowie in Leben und Werk von Christo und Jeanne-Claude.

Dienstag, 28.02.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Online

Dr. Sophie-Marie Sümmermann, 1 U.-Std, ohne Entgelt

2061

Loriot. Eine Würdigung

Vor 100 Jahren wurde Vicco von Bülow geboren, der später unter dem Künstlernamen 'Loriot' zu einem der vielseitigsten und bekanntesten deutschen Humoristen wurde. Loriot etablierte mit seinem wohl einzigartigen Sprachverständnis und seinem subtilen und beobachtenden Humor über lange Zeit seinen eigenen Stil, manche Wortschöpfungen wie die Steinlaus und das Jodeldiplom sind nahezu Allgemeingut in der deutschen Sprache geworden.

Dienstag, 09.05.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Dr. Stefan Neumann, 1 U.-Std, ohne Entgelt

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

2090

Filzlust pur!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

In diesem Aufbaukurs knüpfen wir an erste Grundkenntnisse an, vertiefen und erweitern diese, entdecken so weitere Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen und gestalten und am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause nehmen. Aus Schafwolle - einer nachhaltigen, weil nachwachsenden und biologisch abbaubaren Ausgangsfaser - entstehen Accessoires und "Gebrauchsfilze" wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße, 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.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug und Schere.

Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzprodukte, Noppenfolie, Filzbücher - und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc.

Materialkosten: ab 8 € (2 € Hilfsmittel und Wolle nach Verbrauch)

Sonntag, 26.02.23, 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

2091

Filzspaß - Basics

Voraussetzung: Ohne/geringe Vorkenntnisse im Nassfilzen

Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos scheinen die Gestaltungsmöglichkeiten. Dieser Tageskurs bietet Gelegenheit, in kleiner Gruppe unter fachkundiger Anleitung die ersten Schritte auszuprobieren oder erste Kenntnisse zu vertiefen.

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 zu dekorativen Accessoires und nachhaltigen "Gebrauchsfilzen". Anhand von gefärbter und ungefärbter Wolle unterschiedlicher Schafrassen steigen wir zudem in das Thema "Wollkunde" ein: anfassen, fühlen und bewerten. Es wird mehr als ein Filzobjekt entstehen - und das Know-How für weitere Filzexperimente.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug und eine Schere.
Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzbeispiele, Noppenfolie, Filzanleitungen etc.
Materialkosten: ab 8 € (2 € Hilfsmittel und Wolle nach Verbrauch)

Samstag, 06.05.23, 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

FOTOGRAFIE

2110

Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab. Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de
Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Mittwoch, 19.04.23, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO

2111

Fotopraxis: Halde Hoheward

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht

Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären. Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de.

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail mitgeteilt.

Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der

Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

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

Samstag, 13.05.23, 12.00 - 16.00 Uhr

Exkursion

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO

FELDENKRAIS

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden uns die Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. Diese veränderten gesünderen Bewegungsmuster werden im Gehirn gespeichert und nach und nach wird die Motorik durch das Gehirn entsprechend gesteuert. Den Teilnehmer*innen wird diese Form des "Lernens" vermittelt. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein großes Handtuch mit.

9 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 15.02.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 12 U.-Std, 26,40 EURO

QI GONG, YOGA & PILATES

3112

Qi Gong

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qi Gong Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessert die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit. Qi Gong fördert die Fähigkeit des Menschen, sich selbst gesund und arbeitsfähig zu halten.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3115

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt. Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil.
Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung.
Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

17 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 24.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 74,80 EURO

3116

Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha-Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt.
Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler.
Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist.
So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.
Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger, als auch an Geübte.
Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

16 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 26.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 32 U.-Std, 70,40 EURO

3117

Yoga & Pilates - am Nachmittag

Yoga ist eine altindische Philosophie, die sich mit der Gesamtheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist beschäftigt.

Pilates ist eine nach Joseph Pilates (1880- 1967) benannte Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates Training bekannt ist.

Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Das Pilates Training aktiviert dabei vor allem die tiefe wirbelsäulennahe Rumpfmuskulatur.

Achtsam ausgeführte Yoga Haltungen zielen auf die Entspannung und Dehnung des Körpers. Die Yoga Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

16 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 26.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 32 U.-Std, 70,40 EURO

3118

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 und bringen Sie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mit.

16 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 26.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 32 U.-Std, 70,40 EURO

3120

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.

Du erlernst verschiedene Atemübungen (Pranayamas), die beruhigend wirken, 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) trainierst du Muskelkraft und Flexibilität, um deine 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: (Yoga)Matte, Sportkleidung (möglichst eng anliegend), ggf. kleines Handtuch, Bademantelgürtel, Kissen und Decke

17 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 34 U.-Std, 74,80 EURO

3123

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, anders zu sehen oder einen Perspektivwechsel zu wagen? Möchten Sie die bewusste Freude erleben und Kraft daraus schöpfen? Bei diesem Workshop erfahren Sie, wie viel Ernstes hinter dem grundlosen Lachen steckt und 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-, Lach- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr
Beginn: 02.03.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3124

Achtsamkeit - Entspannung - Freudige Bewegung

Dem Alltag entfliehen, 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

wahrzunehmen und wertzuschätzen? Können diese Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Verschaffen Sie Ihrem Geist eine neue, achtsame Sichtweise, die Sie stärkend durch Ihr Leben begleitet. Kommen Sie freudig in Bewegung, lassen Sie Ihr Zwerchfell unbekümmert tanzen und lachen Sie auch einmal, sogar über sich selbst. Entspannen Sie sich wohlig. Der Stressabbau ist garantiert, ebenso die Aktivierung des Immunsystems, der Selbstheilungskräfte und der Glückshormone.

Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn-, Lach- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag und in den Beruf zu integrieren sind.

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Freitag, 28.04.23, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3201

Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Das Theraband mit der großen Wirkung für den ganzen Körper! Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination optimal zu trainieren und die Wirbelsäule zu stabilisieren sind die Ziele in diesem Kurs. Die Muskulatur wird gestärkt und dadurch die Körperhaltung verbessert, um letztendlich auch Rückenbeschwerden vorzubeugen. Die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Muskeln wird verbessert und dient damit dem Erhalt und dem Aufbau der Muskelkraft. Ganz nebenbei fördern wir auch unsere Gesundheit, um im Alltag und im Beruf den Herausforderungen gewachsen zu sein.

16 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 23.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Kathrin Deimann, 21 U.-Std, 46,90 EURO

3202

Rücken-Schulter-Nacken-Gymnastik für alle, die fit und beweglich bleiben.... oder werden wollen

Der Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für alle, die Interesse an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben.

Es werden wirbelsäulenfreundliche Übungen durchgeführt, muskelaufbauende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung trainiert und Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur gelöst. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungsphase als ideale Ergänzung nach der körperlichen Bewegung.

Insbesondere ist das Angebot sehr gut geeignet für Menschen, die beruflich bedingte Rückenprobleme haben.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

17 x dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr
Beginn: 24.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 23 U.-Std, 49,90 EURO

3203

Faszien- / Pilatetraining und Entspannung

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Körpermitte. Es verhilft uns, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit, zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und Muskelstraffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht.

