

Anlage 1 zu Drucksache Nr. 10/0634

0171

Hundeausbildung 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 Hundeausbildung.

0701

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.

0702

Ofenhits

Aufläufe Gratins, Blechgerichte oder überbackene Kleinigkeiten: Alles kann gut vorbereitet werden.

0703

Leckere Kartoffelgerichte

Die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten dieses Grundnahrungsmittels machen die Kartoffel zu einer Bereicherung für jeden Speiseplan.

An Beispielen wie Kartoffelauflauf, Kartoffelgratin, Kartoffelsuppe und weiteren Rezeptvariationen wird dies im Kurs praktisch demonstriert und probiert.

0704

Adventliche Buffet

Farbenfroh der Tisch - weihnachtlich die Düfte - gaumenstark die Gerichte. Ein adventliches Buffet zur Einstimmung auf adventliche Dezembertage.

Nutzen Sie die stimmungsvolle aber auch hektische Zeit, um mit ein paar Freunden gemütlich zusammensitzen und die Adventszeit mit neuen Rezeptideen zu genießen.

0705

Pralinen selbstgemacht - Ein Angebot an Pralinenliebhaber!!

Pralinen herzustellen braucht Zeit. Deshalb werden in diesem Kurs zum einem von der Dozentin vorbereitete Zutaten verarbeitet um die Fingerfertigkeit des Füllens und Verzieren zu trainieren. Es werden aber auch Füllmassen hergestellt, die länger gekühlt und dann zu Hause weiterverarbeitet werden können. Darüberhinaus lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch Rezepte für klassische, etwas einfacher herzustellende Pralinen kennen. Ein Gefäß für die gefertigten Pralinen ist mitzubringen.

0706

Antipasti

Die kleinen italienischen Snacks bereiten dem Gaumen kleine Geschmacksexplosionen. Klar definierte, intensive Geschmäcker, die zu kleinen gastronomischen Solos werden. Eine Welt der Aromen, die auch eine Augenweide ist. Mit selbst zubereitetem Brot stehen sie keiner Hauptspeise nach.

0707

Pasta, Pasta - selbst gemacht.

Wenn es in Italien so etwas wie eine Nationalspeise gibt, so ist das die Pasta. Kaum einem anderen Lebensmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt. Ob lang, kurz, trocken oder frisch - sie werden traditionell nach Nonnas Rezepten auf verschiedenste Arten zubereitet. Dazu gehören natürlich auch noch die "sughi", die Pasta-Soßen: sanft, scharf, protzig oder karg.

0708

Vi lagar mat pa svenska (Kochen auf Schwedisch)

Ein geselliger Kochabend bietet Einblick in die schwedische (Ess-) Kultur. Es werden schwedische Rezepte erprobt und der Wortschatz themenbezogen rund ums Essen und Trinken erweitert.

0709

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.

0710

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.

0711

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.

1001

Heil und Heilung

Am Montag, dem 12. September, um 19:30 hält der bekannte Theologe Eugen Drewermann einen Vortrag zum Thema "Heil und Heilung". Betrachtungen zum Lukasevangelium.

Dr. Eugen Drewermann

1002

Heiße Kohle aus Medellin

Ein von Zuckerrohr und Kohle, Rausch und harter Arbeit geprägtes Leben der Indios, Kinderelend und Frauenschicksale bilden den Hintergrund dieses Vortrages. Der spannende Erzählstil zeichnet eindringliche Bilder der Lebenswelt um den kolumbianischen Kohlebergbau.

Kurt Kuhle ist Autor von 4 Büchern und war zehn Jahre im kolumbianischen Kohlebergbau tätig.

1003

Effektiv und wirkungsvoll ärgern

Ärgergefühle kennen wir alle. Ärger und Aufregung sind nicht immer vermeidbar; manchmal aber entstehen Ärger und Aufregung auch im Kopf und sind dann selbstgemacht. Sie sind das Ergebnis bestimmter Denkprozesse und so nützlich wie Fußpilz. Zudem macht stetiger Ärger krank. Täglich erleben wir Situationen, in denen wir fast aus der Haut fahren könnten. Meist fangen Ärgergefühle klein an wie zarte Pflänzchen und wir nähren sie mit unseren inneren Selbstgesprächen, bis sie groß und/oder überdimensional geworden sind. Umso mehr sollten wir versuchen, den Ärger als Chance zu unserer persönlichen Entfaltung zu sehen. Wenn wir uns schon ärgern, dann kreativ, wirkungsvoll und effektiv.

1005

Pflegefall- was tun?

Bei Eintritt eines Pflegefalles stellen sich für den pflegebedürftigen Menschen selbst und seine Angehörigen viele Fragen: Welche Hilfen gibt es und wo bekomme ich sie? Kann ich mir diese Hilfen leisten? Habe ich einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? Gibt es einen Ansprechpartner, der mir hilft, mich im Dschungel der Pflegeversicherung zurechtzufinden.

