

Hundebildung für Begleithunde

Ziel dieses Kurses soll sein, dass die Hunde in den verschiedenen Alltagssituationen ausgeglichen, sozialverträglich und sicher geführt werden können.

Das Sozial- und Neutralitätsverhalten gegenüber fremden Hunden, Fahrradfahrern, Joggern und Spaziergängern zeichnet einen gut ausgebildeten Familienhund aus.

Die Gruppe trainiert nicht nur auf der Hundewiese Bergkamen, sondern auch in der Stadt, auf Wanderwegen, am Bahnhof, in Parkhäusern und im Tierpark.

Auch werden verschiedene Hundesportmöglichkeiten, wie Agility, Obedience, Dogdance vorgestellt.

Beschäftigungsmöglichkeiten wie Clicker- und Tricktraining werden der Gruppe angeboten.

Die Theorie für Hundehalter kommt nicht zu kurz. Richtige Kommunikation mit dem Hund und tierpsychologisches Grundwissen sind wichtige Bestandteile der Hundebildung.

Fettarme Küche

Ein jeder, der einige Erfahrungen mit Diäten hat, weiß wie wichtig gerade die fettarme Küche bei jeder Reduktionsdiät ist. Vielen widerstrebt die fettarme Küche, entweder weil sie es gewohnt sind mit viel Fett zu kochen oder weil sie auf Fett als Geschmacksträger nicht verzichten wollen.

In dem Kurs werden Gerichte zubereitet, die fettarm sind, aber dennoch wohlschmeckend und noch dazu kalorienreduziert und gesund. Auf Fett wird keineswegs verzichtet, aber es sollte hauptsächlich pflanzlich sein und die gesunden, ungesättigten Fettsäuren enthalten. Gewürze spielen bei der Zubereitung von fettarmen Gerichten eine besondere Rolle, ebenso wie schonende Garmethoden.

Partysnacks

Wollen Sie für Ihre nächste Party kulinarische Köstlichkeiten anbieten? Ina Thomas gibt Anregungen und stellt köstliche Kleinigkeiten, Vorspeisen, Salate, Fingerfoods sowie Desserts vor, alles bestens geeignet, um ein interessantes Büfett herzustellen.

Spargelgerichte

"Spargel das "königliche Gemüse". Für viele geht die Spargelsaison erst dann los, wenn es den ersten heimischen Spargel gibt.

Kenner schätzen dieses wertvolle Sommergemüse vor allen wegen seines feinen Aromas und der unvergesslichen Zartheit.

Damit der heimische Spargelgenuss auch wirklich vollkommen wird, werden in diesem Kurs einige köstliche Rezeptvarianten ausprobiert mit denen das "Königsgemüse" abwechslungsreich und wohlschmeckend zu Tisch gebracht werden kann.

Von einer feinen Spargelterriner bis hin zum klassischen Spargel mit Sauce Hollandaise und weiteren Rezeptvariationen darf probiert werden.

Osterbrunch

Der Begriff "Brunch" setzt sich zusammen aus "Breakfast" und "Lunch". Diese Form des Essens ist eine ideale Erfindung für Langschläfer und für die genussvolle Gestaltung von Feiertagen, die man mit der Familie oder guten Freunden verbringt. Das Essen beim Brunch ist unvergleichlich vielseitig und besteht aus einer Mischung von Süßem und Herzhaftem. So farbenfroh, wie das Osterfest selbst, wird auch unser Brunchbuffet. Es erwarten Sie mehrere kleine Köstlichkeiten mit Fleisch und/oder Fisch und natürlich eine feine Süßspeise.

Bella Italia - Italienische Küche

Die vielgeliebte italienische Küche hat weit mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche: So vielfältig wie die Landschaften sind auch die Gerichte, zu denen sich die Köche in den Traditionen ihrer Heimat inspirieren ließen. Vor allem in der Küche der Bauern und Arbeiter sind so über viele Jahrhunderte Gerichte entstanden, die heute zu den Klassikern der typisch mediterranen Küche geworden sind. Nach dem Motto: "Beste Zutaten und gute Laune beim Kochen" werden wir in diesem Kurs ein warm-kaltes Buffet von Klassikern und weniger bekannten Familienrezepten aus ganz Italien zusammenstellen, das wir auch zu Hause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Leichte Sommerküche

Salate, Knackiges Gemüse, Saucen die nicht dick machen, leckere Desserts und mehr

Cocktails mixen - leicht gemacht

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

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich nur in einer Cocktailbar genießen?

Hier lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens und alles über Zutaten und ansprechendes Dekorieren der Cocktails.

Es wird Ihnen gezeigt, wie man richtig mit Shaker, Blender und Mixer umgeht. Und natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!! Mindestalter: 18 Jahre.

Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

Erlernen Sie die Kunst klassische Cocktails und Longdrinks selber zu machen.

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

Bevor Sie diesen Kurs besuchen, erste den Grundkurs absolvieren.

Mindestalter: 18 Jahre.

ZWAR - Zwischen Arbeit und Ruhestand - Selbsthilfegruppen an der VHS

Das ZWAR-Projekt entstand 1979 an der Universität Dortmund. 1990 wurde der Trägerverein gegründet, in dem Wohlfahrtsverbände (AWO, DPWV, DW), Gewerkschaften (DGB, IGM) sowie die Gründer des Projektes (Rudi Eilhoff, Dr. W. R. Klehm) vertreten sind.

Die vorrangige Zielgruppe von ZWAR sind Frauen und Männer zwischen 50 und 65 Jahren sowie deren Lebenspartner/-innen. Zielsetzung ist der Erhalt und die Förderung von Selbsthilfe, Eigeninitiative und Selbstorganisation in der nachberuflichen Phase.

Dazu werden die Anbieter der offenen Altenhilfe und der Erwachsenenbildung sowie Vereine, Verbände, Betriebe und Organisationen, die mit der Zielgruppe arbeiten, zu Multiplikatorengruppen zusammengeführt und bilden ein unterstützendes Netz. Begleitet werden Selbsthilfegruppen zur Anregung gesellschaftlicher, politischer und soziokultureller Teilhabe.

Das regionale Info-Treffen findet jeden 2. Montag im Monat in der Zeit von 15.00 - 16.30 Uhr im Albert-Schweitzer-Haus statt. Es stellt die Vernetzung sämtlicher Basis- und Neigungsgruppen in Bergkamen her und wird pädagogisch begleitet.