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen im Körper (z. B. Muskelhaut, Sehnen, Bänder...). Durch einseitige Bewegung und Bewegungsmangel kommt es zu Verhärtungen und Verklebungen dieser Strukturen. Die Geschmeidigkeit der Faszien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und Rückenschmerzen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

17 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 24.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 23 U.-Std, 49,90 EURO

3204

Pilates für den Mann 50 Plus

Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings "Pilates" ist die Kräftigung der Muskulatur, vor allem an Bauch- und Rücken-, sowie der Beckenbodenmuskulatur. Pilates spricht die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen sollen, an. Die Körperhaltung soll sich verbessern, der Kreislauf wird angeregt, Stress abgebaut und die Körperwahrnehmung erhöht.

Eine Pilates-Stunde umfasst Kraft- und Dehnübungen, die mit bewusster Atmung durchgeführt werden.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich bitte eine Matte, ein Handtuch, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

18 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 25.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3205

Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung.

Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining für die Altersgruppe 70 + an.

Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und finden im Sitzen statt (Hockergymnastik). Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

16 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 23.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3206

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 Diabetikererkrankten ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.
Es handelt sich bei diesem Angebot um Hockergymnastik für die Zielgruppe 70 +.

16 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 23.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3207

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

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.

18 x freitags, 16.15 - 17.45 Uhr
Beginn: 27.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Kathrin Deimann, 36 U.-Std, 79,20 EURO

3208

HIIT = Hochintensives Intervalltraining

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness steigernder Effekt erzielt werden. Erfahren Sie hier, wie lange Sie dran bleiben müssen, um von HIIT zu profitieren, welche Ausrüstung Sie brauchen und bei welchen Beschwerden dieses Training hilft.

Hochintensives Intervalltraining hat die gleiche Wirkung wie ein normales Herz-Kreislauf-Training: Es stärkt die Leistungsfähigkeit von Lunge und Herz, baut Muskeln und damit Kraft auf, verbrennt Fett, kurbelt den Stoffwechsel an und schützt vor verschiedenen Erkrankungen. Der Unterschied: Mit HIIT stellen sich die Effekte schneller ein

18 x freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 27.01.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Kathrin Deimann, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3209

Bauch-Beine-Po

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmende, die etwas für die Verbesserung ihrer Ausdauer und die Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken) unternehmen möchten.

Ergänzend werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Gerne können Sie eine eigene Isomatte mitbringen.

14 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 23.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Stephanie Klönne, 19 U.-Std, 41,10 EURO

3211

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters! Das Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Stunde zu anstrengend ist und die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Außerdem enthält der Kurs alle wichtigen Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training sowie Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und fühlt sich einfach toll.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gut gedämpfte Sportschuhe und bringen Sie sich ein Getränk und ein Handtuch mit.

17 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 25.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 23 U.-Std, 49,80 EURO

3212

Zumba®

Tanzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz zu südländischer Musik und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, der Muskelaufbau setzt mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Zudem bringt das Workout das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung. Geleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.

15 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3213

Pound-Fitness - "The Rockout Workout®"

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen "Drumsticks" ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert. Gute Laune ist garantiert.

15 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 27.01.23

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 20 U.-Std, 44,-- EURO

VHS UND TENNISVEREIN BERGKAMEN 79

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig.

Der Tennisverein Bergkamen 79 bietet mit der Tennisschule Thomas Dröge Crash-Kurse für erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger an, die Tennis erlernen oder einmal ausprobieren möchten.

Durch das Spielen mit langsameren Bällen lernen Sie auf einem einfachen und gesunden Weg Tennis.

Am Ende des Kurses beherrschen Sie die grundlegenden Techniken, um bereits gegeneinander Punkte zu spielen.

3215

Tennis Xpress - Tennis lernen mit Garantie für Erwachsene

Sie benötigen Sportkleidung und Sportschuhe ohne Profil. Tennisschläger und Bälle werden gestellt.

Sonntag, 30.04.23, 15.00 - 18.00 Uhr

Tennisverein Bergkamen 79

Tennisschule Thomas Dröge, 4 U.-Std, 25,-- EURO

Barzahlung vor Ort

Die Anmeldefrist für die Kurse läuft 9 Tage vor Kursbeginn ab.

Anmeldungen nimmt die Sportwartin Saskia des Vereins unter sportwart@tvbergkamen79.de entgegen.

3216

Tennis Xpress - Tennis lernen mit Garantie für Erwachsene

Sie benötigen Sportkleidung und Sportschuhe ohne Profil. Tennisschläger und Bälle werden gestellt.

Sonntag, 21.05.23, 15.00 - 18.00 Uhr

Tennisverein Bergkamen 79

Tennisschule Thomas Dröge, 4 U.-Std, 25,-- EURO

Barzahlung vor Ort

Die Anmeldefrist für die Kurse läuft 9 Tage vor Kursbeginn ab.
Anmeldungen nimmt die Sportwartin Saskia des Vereins unter sportwart@tvbergkamen79.de entgegen.

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3301

Warum Sie (nicht nur) bei einer Hashimoto-Thyreoiditis bestimmte Lebensmittel meiden sollten

Etwa jede zehnte Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie häufig aufgrund ihrer vielfältigen, unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt.

Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Dennoch fühlen sich viele Betroffene - trotz ihrer normalen Laborwerte - nicht mehr so leistungsfähig wie früher, leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Haarausfall, erhöhter Infektanfälligkeit und Konzentrationsstörungen - um nur einige ihrer Beschwerden zu nennen. Ein paar Änderungen in Ernährung und Lifestyle können Ihnen große Hilfe leisten.

Heute erhalten Sie viele Informationen, wie Sie selbst - ganz individuell und Schritt für Schritt - großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nehmen können. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Donnerstag, 02.02.23, 17.30 - 19.30 Uhr

Online

Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3302

Sexy durch Sonne? Vitamin D macht`s möglich

Sonnenlicht belebt die Geister, wir fühlen uns vitaler, fröhlicher und leistungsstärker. Trotzdem werden wir immer wieder von den Medien vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits aber wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zu Unsicherheit und Verwirrung. Tatsächlich ist ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet (über 60 %), der aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein "Höhensonnen-Urlaub" als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel sorgt also nicht nur für gute Laune, sondern schützt zudem vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose und vielen Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

- Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel?
- Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D?
- Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein?
- Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel?

Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

Mittwoch, 15.02.23, 17.30 - 19.30 Uhr

Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3303

Genesen ist noch nicht gesund - Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid

Genesen ist noch nicht gesund - Effizienz der Rehabilitation bei Post - und Long-Covid. Seit nunmehr weit über zwei Jahren hat uns die Pandemie bedingt durch Sars Cov 2 fest im Griff. Dank der auf Hochtouren laufenden Forschung war es möglich, sehr schnell potente Impfstoffe zu entwickeln, so dass die berechtigte Hoffnung besteht, in der Zukunft die Covid 19-Pandemie in die Schranken weisen zu können. Wir erkennen aber zunehmend, dass nicht nur das akute Erkrankungsgeschehen eine Belastungsprobe für das Gesundheitssystem darstellt, sondern dass wir uns einer massiv wachsenden Zahl von Menschen mit Spätfolgen gegenübersehen. Studien gehen von 10 bis 40 Prozent der ungeimpften Infizierten und 3 bis 5 Prozent der Geimpften mit Durchbruchinfektionen aus, die auch nach leichten oder asymptomatischen Akutverläufen langwierige Spätfolgen - Long-Covid - entwickeln. Bei den Betroffenen handelt es sich auch um junge Menschen ohne Vorerkrankungen und um Leistungsträger unserer Gesellschaft. Welche Unterschiede bestehen zwischen Long- und Post-Covid, welche Ursachen kommen dafür in Frage und welche Therapiemöglichkeiten stehen aktuell zur Verfügung? Welche neuen Versorgungsstrukturen brauchen wir, um diesen hunderttausenden Erkrankten gerecht zu werden und dauerhafte Erwerbsunfähigkeiten zu vermeiden? Diesen Fragen sowie eine gesamtgesellschaftliche Einordnung wird der Vortrag differenziert beleuchten.

Die Dozentin ist Chefärztin Pulmologie und Atemwegserkrankungen Mediantlinik Heiligendamm, Fachärztin für Innere Medizin, Fachärztin für Pneumologie, Notfallmedizin, Hygiene beauftragte Ärztin, AntibioticStewardShip Expert

Donnerstag, 02.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Dr. med. Jördis Frommhold, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3304

Gesund Arbeiten im Homeoffice

Mit der Corona-Pandemie ist der Arbeitsplatz für viele Beschäftigte in den häuslichen Bereich verlagert worden, in das sogenannte Homeoffice. Im besten Fall war der Arbeitsplatz zu Hause ein privates Arbeitszimmer - bei sehr vielen Beschäftigten war es zunächst der Küchentisch, die Couch oder ein Klapp Tisch im Schlafzimmer. Neben den ergonomischen Bedingungen sind aber auch die Arbeitsorganisation im heimischen Kontext und der Austausch mit Kolleg:innen und Vorgesetzten vielfach herausfordernd und gewöhnungsbedürftig gewesen.

Mit der Zeit haben sich viele Beschäftigte zu Hause gut eingerichtet und neben den Herausforderungen sind auch vielfach die Vorteile des Homeoffice in den Fokus gerückt, so dass mit der Rückkehr der Beschäftigten in die Betriebe vielfach der Wunsch geäußert wurde, hybrid (teilweise im Betrieb und teilweise zu Hause) oder sogar remote (komplett aus dem Homeoffice) zu arbeiten. Was man dabei beachten sollte und wie es gelingen kann, auch im Homeoffice gesund zu arbeiten, wird in diesem Web-Vortrag vorgestellt.

Die Dozentin ist Professorin und Studiengangsleiterin Arbeits- und Organisationspsychologie (M. Sc.) mit Schwerpunkt Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt an der SRH-Hochschule für Gesundheit in Gera und Hamburg

Montag, 13.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr. Sabine Rehmer, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3305

Ernährung bei Krebs

Viele Patient:innen fragen sich bei einer Krebserkrankung, ob sie etwas Besonderes bei der Ernährung beachten müssen. Was ist eigentlich gesund während und nach der Therapie? Kann Ernährung mich schützen? Muss ich meine Ernährung umstellen? Viele Fragen, auf die das Online-Seminar Antworten geben will. Für manche Patient:innen gibt es auch Einschränkungen in der Ernährung durch den Krebs oder durch die Therapie - manchmal können einfache Tipps helfen.

Donnerstag, 20.04.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr. med. Jutta Hübner, 1 U.-Std, ohne Entgelt

ESSEN UND TRINKEN

Inhalt der Kochkurse ist neben der Anleitung zur selbstständigen Zubereitung der Speisen auch die Vermittlung von Kenntnissen rund um eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und deren Einfluss auf die Gesundheit. Darüber hinaus werden im Sinne der Lebensmittelkunde Empfehlungen zum Einkauf sowie zur Herstellung, Verarbeitung und Konservierung von Nahrungs- und Genussmitteln gegeben.

3500

Skandinavien kulinarisch - Traditionsgerichte aus dem hohen Norden

Mit der Küche aus dem Land der Mitternachtssonne verbinden wir Hot Dog's, Smörrebröd und Köttbullar. Aber sie bietet mehr. Sie ist reichhaltig, ehrlich und pur und kommt ohne viel Schnickschnack aus. Wir widmen uns landestypischen Rezepten mit Fisch, Fleisch, Kartoffeln, Kräutern und Beeren. Natürlich dürfen Kanelbullar, die berühmten schwedischen Zimtschnecken nicht fehlen.

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

Donnerstag, 23.02.23, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

3501

Levante Küche - Genüsse aus dem Orient

Der Orient fasziniert mit seinen leuchtenden Farben und verführerischen Düften auf den bunten Märkten, wie auf dem Teller. Die Levante Küche steht für fantastische Gewürzkombinationen, Kreationen aus Gemüse und Hülsenfrüchten, sowie himmlische Süßspeisen. Natürlich spielen auch köstliche Gerichte mit Fleisch und Fisch eine wichtige Rolle. Wir tauchen ein in eine Küche, die nur so strahlt vor aromatischen Genüssen und kochen außergewöhnliche orientalische Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen nach neuen Rezepten und mit Zutaten, die sich leicht beschaffen lassen.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 28.03.23, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

3502

Thaiküche - Frisch, würzig & exotisch

Die Thailändische Küche ist spannend und vielseitig. Sie vereinbarte Einflüsse aus China, Indien und Indonesien, aber behält trotzdem ihren eigenständigen Charakter. Typisch sind frische Zutaten und viele Gewürze. Besonders aromatisch werden die Gerichte dank Ingwer, Limette, Chili und Kokos. Wir kochen Suppen, Curry's, Pfannen- und Nudelgerichte sowie Süßspeisen nach neuen typischen Rezepten, passen Schärfegrad und Auswahl der Zutaten aber an europäische Verhältnisse an.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 11.05.23, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

WEINVERKOSTUNG

3510

Riesling und Terroir

In diesem Weinseminar werden wir uns mit der Königin der Trauben, nämlich den Riesling beschäftigen.

Der Riesling, die geschmacklich vielseitigste Weißweinsorte der Welt, ist weltweit im Trend. Kein anderer Weißwein verkörpert so wie der Riesling die deutsche Weintradition und steht gleichzeitig für modernes Genießen, Kreativität und junge spritzige Lebensfreude. Die Geheimnisse der Rieslinge, um die uns die Welt beneidet, liegen in ihrer Vielfalt und im Zusammenspiel der Standortfaktoren, dem Terroir.

Wir wollen daher gemeinsam an diesem Abend herausfinden, in wieweit man unterschiedliche "Terroirs" schmecken kann und zu welchen Geschmacksvariationen der Riesling fähig ist.

In diesem Weinseminar werden wir nicht nur die verschiedenen Weinsorten probieren und kennenlernen, sondern auch viele wissenswerte und interessante Einzelheiten zu den Winzern, den Anbaugebieten und natürlich zu den Geschmackskompositionen erfahren.