Anne Kappelhoff, Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale und Beraterin im Pflegestützpunkt Kamen, informiert über die Leistungen für Pflegebedürftige und Angehörige nach dem Pflegeversicherungsgesetz. Sie erläutert die notwendigen Voraussetzungen und gibt Tipps zur Begutachtung.

1006

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:

1007

"1, 2, 3, 4, Eckstein - alles muss versteckt sein"

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

Zum Thema "1, 2, 3, 4, Eckstein - alles muss versteckt sein" sammelt der Zeitzeugenkreis in gewohnt lockerer Runde ca. einmal monatlich Geschichten und Anekdoten, die sich u. a. mit alten Kinderliedern, -spielen und Abzählversen beschäftigen, kurzum mit allem, mit dem Kinder sich früher in ihrer Freizeit beschäftigt haben.

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, Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

1132

Qualifizierungslehrgang für Tagesmütter und -väter - Fortsetzung des Kurses Q1132

Kurs 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 -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 Kindertagespflege verfügen, die sie in qualifizierten Lehrgängen erworben oder in anderer Weise nachgewiesen haben.

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

1611

Ornithologiekurs

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).

1701

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.

1702

Stress entsteht im Kopf

In vielen Situationen, bei denen wir unter Druck geraten und gestresst reagieren, tragen wir selbst wesentlich dazu bei, dass Stress entsteht. Stress bedingt nicht nur, dass unser Leben anstrengend wird - Stress macht auch krank. Daher ist es sinnvoll, sich die Mechanismen, wie Stress entsteht, bewusst zu machen und nach Lösungen zu suchen. Im Seminar wollen wir dies tun.

Das Seminar bietet eine theoretische Wissensvermittlung und die Möglichkeit zu praktischen Erfahrungen. Mit einfachen Modellen werden stresserzeugende Mechanismen aufgezeigt. In einem weiteren Teil werden die persönlichen Stressverstärker unter die Lupe genommen. Im dritten Teil des Kurses wollen wir uns Stressbewältigungsstrategien erschließen. Zur langfristigen Verfestigung der gewonnenen Erkenntnisse werden im vierten und letzten Teil persönliche Ziele erarbeitet und je ein persönlicher Zielvertrag mit sich selbst geschlossen.

2131

Filzspaß - Basics
Ohne oder mit geringen Vorkenntnisse

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten - oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten. Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß..... Es wird nicht nur ein Filzobjekt mit nach Hause genommen - sondern auch das Know-How für weitere Filzexperimente.

2132

Filzlust pur!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, bietet dieser Tageskurs: das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze ... Der großzügige Raum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher "Produkte" teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke - und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

2501

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.

2901

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 erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

3101

Entspannung lernen

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennen lernen möchten, um sich wieder entspannen zu können.

Mit

- Atemübungen
- Muskelentspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführte Fantasiereisen
- 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.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

3105

Autogenes Training und Formelhafte Vorsatzbildung

Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Belastungen, die sie an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen lassen. Das autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte, von jedem erlernbare Entspannungsmethode. Die Übungen als solche folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings.

Autogenes Training bietet Ihnen:

- Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h.:
- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektives Handeln in Stresssituationen
- ruhigen, erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten - somit
- MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE

Formelhafte Vorsatzbildung

Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, "erarbeiten" wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes, der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung, ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potentials kennen. So hilft autogenes Training, eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, statt automatisch - oft ungewollt - nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

3106

Tai Chi

Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Tai Chi bieten vielen Erwachsenen, insbesondere Senioren, die Chance, durch sanftes Training nicht nur ihr Körpergefühl zu verbessern, sondern ebenso Konzentrationsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Tai Chi nicht nur vorbeugend bei Gleichgewichts- oder Blutdruckproblemen wirkt, sondern auch hilfreich ist bei Arthrose und Altersdiabetes.

3108

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.

3109

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.

3111

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.

3112

Hatha Yoga Workshop

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.

3200

Bodyfit - Fitnesstraining 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.

3201

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.

3202

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.

3204

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.

3205

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.

3209

Fit Mix ab 40 - Ein Programm für alle Frauen

Genießen Sie Bewegung als Ausgleich zum Berufs- und Alltagsleben zur Gesunderhaltung, zur Entspannung und zum Abbau von Stress. Dieser Fit-Mix-Kurs 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.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Spass an der Bewegung nach flotter Musik haben.

3210

Pilates, Walken und mehr

Für alle, die zusammen mit anderen etwas für ihre Fitness machen möchten.

Pilates überwiegend für den Rücken

danach: Walken ca. 45 Min.

3211

Pilates (Power) für die Fortgeschrittene-Trainierte-Frau

Pilates-Fortgeschrittenen-Training von Kopf bis Fuß!