Unterschiedliche Aktivitäten mit sozialem und qualifizierendem Inhalt werden durchgeführt:

Lebertran und Schluckimpfung

Die VHS und eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

Zum Thema "Lebertran und Schluckimpfung" - Fortschritte im Gesundheitswesen von 1900 bis heute in Bergkamen und Umgebung sammelt der Zeitzeugenkreis in gewohnt lockerer Runde ca. einmal monatlich Geschichten und Anekdoten, die sich mit Entwicklungen bzw. Fortschritten im Gesundheitswesen beschäftigen.

Diese persönlichen Erlebnisse werden schriftlich festgehalten und sollen am Ende in Form einer kleinen Broschüre zusammengestellt werden, um der Nachwelt nicht verloren zu gehen. Darüber hinaus sind auch Fotos und Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

Qualifizierungslehrgang für Tagesmütter und -väter

Die Volkshochschulen Bergkamen und Kamen-Bönen bieten in Kooperation mit dem Verein für familiäre Kinder-Tagesbetreuung und Jugendämtern aus dem Kreis Unna weitere Lehrgänge zur Qualifizierung von Tagesmüttern und -v Vätern an.

Kinder brauchen mehr als reine Beaufsichtigung. Sie haben Anspruch auf Bildung und Förderung, auch schon als Säugling und im Kleinkindalter. Als Tagesmutter sind Sie per Gesetz verpflichtet, diese Förderung und Bildung für das Kind altersgerecht zu leisten. Daher sollen sie über vertiefte Kenntnisse hinsichtlich der Anforderungen der Kinderpflege verfügen, die sie in qualifizierten Lehrgängen erworben oder in anderer Weise nachgewiesen haben.

Der Aufbau des Qualifizierungslehrgangs sieht folgendermaßen aus:

Infoabend am 17.01.2008, 19.30 Uhr. Dieser Informationsabend ist Verpflichtung, um an dem Qualifizierungslehrgang teilzunehmen. Es werden die endgültigen Termine mitgeteilt, Gespräche mit den Dozentinnen geführt. Abschließend muss man sich verbindlich anmelden.

- einem Vorkurs (12 Ustd.), indem Sie einen Überblick und Einstieg in das umfangreiche Feld der Tagespflege bekommen.

"1. Hilfe Kurs am Kind" - für diejenigen, die noch keinen 1-Hilfe-Kurs an Kind absolviert haben, ist dieser Kurs Verpflichtung. Es wird ein Kurs unter der Kurs-Nr. 3501 angeboten . Module zu den Themen

- Erziehungshandeln: pädagogische und psychologische Fragen, Erziehung im Wandel, die Entwicklung des Kindes
- Gesundheit, Ernährung, Hygiene, Bewegung,
- Soziales Management: Organisation, Kooperation, Umgang mit Konflikten
- Recht-, Steuern- und Versicherungsfragen.

Ziel ist es, als Tagespflegeperson liebevoll, aber auch kompetent und reflektiert handeln und erziehen zu können.

Zusätzlich zum "Tagesmütter/väter-Pass", kann das "Tagesmütter/väter - Zertifikat" durch folgende Aufbaumodule erworben werden:

- Kinder in schwierigen Situationen (Trennung/ Scheidung der Eltern)
- Förderung von Kindern mit Entwicklungsverzögerung oder Entwicklungsauffälligkeiten
- Behinderte Kinder
- Spielen und Malen fördern

- Umgang mit Medien
- Prävention von Gewalt

Jedes Modul umfasst 12 Unterrichtsstunden.

Ornithologie

Auf der Exkursion werden verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufgesucht. Standvögel, Durchzügler und Wintergäste wollen wir anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme erkennen. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

Entrümpeln Sie Ihre Seele

Ausmisten macht Spaß!

Wer entrümpelt, hat mehr Energie, steigert die Tatkraft und das eigene Wohlbefinden!
Und das können wir doch Alle - besonders zum Jahresbeginn - gut gebrauchen.

Weg mit dem äußeren und inneren Ballast.

Weg mit dem Stress im Alltag.

Weg mit den Altlasten und dem Kopfkino!

Der Abend / Kurses soll neugierig auf das systematische "Aufräumen" von Schubladen, Regalen, ganzen Räumen oder auch Häusern, aber ganz besonders Lust auf das seelische Entrümpeln machen, um eine veränderte, positive Lebenseinstellung zu gewinnen!

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und intensiven Abend/Kursus in kleiner, vertrauter Runde mit folgenden Schwerpunkten:

Emotionales Entrümpeln mit praktischen Tipps zum "Aufräumen"

Die 3- Kisten- Methode

Die "Kunst des Loslassens"

Die Seele streicheln

und eine persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Gerümpel.

Einfache, höchst wirkungsvolle Techniken in Klein- und Großgruppen, konkretes und zirkuläres Fragen sowie kleine "Hausaufgaben" etc. werden eine effektive und zugleich entspannte Motivationshilfe für ein "Gutes Neues Jahr" bieten!...

Das Innere Kind

"In uns lebt ein gegenwärtiges Inneres Kind, das gern durch Wasserpfützen springen will und sich an den Spritzern freut oder trotzig reagiert, wenn es unangenehme Pflichten erledigen soll."

Lernen Sie voller Neugierde und Spannung, mit Mut, Spaß und Leidenschaft Ihr Inneres Kind, Ihre Lebensgeschichte, Biographie kennen, denn "die Seele ist ein empfindliches Pflänzchen"...

und sie spielt uns jeden Tag einen Streich!

Kennen Sie Sätze wie:

Warum treffe ich immer wieder die gleichen Männer/Frauen?

Warum provoziert mich mein Kind/Kollege/Chef... immer wieder an meiner wundesten Stelle?

Was hat das Alles mit mir zu tun? Mit dem kleinen Kind in mir?

Befreien Sie sich von belastenden Bildern aus der Vergangenheit!

Lösen Sie IHRE KNOTEN und WUNDEN PUNKTE!

Finden Sie neuen Mut, Lebenskraft und Liebe! Ja, sogar Glück!

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend / Kursus

- in kleiner, vertraulicher Runde - über:

Definition, Ziele, Grundannahmen, Effektivität des Inneren Kindes

Alte und neue Glaubenssätze

Brief an das Innere Kind + Fotos, wenn Sie mögen

Gefühlsrad

sowie Anfänge einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen ICH.