Der Referent ist Weinliebhaber und Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e.V. Er ist "Anerkannter Berater für Deutschen Wein", Jurymitglied bei der "Frankfurt International Trophy" und nimmt regelmäßig an Sensorik- und Dozentenseminaren sowie an diversen Weininformationsreisen des Deutschen Weininstitutes teil.

Die Kursgebühr beinhaltet einen Sachkostenanteil für Weine, Brot und Mineralwasser.

Mindestalter 18 Jahre!

Freitag, 21.04.23, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 4 U.-Std, 28,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

SCHWEDISCH

4203

Schwedisch - B1/B2

Dieser Kurs besteht seit nunmehr über 20 Semestern. Gearbeitet wird mit dem "Lehrbuch der schwedischen Sprache". Zusätzlich greifen wir auf Zeitungsartikel, literarische Texte und andere Medien (Filme, Lieder) zu. So werden Wortschatz und Grammatik erweitert und Sicherheit und Souveränität in Umgang mit der schwedischen Sprache in freie Konversation gewonnen.

Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

SPANISCH

4222

Spanisch - A1 - 2. Semester

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "eñe" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Sprachkenntnisse vertieft. Das freie Sprechen wird konstant entwickelt. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

18 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4223

Spanisch - A1 - 3. Semester

Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich zu verständigen. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit, als auch für den Beruf von Vorteil sein.

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

Bitte bestellen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

16 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 23.01.23

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

Petra Achenbach, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4224

Spanisch - A1 - 4. Semester

Die erste Vergangenheit wird eingeführt und wir werden dieses Semester über vergangene Ereignisse berichten können.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 ¡Ya!" ab Lektion 10. Die Themen sind der Alltag, die Freizeit und unser Zuhause.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 23.01.23

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4226

Spanisch - A2 - 12. Semester

Nur noch eine Lektion, und dann begeben wir uns auf das Niveau A2 und setzen die bisherige Kursarbeit mit dem 11. Semester fort.

Wir arbeiten noch mit dem Kursbuch "Perspectivas ¡Ya!" -A2- Lektion 1 (Cornelsen-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 27.01.23

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 36 U.-Std, 72,-- EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - A1

Dieser Kurs begann vor einem Semester und richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam zunächst die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt. Das Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Dr. Jürgen Havel, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4603

English A2 - Don't stop, you're great!

Dieser Kurs startete auf dem Niveau A1 und erfreut sich jederzeit an neuen Gesichtern. Vor allem in den Redefluss zu kommen, steht in diesem Kurs an erster Stelle und ist für jeden möglich! In einer Runde netter und freundlicher Menschen Neues erarbeiten und Spaß an der englischen Sprache entwickeln - das macht diesen Kurs aus. Wir haben alle einmal angefangen und machen trotzdem weiter!
Come on, you're great!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT A2" von Klett ab Lektion 4 "Just my thing!"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 31.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Susanne Miskiewicz, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4605

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A2

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen aus den vorangegangenen Semestern auf. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksweise, dem Sprechen. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert. Auch lesen und besprechen wir Kurzgeschichten und bekommen einen Einblick in die englische Kultur. Dies alles in einer Gruppe netter Menschen, die Spaß an der englischen Sprache haben.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Great A2".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

0 x montags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 23.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, U.-Std, 72,-- EURO

4607

Englisch - A2

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. Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 23.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4609

English Conversation - A2/B1

We're 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.

18 x mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO
4610

English B1 - From the USA and Great Britain to South Africa and Australia

Da die englische Sprache auf der ganzen Welt verbreitet ist, bietet dieser Kurs die Möglichkeit, die Sprache in angenehmer Atmosphäre zu vertiefen, um in touristischen Situationen und in der Freizeit zurecht zu kommen. Vor allem in den Redefluss zu kommen, steht in diesem Kurs an erster Stelle und ist für jede/n möglich!
In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten, Spaß an der englischen Sprache zu haben, sprachliche Hemmungen zu überwinden und einen kleinen Einblick in diverse englischsprachige Kulturen erhaschen - das macht diesen Kurs aus.

Teilnehmer/innen sollten über der Sprachniveau A2 oder höher verfügen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great B1 - 2nd edition" von Klett.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

17 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 01.02.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Rahel Rosenbaum, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4612

Englisch - B1

Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich in touristischen Situationen zurechtzufinden. Auch für das berufliche Weiterkommen sind fundierte Englischkenntnisse von Vorteil. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

15 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 23.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 30 U.-Std, 60,-- EURO

4619

English for Everybody - 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 mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erarbeitet und erweitert.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 24.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4621

English Conversation B1/B2

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!

15 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 30.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 30 U.-Std, 60,-- EURO

4622

Englisch - B2

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

Ziel ist der freie und aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

15 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 26.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 30 U.-Std, 60,-- EURO

FRANZÖSISCH

4803

Französisch - A2

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit schon etwas Französisch gelernt haben. So werden verblasste Vorkenntnisse in Erinnerung gerufen und systematisch aufgebaut.

Der aktive Wortschatz soll vergrößert werden und die Grammatikkenntnisse werden erweitert. Landeskundliche Themen werden ebenfalls im Kurs berücksichtigt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A1" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

18 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

ITALIENISCH

4902

Italienisch - A1 - 2. Semester

Würden Sie gern etwas Italienisch lernen? Dieser Kurs lädt dazu ein und richtet sich an Anfänger/-innen, die über geringe Vorkenntnisse verfügen.

Es werden die Grundzüge der italienischen Sprache vermittelt. Übungen zum Wortschatz und zur Aussprache stehen im Vordergrund. Darüber hinaus werden auch landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

18 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 25.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4904

Italienisch - A1 - 4. Semester

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. Übungen zur Aussprache, zum Wortschatz und zu idiomatischen Ausdrücken werden genauso behandelt wie die grammatikalischen Regeln der italienischen Sprache.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

15 x montags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 23.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Pia D'Andrea, 30 U.-Std, 60,-- EURO

4913

Italienisch - A2 - 13. Semester

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "Allegro nuovo A2" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Italienischkenntnisse vertieft. Immer wieder finden auch landeskundliche Themen Berücksichtigung. Neue grammatikalische Strukturen werden erschlossen und Schritt für Schritt wird der Wortschatz erweitert.

Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

17 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 24.01.23

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

Petra Achenbach, 34 U.-Std, 68,-- EURO

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

5100

PC-Grundlagen - Einführung in die Bedienung eines PC

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

11 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 23.02.23

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

Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5101

Windows 10 / Windows 11

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in das Betriebssystem Windows 10 / Windows 11, welches für Geräte wie PC, Notebook oder Tablet genutzt wird.

Es werden folgende Funktionen von Windows 10 / Windows 11 vorgestellt: Der Desktop, das Startmenü, das Info-Center, der Browser Microsoft Edge, das Mailprogramm und vieles mehr.