Die Kraft des Unterbewusstseins

Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch positives Denken

Die Kraft des Unterbewusstseins

Menschen mit Erkrankungen wird mittlerweile auch von ärztlicher Seite nahe gelegt, ihren Genesungsprozess zu unterstützen, indem sie sich mit dem "positiven Denken" beschäftigen.

Aber was ist "Positives Denken" eigentlich genau? Was bewirkt es? Und wie funktioniert es? Und welchen Einfluss hat es auf den Körper und die Gesundheit?

Viele Fragen, die in diesem Kurs ausführlich beantwortet werden.

Ziel des Kurses ist die Integration des "positiven Denkens" in den Lebensalltag und die daraus resultierende Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Zufriedenheit und Wohlbefinden erreichen

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung. Ziel dieses Kurses ist es, die innere Balance zu finden, zu stärken und Wege zu mehr Gelassenheit zu entdecken. Wie? Das erfahren Sie hier.

Themen des Kurses:

zurück zur Balance durch Entspannung und Bewegung

- durch Atem- und Körperübungen
- durch verbesserte Kommunikation
- durch Zeitmanagement
- durch naturheilkundliche Maßnahmen
- durch Stressbewältigung

Office Break - Stressabbau am Arbeitsplatz

Einer Studie zufolge, kämpfen sich die Arbeitnehmer täglich durch einen viel zu großen Arbeitsstapel - immer in der Angst, das Pensum nicht zu schaffen. Sie haben zu wenig Zeit für zu viel Arbeit, erhalten widersprüchliche Anweisungen, müssen zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen. Hinzu kommt häufig fehlende Anerkennung durch den Arbeitgeber? Das macht Frust und führt dazu, dass viele Berufstätige abends enttäuscht und frustriert nach Hause gehen.

Erkennen Sie sich wieder? Suchen Sie schon lange nach Lösungen, Veränderungen, Informationen?

Lernen Sie den Stress im Job zu bewältigen und finden Sie zu neuer Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Themen des Kurses:

- Welche Verantwortung hat der Arbeitgeber?
- Welche Verantwortung trägt der Arbeitnehmer?
- Gymnastik und Atemübungen im Bürostuhl
- Blitzentspannungsübungen für zwischendurch
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Schreibtisch- und Bürogestaltung als stressabbauendes Element
- Kommunikation am Arbeitsplatz
- Erstellen von Zeitplänen und To-Do-Listen

Filzen mit Vorkenntnissen

Filzbegeisterte Menschen mit Filzerfahrung haben hier die Möglichkeit, ein größeres Objekt zu filzen - etwa eine Kopfbedeckung, Tasche, Stulpen oder eine größere Fläche, z. B. Kissen, Tischset, Stuhlauflage, Spielteppich, Bild etc.. Neben der gemeinsamen Filzerei bietet sich die Gelegenheit zum Gespräch, Austausch über neue Ideen und Tips.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, falls vorhanden: Noppenfolie als Schnittmuster, eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte.

Materialkosten: ab 8,-- EURO je nach Verbrauch.

Filzschmuck und Accessoires

Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife entstehen Kugeln, Perlen, Bänder und Blüten, die die Grundlage für individuelle modische Schmuckstücke bilden. Neben Ketten, Ringen, Gürteln oder Haarbändern stellen wir dekorative Accessoires her wie Filzsteine und kleine Behältnisse (Hohlkörper). Dabei filzen wir sowohl nass als auch trocken (mit der Filznadel). Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schere, Schreibzeug, Noppenfolie als Unterlage (möglichst), dicke Stopfnadel, falls vorhanden: eigene Filzwolle, Glasperlen/-steine, Kettenverschlüsse, Schneidebrett
Materialkosten: ab 8,-- je nach Verbrauch

Korbflechten

Trotz oder vielleicht auch wegen Handy und Internet sind alte handwerkliche Tätigkeiten verstärkt gefragt, auch das Körbflechten. Natürlich kann man an einem Tag noch kein perfekter Flechter werden, aber der Einstieg ist zu schaffen. Das Material besorgt der Kursleiter, jeder Teilnehmer sollte ein scharfes Messer mitbringen.

Porzellanmalen

Dieses Angebot bietet eine grundlegende, kleinschrittige Einführung in die filigrane Kunst der Porzellanmalerei, einer über 300 Jahre alten Handwerkstechnik und ein wunderschönes Hobby, das leicht zu erlernen ist, wie Kenner sagen. Schöpferische Ideen können hier kunsthandwerklich umgesetzt werden. So bietet die Porzellanmalerei die Chance, kreativ tätig zu werden und sich an Neuem zu erproben - auch und gerade für Anfänger. Verschiedene Techniken und Themen werden vorgestellt; es können weihnachtliche Motive oder klassische Blumenbouquets oder moderne Dekore aufgetragen werden sowie ganz persönliche Lieblingsobjekte ausprobiert werden - nach Vorlage oder nach eigenen, freien Vorstellungen. Farben, Pinsel und sonstiges Arbeitsmaterial oder Zubehör können im Kurs käuflich erworben werden. Das jeweilige Porzellan und eventuell vorhandene Vorlagen oder Muster sollten mitgebracht werden.
Die notwendigen Brennarbeiten werden mit dem Brennofen der Kursleiterin durchgeführt.

Frühlingsfloristik

Nach dem langen tristen Winter wollen wir unsere Wohnung mit frühlingshaften Dekorationen auf den bevorstehenden Frühling einstimmen. Wir stellen Dekorationen für die Haustür, den Tisch, das Fenster oder die Anrichte her.

Let`s dance - nicht nur für Pärchen

Damit Sie demnächst nicht mehr am Rande der Tanzfläche stehen, sondern Ihr Tanzbein auf dem Parkett schwingen können. Wir bringen Ihnen die Grundschrirte und erste einfache Figuren im Disco-Fox, Rumba, Langsamer Walzer und Tango bei. Der Kurs ist ideal für alle Anfänger, die einfach mal beim Tanzen "reinschnuppern" möchten.

Tanzen - Disco-Fox für Anfänger

Disco-Fox 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 beherrschen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Tanzen - Disco-Fox - für Fortgeschrittene

Der Aufbau Kurs für Discofox-Tänzerinnen und -tänzer ist für alle diejenigen gedacht, die neben den Grundschrirte auch noch mit einer Vielzahl von anderen Figuren über das Parkett schweben möchten.

Interessierte Kursbesucher sollten am besten im Vorfeld schon einmal einen Anfängerkurs im Discofox belegt haben. Dieser Kurs bietet etwas für jung und alt, Paare und auch Solotänzerinnen und -tänzer.