Sie lernen das Arbeiten mit Apps, den Umgang mit der Suche und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem Explorer kennen. Auch erlernen Sie die notwendigen Kenntnisse für Ihren ersten Start ins Internet und den Zugang zu praktischen Anwendungen wie Office, Bildbearbeitung und anderen Anwendungen. Abschließend befasst sich der Kurs mit der Absicherung durch Virens Scanner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 10- / Windows 11-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 10 / Windows 11 effizient nutzen zu können.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 31.01.23

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

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5102

Word - Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

6 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 14.02.23

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

Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 40,-- EURO

5103

EXCEL - Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich, z.B. für eine Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc.

Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm.

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Einfache Berechnungen
- Formate
- Einfache Formeln und Funktionen
- Tipps & Tricks zum schnelleren Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 13.02.23

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

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5104

Professionelles Arbeiten mit Outlook

Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität auch die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware (Gruppensoftware) wird es besonders häufig in Unternehmen eingesetzt.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht über die Funktionsweise, lernen, wie Sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen, weiterleiten, einen Kalender erstellen und darin Ihre Termine verwalten, eine Adressatenbank aufbauen und pflegen, Aufgaben planen, kontrollieren und weiterleiten sowie Notizen erstellen und bearbeiten.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 18.04.23

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

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5106

PC-Grundlagen - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die erlernten Methoden aus dem Grundlagenkurs vertieft und weitere Office- und Windowsfunktionen gezeigt. Wiederholt werden die Möglichkeiten des Explorers, des Mailprogramms sowie die Grundfunktionen von Word und Excel. Im Internetbereich werden die Möglichkeiten des Internets erläutert, aber auch auf die Gefahren hingewiesen und deren Abwehr besprochen. Neu hinzukommen die Themen Smartphoneeinbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten und Terminen und die Verwaltung des Microsoftkontos. Abschließend wird das eigene Netzwerk erklärt und die Möglichkeiten des Smarthomes (zum Beispiel Energieeinsparung durch intelligente Heizungen) besprochen. Selbstverständlich werden auch in diesem Kurs die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt.

11 x donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr

Beginn: 23.02.23

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

Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5107

EXCEL - Aufbaukurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht und verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen erläutert:

- Spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen)
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme bearbeiten
- Daten analysieren (Pivot-Tabellen)
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs baut auf Kurs 5103 auf.

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 17.04.23

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

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

DATENSICHERHEIT

5110

Mehr Ordnung auf dem PC und Datensicherung

Das Betriebssystem Windows bietet zahlreiche Möglichkeiten, Daten zu ordnen und zu pflegen, um eine gute Übersicht auf dem Rechner zu halten. So können mit wenigen Klicks Ordner und Dateien erstellt, gelöscht und verschoben werden. Neben den Bordmitteln von Windows zum Aufspüren von Mülldateien und Deinstallieren von Programmen gibt es kostenlose Zusatzprogramme (Freeware), die Sie bei diesen Aufgaben unterstützen.

Kursinhalte:

- mit Fenster und Ordnern übersichtlich arbeiten
- Dateien und Ordner umbenennen, sortieren, verschieben und löschen
- Ansichts- und Filterfunktionen im Windows Explorer
- Internetverlauf und Cookies löschen

- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen in Windows
- Apps/Programme installieren/deinstallieren
- Wartungs- und Systemprogramme in Windows
- Systemwiederherstellungspunkte
- Putz-Tools zum Aufspüren von Mülldateien
- Backup und Datensicherung

Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows.

PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop - ggf. mit externer USB-Festplatte zur Einrichtung einer Datensicherung - mitbringen.

Samstag, 04.02.23, 10.00 - 16.00 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5112

OneDrive - Sicherer Umgang mit der Microsoft Cloud

Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10/11 und im Officepaket enthalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Dateien in die Cloud verschieben, wie Sie Dateien oder Ordner sicher teilen können und wie Sie die Cloud als Backup nutzen können. Des Weiteren werden die Einstellungen und Synchronisationsmöglichkeiten besprochen.

Voraussetzung ist ein sicherer Umgang mit Windows 10 und - wenn möglich - ein kostenloses Microsoftkonto.

Mittwoch, 08.02.23, 18.00 - 21.00 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

SMARTPHONE UND TABLET / IPHONE UND IPAD

5113

iPad und iPhone Grundlagen

Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger, die sich zum ersten Mal mit dem iPad / iPhone beschäftigen ebenso wie für Berufstätige, die das iPad / iPhone als Dienstgerät verwenden.

Von der Grundbedienung des iPads / iPhone mit Gesten und Bildschirmtastatur über das Anpassen der zahlreichen Einstellungen, das Teilen von Inhalten und die iCloud, dem Aufnehmen von Fotos und Videos bis zum Verwenden des Webbrowsers Safari und den integrierten Kommunikationswerkzeugen, ob Navigation oder Erinnerungen, Mails oder Nachrichten, die Geräte sind hilfreich, aber das ist längst nicht alles. In diesem Kurs werden mit praktischen Übungen folgende Lerninhalte erläutert und geübt:

- Grundfunktionen
- Grundeinstellungen
- Was ist die Apple ID, was ist die iCloud
- E-Mail-Konto einrichten (bitte Kennwörter mitbringen)
- WLAN-Verbindung herstellen
- App Mail nutzen, Mail schreiben, senden, löschen
- SMS schreiben, senden, löschen
- Telefonieren

- Kontakte verwalten, hinzufügen
- Facetime

iPads können mitgebracht, aber auch zur Verfügung gestellt werden. iPhones müssen mitgebracht werden.

Die VHS übernimmt KEINE Haftung für eigene Geräte.

2 x mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 24.05.23

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

Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5114

iPad und iPhone Aufbaukurs

Nach dem die Grundfunktionen vertrauter sind, kann in diesem Kurs das Wissen vertieft werden. In diesem Kurs werden weitere und komplexere Funktionen vorgestellt. Mit Spaß und Freude üben die Teilnehmer die praktischen Anwendungen. Die Fragen der Teilnehmer werden im Kurs berücksichtigt.

Inhalte:

- Einstellungen
- iCloud Backup erstellen
- Safari
- Kalender
- Erinnerungen, Notizen
- Karten
- iBooks
- Apps runterladen
- die Uhr
- Kamera

iPads können mitgebracht, aber auch zur Verfügung gestellt werden. iPhones müssen mitgebracht werden.

Die VHS übernimmt KEINE Haftung für eigene Geräte.

2 x mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 07.06.23

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

Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5115

Smartphone mit Android Betriebssystem für Neueinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an absolute Smartphoneanfänger mit keinen oder nur geringen Kenntnissen. Sie werden die Handhabung mit ihrem Smartphone von Grund auf kennenlernen und die ersten Schritte in die digitale Welt mit dem eigenen Smartphone gehen.

Inhalte:

Das eigene Smartphone kennenlernen, Gestensteuerung, Bedienung der Bildschirmtastatur, den Homescreen aufräumen, Telefonie und SMS, Kontakte anlegen, das Google Konto.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

Als Arbeitsunterlage nutzen wir das Herdt-Buch: Das Smartphone mit Android 8.x, der Preis für das Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Dieser Kurs ist auch bedingt für Android-Tablets geeignet, jedoch nicht für iPhone und Windows-Phone.