Entspannung zum Kennenlernen - ein Schnuppermorgen

Ein Schnupperabend

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die von sich behaupten, sie würden sich nicht entspannen können, bzw. an Menschen, die eine für sie geeignete Entspannungsform noch nicht gefunden haben.

Sie erfahren etwas über die theoretischen Grundlagen der verschiedenen Entspannungstechniken und erhalten die Gelegenheit, diese auszuprobieren. Von der Blitzentspannung, die sogar im Büro angewendet werden kann, über Phantasie Reisen, bis hin zum Autogenen Training im Sitzen...

Bitte bringen Sie sich warme Socken und eine Decke mit.

Mit

- Atemübungen
- Muskelentspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführte Phantasie Reisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen

- Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.

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 Denken als auch unser Handeln begrenzen und behindern können.

Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und durch angenehmere, leichtere Wege erweitert. So kann ohne Anstrengung und Schmerzen nicht nur die Qualität von Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich das Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte/Decke mitbringen.

Qi Gong

"Qi Gong" beinhaltet die Arbeit mit der eigenen Lebensenergie. Sie lernen in Bewegung und in der Stille die Energie wieder aufzutanken bzw. frische Energie für den Alltag zu gewinnen.

"Qi Gong" hat eine seit über 2.000 Jahren alte Tradition in China und versucht als systematisch aufgebaute, sanfte Methode zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen beizutragen. Es ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und beinhaltet Atem, Bewegung und Meditation als seine Hauptelemente. Durch den Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung fördert "Qi Gong" die Harmonie zwischen Körper und Geist, reguliert Haltung und Atmung, hilft bei Stress durch den Abbau von Spannungen die Harmonie wiederzuerlangen sowie innere Entspannung zu erreichen.

Hatha Yoga "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

Die Teilnehmerinnen des Hatha-Yoga-Kurses werden behutsam an einfache Körperhaltungen (asanas) und Übungsreihen (karanas oder vinyasas) herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fördern und auch wieder zu lösen.

Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt. Die Teilnehmerinnen lernen die Wirkungsweise des Yoga zu

erspüren - wie z.B. Beruhigung, Belebung, Dehnung - und den angenehmen fließenden Atem zu erfahren. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden, Körper und Geist können Kraft schöpfen.

Einführung in ein dynamisches und fließendes Yogatraining
Atmung und Bewegungsabläufe werden koordiniert, Körperspannung wird aufgebaut und Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Die Atem- und Meditationsübungen bewirken wohltuende Entspannung und fördern die Gelassenheit im täglichen Leben.

Bodyfit - Fitnessstraining für Frauen

Ein Muskelaufbau- und Herz/Kreislauftraining, das motiviert und den ganzen Körper trainiert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz.

Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein.

Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

Power-Aerobic mit Problemzonentraining

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. Ein Aerobic-Training im höheren Pulsbereich der Fettmobilisation trägt zu effektivem Abbau des Körperfetts und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Training werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Isomatte bitte mitbringen.

Dance-Aerobic

In diesem Kurs sollen die Teilnehmer ohne Druck tänzerische Bewegungen erlernen.

Dazu wird jede Stunde eine neue kleine Choreographie erlernt. Das heißt, jeder Teilnehmer kann ohne Problem auch mal eine Stunde fehlen und er wird trotzdem den Einstieg sofort

wieder finden. Die Musikrichtungen bewegen sich zwischen Swing und Pop, Salsa, Cha Cha und Samba.

Trainiert werden neben Kondition besonders auch Konzentration, Koordination und eine Verbesserung der Körperhaltung und der Dehnbarkeit.
Das alles erlaubt die Vielfalt der Bewegungen im Tanz.

Dance-Fitness

Zu einer mitreißenden Kombination aus Aerobic- und Dance-Elementen bewegt sich der Körper wie von selbst. Beim Tanzen zu packender Musik geht einem das Herz auf und Langeweile hat keine Chance. Ihre Koordination, Fitness und Ausdauer, Ihre Ausstrahlung werden sich mit jedem Training verbessern, der Kopf wird frei, der Schweiß wird fließen, Spaß und Ausgelassenheit sind vorprogrammiert. Die Choreographien enthalten auch abwechslungsreiche Armbewegungen, somit werden sowohl der Oberkörper, als auch Beine und Po und selbstverständlich energiegeladene Ausdauer trainiert.

Geübte und Ungeübte sind herzlich willkommen.

Fitness für Mollige und Untrainierte

Viele Mollige und Untrainierte haben oft nicht den 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 Gymnastik, Ausdauerübungen und Entspannung und schon macht das Bewegen in der tollen Gruppe Spaß.

B-M-W-Kurs - Für trainierte Frauen!

Bauch muss weg

Der Bauch muss weg. Gezielte Bauchübungen mit Erfolgsgarantie. Warm-up mit Afro-Dance und Spaß an Bewegung.

Mitzubringen sind: Handtuch, ein Getränk und Stoppersocken

Besser in Form mit dem Thera-Band

Durch ein gezieltes Training mit dem Thera-Band lässt sich die Leistungsfähigkeit aller Muskelpartien steigern. Dabei wird nach einem einfachen, aber effektiven Prinzip trainiert: dem Widerstand. Durch eine abwechslungsreiche Kombination von gymnastischen Übungen und Übungen mit dem Thera-Band werden sowohl die Problemzonen, als auch die Rumpfmuskulatur in Form gebracht.

Herz-Kreislauf-Training oder Fit in den Tag!

Mit diesem Bewegungsangebot werden Leute angesprochen, die durch Prävention ihre Gesundheit erhalten und fördern möchten. Es wird ein abwechslungsreiches und bewegungsreiches Programm geboten. Neben Ausdauertraining für den Herz-Kreislauf-Bereich werden alle Muskelgruppen angesprochen bzw. Trainingsschwerpunkte gesetzt. Es erfolgt unter anderem eine gezielte Muskelkräftigung aller Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Durch präventive Gymnastik wird ein ausgewogenes Muskelkorsett aufgebaut um die Wirbelsäule zu stabilisieren und somit Haltungsfehlern vorzubeugen. Das Training erfolgt mit moderner Musik, so dass die Teilnehmer motiviert etwas für ihre Beweglichkeit tun. Ein ausgleichendes Dehnungs- und Entspannungsprogramm beendet die Stunde.

Fit Mix ab 40 - Ein Programm für alle Fitnessbegeisterten Frauen

Fit Mix ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Koordination und Kraftausdauer.

Nach einem Warmup, einem leichten Aerobicprogramm werden Arme, Bauch, Po und Rücken trainiert. Der Einsatz von Zusatzgeräten (Hanteln, Theraband) bringt Abwechslung in die Übungseinheiten, gezielte Dehnübungen runden die Stunde ab.

Fit Mix ab 50 - Ein Programm für alle Fitnessbegeisterten Frauen

Fit Mix ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Koordination und Kraftausdauer.

Nach einem Warmup, einem leichten Aerobicprogramm werden Arme, Bauch, Po und Rücken trainiert. Der Einsatz von Zusatzgeräten (Hanteln, Theraband) bringt Abwechslung in die Übungseinheiten, gezielte Dehnübungen runden die Stunde ab.

Pilates

Pilates Training Plus = Rückenkräftigung

Pilates Training Plus = Fortgeschrittene Bauchübungen

Pilates Training Plus = Gymnastikband

Pilates Training Plus = Mehr Körpergefühl im Einklang von Körper und Geist und Seele

Pilates für den Mann!

Gezielte Übungen für den Mann! (Bauch, Rücken)

Die von Josef Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode ist derzeit in den USA ein Megatrend und findet auch in Deutschland zunehmend Anhänger.

Eine ausgefeilte Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte - unser Zentrum - gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Pilates Workshop für Paare

Nach einem Walking Worm up ca. 1 Stunde, trainieren wir gezielt für unseren Bauch- und Rückenmuskulatur. Entspannung durch Atmung und Ballmassage (ca. 3 Stunden)
Mitzubringen sind: Ausreichende dunkle Sportkleidung, Hüfttuch, Getränke und Obst, ein Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich hierzu noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich, das vielleicht sogar in Beine und Arme ausstrahlt.

Da sich Wirbelsäulenbeschwerden in den meisten Fällen an zu schwacher Muskulatur rund um die Wirbelsäule ergeben, richten sich die Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates auf die Kräftigung und Dehnung dieser Muskelgruppen.

Pilates für Paare

Dieser Kurs ist für Paare gedacht, die zusammen etwas für ihre Fitness machen möchten.
Worm up: Walken ca. 30 Min. bei gutem Wetter ansonsten Tanzen,
danach: Pilates überwiegend für den Rücken
Cool down: Spass und gut gelaunt in die Woche.
Mitzubringen sind: kl. Handtuch, Getränk und Spass

Afro-B-M-W-Kurs

Der Kurs beinhaltet:
Worm up: Mit Spaß und leichtem Afro-Dance-Schritten
danach Bauch-muß-weg-Training
Cool down: Rückenkräftigung und Stretschung
und danach das Wochenende kann kommen.

Pilates für Anfängerinnen und leicht trainierte Frauen

Mehr Übungen für den Rücken und ein Worm up mit Afro-Dance!
Die Trainingsmethode nach bzw. von Josef Pilates ist eine Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf sanfte Weise werden die Tiefenmuskeln stimuliert und die Körpermitte (das Powerhouse), unser Zentrum gekräftigt. Das Pilates-Training ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Plus gezielte Rückenkräftigungsübungen.
Mitzubringen sind: Handtuch, ein Getränk, kleines Kissen sowie warme Socken

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

Selbsterfahrungsgruppe für aktive junge Alte

Statt in einer Überschätzung des Ideals der Jugendlichkeit das Alter als "Nicht-mehr-Perspektive" zu begreifen und zu erstarren, kann durch eine angemessene Auseinandersetzung mit eigenem Erleben und dem Erleben anderer auf allen Ebenen der

menschlichen Existenz die letzte Lebensphase zu einem Lebensabschnitt werden, der noch viele Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten hat, neben dem schicksalhaften Hinzunehmenden. Altern ist auch Reifung, Vollendung.

In einem geschützten sozialen Raum und einem liebevollen, vertrauensvollen Gruppenklima können die Auseinandersetzungen mit sozialen Ängsten, insbesondere mit den Altersängsten, die Probleme im Rahmen des Übergangs von der noch beruflichen Integration, in das "Noch-nicht-angekommen-sein" im aktiven jungen Alter dem Bewusstsein zugänglich und bearbeitet werden. Auch die Auseinandersetzung mit ganz individuellen, bisher blockierten Wünschen, Sehnsüchten und Phantasien, mit dem bisher ungelebten Leben, mit den Chancen des Alterns, sind in einer Gruppe möglich. Die blockierte Selbstentfaltung kann aufblühen.

Das gemeine Schicksal, das Altern, die letzte Lebensphase und die Bereitschaft zur Offenheit kann eine Selbst- und Fremdhilfe bedeuten, soziale Isolation, Einsamkeit auflösen und eine große Erleichterung durch Ermöglichung von Selbst- und Fremdverständnis wie auch durch wechselseitige Hilfe. Oft sind Abschiede von überkommenen Selbst- und Weltbildern und alten Denkmustern, Verhaltensweisen und Glaubensmustern notwendig, um bei sich selbst anzukommen. Die im Alter liegende Chance einer sich neu stellenden, immensen Freiheit ermöglicht es uns, wenn wir nicht mehr auf der Flucht vor uns selbst sind, das Leben und die Welt, das nicht vom Menschen Gemachte, wahrzunehmen, das so reich und voller Wunder ist und die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Denn was uns letztlich wirklich am Leben erhält und uns erfüllt, ist die Fähigkeit, uns an etwas zu erfreuen, etwas mit Lust und Liebe zu tun, etwas zu lieben.

Erwünscht ist eine Selbstverpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme um den Gruppenprozess nicht zu stören. Vertraulichkeit ist Grundvoraussetzung. Wer die Vertraulichkeit nicht einhält, kann nicht an der Selbsterfahrungsgruppe teilnehmen.

Teilnehmer, die sich zur Zeit in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden werden gebeten, eine Unbedenklichkeitsbescheinigung ihres Therapeuten vorzulegen.

Wechseljahre

Die Zeit der Wechseljahre liegt meist zwischen dem 45. und dem 60. Lebensjahr und ist durch die hormonelle Umstellung geprägt von vielfältigen Beschwerden und Veränderungen, die den Körper und die Psyche betreffen.