Mittwoch, 25.01.23, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 4 U.-Std, 17,90 EURO

5116

Grundkurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind. Dieser Kurs baut auf den Kurs 5115 auf.

Inhalte:

- Was ist der Google Playstore?
- Vorstellung der Google Apps
- Apps installieren und deinstallieren
- Apps verwalten
- Kommunikation mit dem Smartphone via E-Mail oder WhatsApp.

Bitte zum Kurs ein geladenes Android-Smartphone und ein Ladekabel mitbringen sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 01.02.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5117

Aufbaukurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind.

Inhalte:

- mit dem Smartphone ins Internet, Googlesuche, Arbeiten mit dem Browser (Google Chrome oder Firefox)
- Unterwegs mit dem Smartphone (Google Maps als Navigationsgerät)
- Alternative Apps zu Google
- Datensicherung und Datensicherheit, worauf muss ich achten
- Einstellungen zur Datensicherheit am Smartphone vornehmen

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 22.02.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,-- EURO

BILDBEARBEITUNG

5121

CEWE-Kochbuch selbst erstellen

Fotobücher sind einfach zu erstellen und vielseitig zu verwenden. Mit Fotobüchern können Sie tolle Reiseberichte, Kochbücher, Personenportraits sowie Familien- und Firmenchroniken oder Produkt- und Unternehmenspräsentationen mit ein paar Klicks erstellen.

Heute werden wir uns speziell mit der Gestaltung von Kochbüchern beschäftigen. Sie haben die Wahl zwischen Ihren eigenen Rezepten oder aber leckeren und gesunden fleischlosen Rezeptideen Ihrer Dozentin.

Die Kursinhalte:

- kostenlose CEWE-Software aus dem Internet herunterladen und installieren
- Vorstellung der Auswahlmöglichkeiten bei der Bucherstellung: Größe, Format, Papier, Seitenanzahl, Einband und Preise
- Schritt für Schritt zum eigenen Kochbuch mit Bildern, Texten und Rezeptideen mit unterschiedlicher Seitengestaltung (Layouts, Passepartouts, Rahmen, Hintergründen & Cliparts)
- Viele weitere Tipps & Ideen zu den Gestaltungsmöglichkeiten
- Vorstellung ergänzender Programmfunktionen bis hin zum Bestellvorgang.

Wenn Sie eigene Rezeptideen verwenden möchten, bringen Sie bitte unbedingt Ihre digitalen Fotos von den Speisen in Originalqualität (bitte nicht komprimiert) auf einem USB-Speicher-Stick mit, auf dem Sie dann auch Ihr Buch speichern können. Oder bringen Sie alternativ gleich Ihren eigenen Laptop zu dieser Veranstaltung mit. Sollten Sie Ihr CEWE-Foto-Kochbuch heute nicht fertig bekommen, können Sie es später um weitere Rezepte ergänzen.

Voraussetzungen: Einfache PC Grundkenntnisse.

Samstag, 11.02.23, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN IM INTERNET

5300

Die eigene Homepage mit WordPress erstellen, gestalten, pflegen

Die eigene Website oder Blog mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. WordPress ist ein leicht bedienbares Programm. Der Kurs ist interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten oder eine Internetseite aufbauen, wie z. B. Handwerker, Künstler, Autoren, Fotografen und Freiberufler wie Ärzte, Rechtsanwälte oder Steuerberater. Daher haben viele Firmen, Selbstständige und Vereine diese Software im Einsatz, denn auch ohne Programmierkenntnisse kann man Webseiten gestalten, umsetzen und pflegen. Dieser Kurs richtet sich daher an alle, die ihre WP-Seite selber erstellen und pflegen möchten.

Inhalte des Kurses sind:

- Benutzerverwaltung und Rollenverteilung der jeweiligen Nutzer
- Design und Auswahl des passenden Themes
- Struktur und Aufbau der Internetseite
- Anlegen und Gestaltung von Seiten und Beiträgen inkl. Gutenberg
- Passende Plugins finden und installieren
- Hinweise zum Impressum und Datenschutz
- SEO Grundlagen
- Updates für Plugins und Themes

Sie haben noch keinen Webspaces zum Üben? Kein Problem! Benötigter Übungswebspaces wird kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webspaces bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen.

Freitag, 27.01.23, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28.01.23, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 32,50 EURO

5301

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, 30.01.23, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5302

Microsoft Teams

Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

Nach der Schulung wissen Sie, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen.

Inhalte:

- Teams und seine Rubriken nutzen können
- Benutzeroberfläche und Einstellungsmöglichkeiten

- Erstellen und arbeiten mit Teams und Kanälen
- Chatfunktion nutzen
- Dateien teilen und gemeinsam daran arbeiten
- Besprechungen / Anrufe planen, Räume einrichten
- Besprechungen durchführen und den Bildschirm freigeben
- Sofortbesprechungen in Kanälen

- E-Mails in Teams einbinden
- Dokumentenbibliothek
- Dateien an andere Personen per Link versenden
- Dateien freigeben, verschieben, hochladen

- Kalenderfunktionen

Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit MS Windows und MS Office, insbesondere Outlook, sind Voraussetzung. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Sollte die MS Teams App und/oder ein Microsoftkonto nicht vorhanden sein, kann dieses zu Kursbeginn installiert bzw. erstellt werden.

Samstag, 25.02.23, 10.00 - 17.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sascha Gottwald, 10 U.-Std, 25,-- EURO

5303

Digitales Online-Marketing - Ihre Darstellung im Internet

Besonders für Menschen, die freiberuflich oder selbständig sind, ist die Darstellung im Internet heute wichtig. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, sich für potentielle Kundinnen und Kunden im Netz zu präsentieren.

Sie bekommen einen Überblick zur Online-Werbung (Markt, Werbeformen, lokales Marketing), Input zu Ihrer Website (Content, Gestaltung, Suchmaschinen-Optimierung) sowie zum Social Media. E-Mail- und Affiliate-Marketing runden den Kurs ab.

Der Kursleiter erläutert im Dialog mit den Teilnehmenden folgende Themen:

Website- und Suchmaschinenoptimierung
Content Marketing, Monitoring, Web-Analytics
Mobil- und E-Mail-Marketing
Online-Werbung mit Google Tools
Social-Media, Influencer-Marketing

Eigene Endgeräte können mitgebracht werden.

(Technische) Voraussetzungen:

- Grundlegende Internet-Kenntnisse
- aktueller Browser (z.B. Firefox, Google Chrome, Safari)

Freitag, 21.04.23, 15.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 22.04.23, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5304

Digitales Online-Marketing - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen aus dem Kurs 5303. Dieser Erweiterungskurs zielt bereits auf erste praktische Maßnahmen ab. Insbesondere werden folgende Themen vertieft bzw. optimiert:

- Mobile- und Emailmarketing mit Hilfe von spezieller Mail Software
 - Werbung mit Google Tools
 - Social Media (facebook, Instagram, Twitter, tiktok) mit Hilfe von Software
 - Influencer Marketing
 - Auswertungen und Monitoring eingesetzter Maßnahmen und Kampagnen
- Das Thema Influencermarketing wird exklusiv in 3 UE von einer erfahrenen Influencerin erklärt und anhand Beispielen konkretisiert.