Die Wechseljahre stellen aber darüber hinaus einen besonderen Abschnitt im Leben einer Frau dar, der neben dem Umbruch immer auch eine Chance für einen Neubeginn sein kann. In diesem Kurs erhalten Sie einen kurzen Einblick in die körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre und bekommen praktikable Hilfestellungen aus der Naturheilkunde an die Hand, die dabei behilflich sein sollen, die Beschwerden zu lindern. Außerdem erhalten Sie Empfehlungen wie Sie zurück in die Lebensbalance finden, um die Wechseljahre als Beginn eines neuen lebenswerten Abschnittes betrachten zu können.

Themen des Kurses:

- Veränderungen des hormonellen Regelkreises und die Auswirkungen
- Für und Wider der Hormonbehandlung
- Beschwerden
 - o körperlich
 - o seelisch
- Wiederherstellungen des hormonellen Gleichgewichtes durch

- o Pflanzenheilkunde
- o Komplexmittel-Homöopathie
- Die Lebensphase "Wechseljahre" als Chance für Veränderungen

Schüßler-Salze für Körper und Seele

Die 12 Lebenssalze - Anwendung und Wirkung

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler, Begründer des biochemischen Heilverfahrens, kam durch seine intensiven Forschungsarbeiten zu der Überzeugung, dass durch das Fehlen eines oder mehrerer der anorganischen Nährsalze Störungen in der Funktion von Körpergewebe und -zellen auftreten können. Er war der Meinung, dass durch die Zufuhr der fehlenden Mineralstoffe die Heilung von Krankheiten erreicht werden könne.

Schüßler-Salze sind aus der naturheilkundlichen Therapie nicht mehr wegzudenken und können, richtig gewählt, bei vielen Bedürfnissen und Erkrankungen nützlich sein.

Der Kurs vermittelt die wichtigsten theoretischen Grundlagen, sowie die Anwendung und Einnahme der 12 Schüßler-Salze bei akutem und chronischem Bedarf.

3404

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Die Progressive Muskelentspannung ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die auf den Forschungen des Arztes Edmund Jacobson (1885 - 1976) basiert.

Sie ist die heute am häufigsten durchgeführte Entspannungsmethode, weil sie von jedem Menschen jeden Alters zu jeder Zeit durchgeführt werden kann, keinerlei Vorkenntnisse nötig sind, sie wirksam und leicht zu lernen ist.

Mit der PME soll eine tiefe Entspannung der gesamten Muskulatur erreicht werden.

Hierzu werden die einzelnen Muskelgruppen unter Anleitung gezielt angespannt, um dann den Muskel bewusst zu entspannen. So kann eine bessere Wahrnehmung der unterschiedlichen Zustände des Muskels erreicht und Entspannung körperlich festgestellt werden. Stress und Anspannung lösen sich.

Die PME ist besonders für Menschen geeignet, bei denen andere Entspannungsverfahren nicht den gewünschten Effekt erzielt haben.

Themen des Kurses:

- Allgemeine Hinweise
- Theorie der PME
- Vorstellung der Körperhaltungen
- schrittweises Einüben der PME

3405

Brain-Gym für Senioren - Fitness für Körper und Geist durch einfache Bewegungen

Die Kinesiologie (Lehre von der Bewegung) teilt das Gehirn in zwei Hälften. Stark vereinfacht hat die linke Gehirnhälfte die Aufgabe der Logik, die rechte Gehirnhälfte beinhaltet die Emotionen. Beide Gehirnhälften arbeiten im Idealfall gut zusammen. Im Zustand des Ungleichgewichtes arbeiten wir aber nur mit einem Bruchteil unserer Fähigkeiten. Durch angenehme, leicht auszuführende Bewegungen können die Gehirnhälften wieder in Einklang gebracht werden, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird gefördert. Lernfähigkeit, Konzentration und Lebensqualität steigern sich. Körper und Geist bleiben in Schwung, Gedächtnisleistung, Körperhaltung und Gleichgewicht werden verbessert. Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Menschen, die eine einfache, sehr effektive Methode erlernen möchten, um eingeschlafene Ressourcen zu aktivieren oder vorhandene Einschränkungen zu überwinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und Wasser

Kursunterlagen mit den Übungsanleitungen können erworben werden.

Themen des Kurses:

- Die Theorie des Brain-Gym
- Erlernen der Übungen

3501

Erste Hilfe am Kind - Die Welt entdecken...

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. So stürmisch und lebhaft, wie Kinder in ihren Lebensraum starten, bleiben Beulen und Schrammen nicht aus.

Aber so manches Mal bringt sie die Entdeckerfreude auch in kritische Situationen. Von Vergiftungen und Verätzungen über Verbrennungen und Verbrühungen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen.

In solchen Notfällen sind die Eltern oder Betreuer die rettenden Schutzengel. Um so wichtiger ist für diese Schutzengel eine gute Erste-Hilfe-Ausbildung

Erste Hilfe am Kind

"Gefahr erkannt - Gefahr gebannt"

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

4405

Deutsch Niveau B 2 ; für den Beruf

In diesem Kurs werden

- Textbearbeitung
- Vertiefung des Wortschatzes
- Schriftlicher Ausdruck
- Hörverständnis
- Sprachhandlungsmuster
- Grammatikenntnisse erweitert und geübt

Die Teilnehmer sollten bereits über gute Deutschkenntnisse verfügen und das B 1 Niveau erreicht haben.

Beginn: 16.05.11

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208

N. N., U.-Std, 90,-- EURO

4412

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 17.01.11

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209

Anna Wielepp/Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4413

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 28.03.11

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204

Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4422

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 22.02.11

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201

Anna Wielepp/Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4423

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 17.05.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4432

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 30.03.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wiesława Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4433

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 24.06.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4442

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 19.05.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wiesława Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4452

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 2

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 29.06.11

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4465

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 3

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 02.02.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4475

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs 7

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 10.03.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 45 U.-Std, 45,-- EURO

4481

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 23.05.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Anna Wielepp/Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4482

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 2

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 01.07.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Anna Wielepp/Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4491.1

Ich-will-schreiben-lernen.de

Sie können nicht lesen und schreiben ?
Melden Sie sich doch einfach der Ihrer Volkshochschule
- wie helfen Ihnen gern!

Seit einiger Zeit bieten wir dienstags und freitags in der Zeit von 15.00 - 17.30 Uhr einen Kurs zum Thema "Lesen und Schreiben lernen" an. Eine sehr nette und fachkompetente Dozentin arbeitet hier mit jeder einzelnen Person und hilft Einzelprobleme zu lösen. Es ist ein offener Lern-Treff, zu dem Sie jederzeit herzlich eingeladen sind. :-)
Trauen Sie sich, es lohnt sich.

25 x montags, dienstags, mittwochs 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 28.02.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, ohne Entgelt

4491.2

Ich-will-schreiben-lernen.de

25 x montags, dienstags, mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 11.05.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, ohne Entgelt

4491.3

Ich-will-schreiben-lernen.de

25 x montags, dienstags, mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 13.07.11
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, ohne Entgelt

4493

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 22.01.11, 9.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 101
Igor Plotkin/Gregor Orawski, 10 U.-Std, 100,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 20.12.2010.

4494

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Mittwoch, 02.04.11, 9.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 201

Wieslawa Mil-Micke/Anna Wielepp, 10 U.-Std, 100,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 02.03.2010.

Einbürgerungstest

Es findet ein einstündiger Einbürgerungstest mit 33 Fragen nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge statt.

Für die Teilnahme am Test müssen Sie sich bis zum jeweiligen Anmeldeschluss angemeldet und 25,-- EURO entrichtet haben. Bitte bringen Sie für die Anmeldung Ihren Pass mit. Anmeldung nach telefonischer Absprache unter 02307/284952, Herr Duscha.

4496

Einbürgerungstest

Samstag, 22.01.2011, 9:00 - 10:30 Uhr

Anmeldeschluss ist der 20.12.2010.

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210 (HSA)

Gerd Duscha, 2 U.-Std, 25,-- EURO

4497

Einbürgerungstest

Samstag, 22.01.2011, 9:00 - 10:30 Uhr

Anmeldeschluss ist der 21.02.2011.

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210 (HSA)

Gerd Duscha, 2 U.-Std, 25,-- EURO

4498

Einbürgerungstest

Samstag, 22.01.2011, 9:00 - 10:30 Uhr

Anmeldeschluss ist der 18.04.2011.

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210 (HSA)

Schwedisch - Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse oder an Teilnehmende, die die Sprache noch einmal in Ruhe von Anfang an erlernen möchten. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna" (Klett-Verlag).

Schwedisch - A 1 (4. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2009 begonnenen Kurses. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna" (voraussichtlich ab Lektion 8).

Spanisch - A1 - Leicht Fortgeschritten

Fortführung des im September 2010 begonnenen Anfängerkurses.

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 (Anfänger)

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Das langsame Lerntempo ermöglicht jeder Anfängerin und jedem Anfänger einen angstfreien Start. Ganz in Ruhe und "mit Muße" werden den Teilnehmenden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell".

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 (2. Semester)

Dies ist die Fortsetzung des im September 2010 begonnenen Anfängerkurses. Ganz in Ruhe und "mit Muße" werden den Teilnehmenden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Spanisch für den Urlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die Basiskenntnisse für den Urlaub erwerben möchten. Inhalt ist die verbale Verständigung in ausschließlich touristischen Situationen wie z. B. im Hotel, beim Einkaufen etc. Außerdem sprechen wir über Landeskunde und kulturelle Unterschiede.

Spanisch - A 1 (9. Semester)

In diesem Fortführungskurs wird seit 8 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind jederzeit willkommen. Im Zentrum des Unterrichtes steht die mündliche Sprachkompetenz, die in erster Linie anhand kurzer authentischer Texte und einfacher fiktiver Lektüren trainiert wird.

Türkisch - A 1 (4. Semester)

Dieser Kurs beginnt im 4. Semester. Mit soliden Vorkenntnissen ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurechtzukommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die erweiterten Strukturen der türkischen Sprache herangeführt. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle Güle". Der Kurs beginnt mit einer Wiederholung ab Lektion 10.

Türkisch - A 1 - Anfängerkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt. Texte werden vom Kursleiter vorbereitet.

Einführung in die türkische Sprache und Sprachvergleich

Dieses Kursangebot richtet sich an Polizeibeamte und Ausbilder im Polizeidienst. In diesem Kurs werden Informationen über die türkische Sprache gegeben, die helfen, in türkischer Sprache Sachverhalte zu erfragen und polizeirelevante Befehle zu geben. Gleichzeitig erfolgt

ein abgestimmter Aufbau eines polizeigeeigneten Wortschatzes mit einfacher Satzbildung.
Es werden auch Info-Filme über den Islam gezeigt.
Texte werden vorbereitet.

Einführung in die Türkische Sprache und deren Strukturaufbau

Ziel dieses Kurses ist es, neben der Einführung in die türkische Sprache Strukturformen zu präsentieren und durchsichtig zu machen. Die durch abgestimmte Übungen vermittelnde Anwendungssicherheit ermöglicht es den Teilnehmenden, sich in laufende Kurse im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich als Seiteneinsteiger anzumelden.
Aufgrund des Sprachenvergleichs ist dieser Kurs auch für Pädagogen geeignet.

Einführung in die Türkische Sprache, Kurzgrammatik und urlaubstypische Modelldialoge

Ziel dieses Kurses ist es, neben der Einführung in die türkische Sprache einige Strukturen zu präsentieren und durchsichtig zu machen. Die zuordnend abgestimmten Übungen in Form von Modelldialogen sind auf Audio-Cassette aufgenommen und werden als Hörverständnisübungen miteingesetzt. Lückentexte sind für die Einübungsphase vorbereitet. Vokabeltraining ist auf der Audio-Cassette vorgegeben. Weitere schriftliche Übungen sind vorbereitet; Transfer und situative Anwendung erfolgt mit den Modelldialogen auf Cassette und durch freie Gespräche. Texte werden vom Kursleiter vorbereitet.

Dänisch A 1 (für Anfänger)

Der Dänischanfängerkurs wird von Anne Christine Schröder, einer gebürtigen Dänin, geleitet. Die erfahrende Dozentin wird in kleinen Schritten die Grundkenntnisse der dänischen Sprache vermitteln und man erfährt viel über Land und Leute. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Vi snakkes ved".

Dänisch A 1 (für Anfänger) - Teil 2

10 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 03.05.11

Willy-Brandt-Gesamtschule; EG; Kassenraum 122

Anne Christine Schröder, 30 U.-Std, 45,-- EURO

English A1 (2. Semester)

Dieser Kurs (English for absolute beginners) hat im letzten Semester für Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Eventuell vorhandene "Schwachstellen" werden gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Englisch - A 1 (4. Semester)

Dieser Kurs hat vor 2 Semestern für "absolute beginners" ohne Vorkenntnisse begonnen. Sie wünschen sich auf Reisen die Sicherheit, in praktisch jedem Land der Welt den Menschen Ihre Anliegen verständlich machen zu können? Das ist nur möglich mit der Weltsprache Englisch, die in diesem Kurs Leuten nahegebracht werden soll, die noch nie Englischunterricht hatten, oder bei denen dieser so lange her ist, dass eine Auffrischung ganz von vorn sinnvoll wäre.