Samstag, 06.05.23, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5306

WordPress - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen zu den Themen Wordpress und Content, z.B. aus dem Grundlagenkurs 5300. In diesem Erweiterungskurs zeigt Ihnen unser Dozent wie Sie Ihre Seite mit attraktiven Inhalten füllen und Ihre Seite suchmaschinenoptimiert wird.

- Bearbeiten und Gestaltung von Call-To-Action-Elementen
- Erstellen von optimiertem Content für die Seiten
- Sicherheitseinstellung für Backups und Updates
- Verknüpfung mit google Diensten wie analytics, mybusiness und search console
- Integration von Cachingtools
- Verknüpfung mit sozialen Medien
- Einbindung von YouTube Videos
- Tipps zur Suchmaschinenoptimierung

Benötigter Übungswebpace wird in diesem Kurs kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webpace bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen. Gerne können Sie aber mit Ihrer bereits bestehenden Seite arbeiten.

Samstag, 11.02.23, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5307

Videos erstellen für Firmen & Vereine

Clips und Videos drehen, eben mal posten, ist heute für jedermann möglich. Wenn diese Clips aber professionell wirken sollen, z. B. für Firmen, Vereine oder Selbständige, dann helfen kostenlose Tools.

In diesem Kurs zeigt Ihnen der Dozent die Grundlagen der Videobearbeitung, wie z. B. schneiden, Filmsequenzen einfügen, Nachvertonung und Übergänge. Alles mit dem kostenlosen Programm DaVinci Reslove.

Auch ein Vor- und Abspann gehört dazu, sowie kleine Fehler in den Clips kaschieren. Das fertige Werk wird in das passende Format umgewandelt und kann dann problemlos auf YouTube, der Webseite oder in weiteren Apps hochgeladen werden.

Zusätzlich gibt es Informationen zu notwendiger Hardware und die Video-Aufnahme des Bildschirms mit dem kostenlosen Tool ODB Studio.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes transportables Endgerät (Laptop, Notebook) mit. PC-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 22.03.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5308

YouTube: Kanal, Clips, Geld verdienen?

Diese Plattform ist nicht nur für Influencer und Internet-Helden. Auch Firmen und Privatpersonen nutzen sie, um bekannter zu werden oder Hilfestellungen in vielen Lebenslagen zu leisten.

Egal aus welchen Gründen Sie auf YouTube online gehen wollen: In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube Kanal erstellen. In praktischen Übungen wird Ihnen gezeigt, wie Sie den Kanal einrichten und ihn gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie den Kanal mit entsprechenden Medien strukturiert einstellen können und auf welche Dinge Sie sonst noch achten müssen. Ebenso, was für Voraussetzungen Sie erfüllen müssen, um sogar Geld mit YouTube verdienen zu können.

Mittwoch, 03.05.23, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5310

Trends und Herausforderungen des langfristig sicheren Homeoffice

Rückblick, März 2020: Von heute auf morgen war das Homeoffice für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber aber auch für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland eines der wichtigsten Themen, um arbeitsfähig zu bleiben. Diese Situation traf insbesondere den Großteil der kleinen und mittleren Unternehmen und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter völlig unvorbereitet.

Fest steht: Die Arbeit im Homeoffice hat uns alle noch einmal abhängiger von funktionierenden und sicheren IT-Systemen gemacht. Außerdem ist eine gute Informationssicherheit im Homeoffice aufwändiger als im Büro, denn nicht nur Gerätesicherheit, sondern auch Kommunikationssicherheit und Verhaltenssicherheit müssen gewährleistet werden. Neben technischen Mängeln hat sich der Mensch oftmals als größte Schwachstelle herausgestellt. Cyberkriminelle haben die veränderte Situation schnell durchdrungen und neue bzw. zusätzliche Angriffspunkte entdeckt und ausgenutzt. Viele Probleme und Gefährdungen lassen sich aber bereits durch einfache Maßnahmen vermeiden, die Ihnen in diesem Web-Vortrag nähergebracht werden.

Der Dozent ist Professor für Wirtschaftsinformatik, insb. betriebl. Informationssysteme/ERP-Systeme an der Fachhochschule Bielefeld

Montag, 20.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
Prof. Dr. Achim Schmidtman, 1 U.-Std, ohne Entgelt

VHS DIGITALKOOPERATION

VHS DigitalKooperation ist ein Zusammenschluss des aktuellen Forum Volkshochschule Ahaus mit der Volkshochschule Bocholt - Rhede - Isselburg und der Volkshochschule Unna Fröndenberg Holzwickede. Gemeinsam bieten wir Webinare zu den Themen Büromanagement und kreative Techniken an.

Informationen und Hinweise zu technischen Voraussetzungen finden Sie unter <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362023-Zoom-Systemanforderungen-Windows-macOS-Linux>

Techniktest: <https://zoom.us/test>

5700
VHS-Digitalkurs: Anwendungsbasiertes Mindmapping

Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln und auszuformen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur "abgerufen" und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend "verknüpft" werden (assoziatives Denken).

Kernthemen:

- Mindmapping in der Ideenfindung
- Mindmaps in Lernprozessen
- Gedankenkarten im einfachen Projektmanagement
- Mindmaps als Datenbanken des Wissens
- Kollaboration auf der Grundlage einschlägiger Applikationen und Apps

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

In diesem VHS-Digitalkurs werden u. a. Mindjet MindManager (Desktop-Anwendung aus dem Hause Corel), Mindmeister (webbasierte App) sowie auch kostenlos nutzbare Tools eingesetzt.

Montag, 24.04.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, ohne Entgelt

5701

VHS-Digitalkurs: Kreativitätstechniken und persönlicher Erfolg
Im Fokus - der kreative Prozess im Beruf

Kreative Prozesse sind durch bestimmte Phasen gekennzeichnet: Vorbereitung, Inkubation, Erleuchtung und Verifikation. Durch den Einsatz etablierter Kreativitätstechniken ist es möglich, sowohl das individuelle Kreativitätspotenzial als auch dasjenige im Team - Stichwort "Schwarmintelligenz" - erheblich zu befördern. Ziel dieses Digitalkurses ist es, den Teilnehmer*innen einen systematischen Einstieg in die entsprechende Anwendung zu vermitteln.

Kernthemen:

- Was ist Kreativität?
- Der kreative Prozess im Detail
- Stressfaktoren eliminieren
- Effiziente Kreativitätstechniken
- Praxisnahe Beispiele und Übungen

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Dienstag, 25.04.23, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5702

VHS-Digitalkurs: Kaizen - der kontinuierliche Verbesserungsprozess
Moderne Arbeit und Nachhaltigkeit im Büro (Modul I)

Der kontinuierliche Verbesserungsprozess (KVP) bzw. Kaizen ist auf eine stetige Optimierung von Arbeitsprozessen, Produkten und Dienstleistungen ausgerichtet. Im Vordergrund stehen zahlreiche "kleinere" Verbesserungen, die den Arbeitsfluss effizienter gestalten und die gleichzeitig nachhaltig wirken. Ziel dieses Digitalkurses ist es, Interessent*innen einen zuverlässigen Einblick in die KAIZEN-Methode zu vermitteln.