Inhalt des Kurses ist die Ausbildung der Kommunikationsfähigkeit, also mündliche Fertigkeiten, Leseverstehen und schreiben.

English - A 1

Der Kurs hat vor 5 Semestern begonnen. Es wird mit dem Lehrwerk "English network 1" und einer noch festzulegenden Lektüre in entspannter Atmosphäre gearbeitet.

"Englisch mit Muße lernen"

In diesem Kurs wird Ihnen Englisch in aller Ruhe und in angenehmer Atmosphäre vermittelt. Hier widmen sich auch ältere Menschen dem stressfreien Fremdsprachenerwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2". Vorkenntnisse sind erforderlich.

"Englisch mit Muße lernen" - A 2

In diesem Kurs wird Ihnen Englisch in aller Ruhe und in angenehmer Atmosphäre vermittelt. Hier widmen sich auch ältere Menschen dem stressfreien Fremdsprachenerwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2". Vorkenntnisse sind erforderlich.

Englisch - A 1 (3. Semester)

Dieser Kurs hat vor 2 Semestern für echte Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse festigen und erweitern möchten. Eventuell vorhandene "Schwachstellen" werden gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen.

Englisch - A 1/A 2 - Teil 1

Ein Angebot, das sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer wendet, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen. Der Wortschatz, vor allem der aktive, soll vergrößert werden und die Grammatikkenntnisse, ausgehend vom Vorhandenen, verbessert werden.

Englisch - A 2

In diesem Kurs trainieren Sie Ihr Kommunikationsvermögen und wiederholen grammatische Strukturen.

Englisch - A1/B1

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen und ihren Wortschatz ausbauen möchten. Mit Hilfe des Lehrwerks "Network Basic Conversation" trainieren Sie das flüssige Sprechen über Themen aus dem Alltag.

Englisch - B 1

In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck, werden unter Einbeziehung einfacherer Zeitungstexte und Gedichte oder Lektüren, Texte in englischer Sprache gelesen und erarbeitet. In unregelmäßigen Abständen wird das Lehrbuch "Fairway 2" verwendet.

Englisch A2/B1

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre mündlichen Fertigkeiten ausbauen möchten. Anhand des Lehrwerks "Network Basic Conversation" sprechen Sie über Alltagsthemen sowie Urlaubs- und Freizeitaktivitäten. Darüber hinaus erweitern aktuelle Texte aus der Zeitschrift "Spotlight" das "everyday English".

English Conversation

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

4627

Partnerschaftsprogramm der VHS mit dem Partnerkreis Kirklees, West Yorkshire, des Kreises Unna

Seit nunmehr 30 Jahren besteht im Rahmen des Partnerschaftsprogramms zwischen der VHS Bergkamen und dem Partnerkreis Kirklees, West Yorkshire, die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen, Beziehungen zu pflegen und Sprachkenntnisse zu verbessern.

Im Wechsel finden die Begegnungsprogramme in Bergkamen oder West Yorkshire statt. Die Unterbringung erfolgt in Gastfamilien, so dass der Einblick in die jeweiligen Familien- und Lebensverhältnisse sehr persönlich erfolgt.

In der Zeit vom 05. Juni bis zum 12. Juni 2010 war eine englische Gruppe zu Gast in Bergkamen. Die Unterbringung erfolgt bei Gastgebern, die an dem Austausch 2009 beteiligt waren - immer auf Gegenseitigkeit. Der Gegenbesuch einer deutschen Gruppe erfolgt in den Herbstferien 2011.

Dieses Austauschprogramm wird von der VHS Bergkamen in Kooperation mit dem "Deutsch-Englischen Freundeskreis" durchgeführt.

Französisch B 1/B 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben. Lehrwerksunabhängig werden auf der Basis aktueller Zeitungsartikel, Filme, Chansons, literarische Texte und vielem mehr Bereiche des französischen Grund- und Aufbauwortschatzes aufgefrischt und relevante Bereiche der Grammatik wiederholt.

Italienisch Schnupperkurs Teil 1

Haben Sie vielleicht eine Reise nach Italien geplant und deshalb Lust, einen guten Einstieg ins Italienische zu bekommen? Dann ist dieser Schnupperkurs genau der richtige für Sie! In angenehmer Atmosphäre wird hier "mit allen Sinnen" d.h. effektiv gelernt. Neben dem Aufbau eines Grundwortschatzes (Vorstellung der eigenen Person - Herkunft, Nationalität, Wohnort - Zahlen, Bestellung im Restaurant oder in der ital. Bar) wollen wir gemeinsam den schönen Klang der italienischen Sprache erleben. Mit diesem Einstieg fällt Ihnen auch das Weiterlernen in einem wöchentlich angebotenen Sprachkurs leicht. A presto! (Bis bald!)

Fortsetzung zum Italienisch - Schnupperkurs

Dieses Seminar ist als Auffrischkurs für Teilnehmer mit geringen Italienischkenntnissen und als Fortsetzung zum Italienisch Schnupperkurs gedacht. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht der gemeinsame Aufbau eines Grundwortschatzes (z.B. für den Urlaub) und das Anwenden des (bereits) Gelernten in der Gruppe (Kommunikationstraining), wobei sich das Unterrichtsniveau nach den Vorkenntnissen und Wünschen der Kursteilnehmer richtet. Außerdem wird es auch darum gehen, Wissenswertes über Land und Leute auszutauschen.

Wer in angenehmer Atmosphäre spielerisch lernen und den Klang der italienischen Sprache genießen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig!

Italienisch - A1

Dieser Kurs hat vor einem Semester begonnen. Personen mit geringen Vorkenntnissen können als Seiteneinsteiger teilnehmen. Gearbeitet wird mit "Allegro 1" vom Klett-Verlag. Das Lerntempo wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst. Der Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur über die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

Italienisch - A 1 - Teil 1

Dieser Kurs hat vor 4 Semestern begonnen. Das heißt, Personen mit Vorkenntnissen können auch als Seiteneinsteiger an diesem Kursangebot teilnehmen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Allegro 2". Der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.