Kernthemen:

- Einfachheit
- Ordnung
- Aussortieren
- Vermeiden
- Standardisierung

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Dienstag, 25.04.23, 20.00 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

5703

VHS-Digitalkurs: Prezi - dynamische Präsentationen
Die PowerPoint-Alternative

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie besonders Animationseffekte, die es den Präsentator*innen im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig "in den Bann zu ziehen" - unabhängig vom eigentlichen thematischen Gegenstand. Ziel dieses Digitalkurses ist ein gekonnter Einstieg in die webbasierte App Prezi.

Kernthemen:

- Gestaltgesetze: Flächen, Formen und Farben
- Die wichtigsten Funktionen von Prezi
- Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben
- Storyboards und Regieanweisungen
- Praxisnahe Beispiele und Übungen

Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Der Digitalkurs ist auf ein hohes Maß an Interaktion angelegt - die Teilnehmer*innen können bei Bedarf teils parallel mitarbeiten und durchgängig eigene inhaltliche Anregungen bzw. Fragestellungen in das Kursgeschehen einbringen.

Mittwoch, 26.04.23, 18.00 - 19.30 Uhr

Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,-- EURO

Für die Webinare 231-5700 bis 231- 5703 gibt es eine Durchführungsgarantie.

ORGANISATION UND MANAGEMENT

5926

Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten, Strategien 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. Dadurch entwickelt sich mehr Motivation für die gestellten Aufgaben.

Seminarinhalte:

- mit Stresssituationen erfolgreich umgehen
- Aufgabenverdichtung und Ressourcenkürzung bewältigen
- Arbeitseffizienz 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 zur Selbstmotivation erfolgreich einsetzen
- Arbeitstechniken im Team anwenden
- Besprechungen effizienter gestalten
- Entscheidungen erfolgreich und schnell fällen
- Kritik geben und nehmen
- den eigenen Arbeitsstil optimieren
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Samstag, 04.03.23, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5980

Zurück ins Berufsleben

Zur Unterstützung des beruflichen Wiedereinstiegs informiert Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, zu den Themen:

- Wie sieht der örtlicher Arbeitsmarkt aus?
- Welche Wege der Beschäftigungssuche gibt es?
- Gibt es beruflichen Alternativen für mich? Welche könnten das sein?
- Wie nutze ich Online-Angebote zur Arbeitssuche und welche gibt es?
- Welche Angebote und Unterstützung der Agentur für Arbeit kommen für mich in Frage?

Die Veranstaltung lässt auch genügend Raum für Fragen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit statt und ist kostenfrei!

Donnerstag, 16.03.23, 9.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

XPERT BUSINESS

Kursinhalte & Lernzielkatalog: <https://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge>
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (nicht Bestandteil der Kurse, muss separat gebucht werden)
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Hinweis: Die Prüfung ist nicht Bestandteil des Kurses. Es kann eine separate Zertifikatsprüfung gebucht und abgelegt werden. Termine und Konditionen/Gebühren auf Anfrage.
5400

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar
Xpert Business

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 07.03.23
Online

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO
In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5401
Finanzbuchführung 2 - Onlineseminar
Xpert Business

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-

Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.03.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5402

Finanzbuchführung 3 EDV - Onlineseminar

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 21.03.23

Online

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5403

Lohn und Gehalt 1 - Onlineseminar

Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.03.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5404

Lohn und Gehalt 2 - Onlineseminar

Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.03.23

Online

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5405

Lohn und Gehalt 3 EDV - Onlineseminar

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 21.03.23

Online

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6102

Hauptschulabschluss 2. Halbjahr

montags bis freitags von 15.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.01.23

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

6202

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags von 15.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.01.23

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

6702

Förderunterricht HSA + MSA, 2. Halbjahr

Montags, mittwochs, freitags, 15.00 – 16.30 Uhr

Beginn: 10.01.23

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

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

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

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

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt.

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

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

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

36 x dienstags und donnerstags,

18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 24.01.23

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

Diandra Bajon, 108 U.-Std, ohne Entgelt

6704

Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

Probleme mit Mathematik haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nichts mit Begabung und Intelligenz zu tun, sondern einfach nur damit, dass der Stoff aufeinander aufbaut und man wahrscheinlich ein, zwei, drei Kleinigkeiten nicht mitbekommen oder nicht ganz verstanden hat.

Aber Mathematik-Kenntnisse sind für das alltägliche Leben, insbesondere in beruflichen Zusammenhängen, von enormer Wichtigkeit.

Hier können Sie sich erneut mit den Grundlagen der Mathematik, wie Multiplikation, Division, Bruchrechnung, Gleichungen, Prozent- und Zinsrechnung, binomische Formeln, Satz des

Pythagoras, Wurzel-Rechnung, Ungleichungen, Dreisatz, Funktionen etc. beschäftigen und aufarbeiten.

17 x montags, 14.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 23.01.23

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

Sabrina Torz, 34 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE INTEGRATIONSKURSE

6811

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 31.05.23

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6819

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 15.03.23

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

Verena Terek, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 08.05.23

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

Verena Terek, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6833

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags – donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 07.02.23

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

Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 20.06.23

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

Verena Terek, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6843

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 20.03.23

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

Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 20.01.23

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6853

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags – donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 10.05.23

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

Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 27.02.23

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6868

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 6

dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 18.01.23

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

Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6878

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 24.02.23

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

Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6888

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 18.04.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6898

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 31.05.23
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 229,-- EURO

ORIENTIERUNGSKURSE

6806

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung – Orientierungskurs

montags - donnerstags dienstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 10.01.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 17.04.23
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,-- EURO

6879

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 06.02.23
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Züleyha Temiz, Verena Terek, 100 U.-Std, 229,-- EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

6900

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 25.01.2023

Samstag, 25.02.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 22.02.2023

Samstag, 25.03.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6902

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 21.03.2023

Samstag, 29.04.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6903

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 25.04.2023

Samstag, 27.05.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6904

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 16.05.2023

Samstag, 17.06.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

6905

Leben in Deutschland

Samstag, 18.03.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Brigitte Roth, 2 U.-Std, ohne Entgelt

6906

Leben in Deutschland

Samstag, 27.05.23, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Verena Terek, 2 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER / B1-PRÜFUNG

6910

Deutschtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss ist der 21.01.2023

Samstag, 11.02.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 150,-- EURO

6911

Deutschtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss ist der 08.04.2023

Samstag, 29.04.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 150,-- EURO

6912

DTZ - Deutschtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss ist der 04.03.2023

Samstag, 25.03.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 150,-- EURO

6913

DTZ - Deutschtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss ist der 22.04.2023

Samstag, 13.05.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 150,-- EURO

6914

B1-Prüfung

Anmeldeschluss ist der 15.05.2023

Samstag, 03.06.23, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 150,-- EURO