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

3212

Call.-Pi.- Callanetics und Pilates für die Frau!

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerrinnen und leicht trainierte Frauen. Callanetics ist ein in den 90er Jahren entworfenes Gymnastik-Programm, das vor allem die Tiefenmuskulatur stärken soll. Durch sanfte, wiederholte Bewegungen sollen die Muskeln gestärkt und der gesamte Körper gestrafft werden.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass hier Übungen aus dem Oberschenkel-Bauch-Programm von Callanetics I und II mit den Po-Rücken-Programm der Pilates-Methode sinnvoll kombiniert werden.

Ein entsprechendes Warm up erfolgt über tänzerische Bewegungen und Hanteltraining.

3213

Pilates für den Mann! ab 50+ (Bauch/Beweglichkeit)

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.

3214

Afrikanischer Tanz (Phantasiereise nach Afrika und Pilates-Rückenübungen)

3 Stunden Tanzen und Spaß an der Bewegung für Frauen ab 30

3215

Wirbelsäulengymnastik

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

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

3218

Selbstverteidigung/Karate für Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren)

Viele junge Mädchen und Frauen gehen im Dunklen mit gemischten Gefühlen aus dem Haus, weil man oft von Überfällen hört. Eine gute Möglichkeit, sich besser zu schützen, ist die Selbstverteidigung. Angst vor Verletzungen muss in diesem Kurs niemand haben.

3221

Bewegungsangebot für Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach. Viel Bewegung - wenig Medikamente; wenig Bewegung - viel Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten besser ermöglicht, mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

3400

Auf der Suche nach einer zeitgemäßen Kultur des Alterns und des Sterbens

Das Ende des Lebens, Sterben und Tod, sind Tabuthemen in unserer Machergesellschaft mit Omnipotenzphantasien, Schönheits- und Jugendwahn, permanente Fitness, Leistungsfähigkeit, Faltenlosigkeit, jugendliche Attraktivität bis ins höhere Lebensalter und ein schneller schmerzloser Tod - das sind unsere entgrenzten Wünsche als Ideal.

Statt Abschied nehmen wollen wir festhalten, im Griff haben. Wir haben nicht mehr gelernt, Abschied zu nehmen und loszulassen und die dabei entstehenden Gefühle der Trauer, der Begrenztheit und Ohnmacht zu leben.

Im Rahmen der Hochleistungsmedizin und der demographischen Entwicklung hat sich eine schwierige Situation für aussichtslos Erkrankte entwickelt. Viele Menschen mit unheilbaren Krankheiten sind vor zirka 30 bis 40 Jahren natürlich gestorben. Heute werden Patienten mit schwersten, unheilbaren Erkrankungen jedoch mit technischen Mitteln am Leben gehalten, obwohl sie oft als einsichtsfähige, klare und entscheidungsfähige Persönlichkeiten dies nicht wollen und dies Angehörigen mitgeteilt haben oder in Patientenverfügungen in Ausübung ihres Selbstbestimmungsrechtes dargelegt haben. Das Recht auf Selbstbestimmung ist in unserer Verfassung höher angesiedelt als der Lebensschutz. Nach dem Patientenverfügungsgesetz von Juni 2009 haben Wunsch und Wille eines geistig nicht beeinträchtigten Menschen oberste Priorität.

Mit der Möglichkeit einer "neuen Sterbekultur" haben sich viele noch nicht auseinandergesetzt. Denn Sterben und Tod können wir nicht ausweichen, aber das "Wie" können wir mitgestalten, wenn wir uns vorher selbstverantwortlich mit diesem komplexen vielschichtigen Prozess auseinandergesetzt haben. Das Sterben ist viel zu wichtig, um es anderen zu überlassen.

Das Wohl des ganzen Patienten, seiner Persönlichkeit und nicht die Funktion einzelner Organe muss das Ziel sein.

Diese Themen, verbunden mit den ethischen, spirituell religiösen, medizinischen und rechtlichen Fragen, wie auch dabei auftretenden Gefühle, können in einer emotional tragenden, empathischen Gruppe bewusst gemacht und hierdurch einer individuellen Bearbeitung zugänglich werden.

Erfülltes Altern, menschenwürdiges, friedliches Sterben, sanfter Tod, sind die Prozesse, die auf der Suche nach einer menschenwürdigen, zeitgemäßen Sterbekultur thematisiert werden sollen.

3401

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 aufzulösen 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.

Da es sich um einen Kurs mit fortlaufenden Gruppenmitgliedern handelt, ist ein Vorgespräch mit Dr. Danner erforderlich.

3402

Wechseljahre - sanfte Hilfe für den neuen Lebensabschnitt

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.

3403

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

Sanfte Soforthilfe für mehr Gelassenheit

Stress ist in der heutigen Zeit an der Tagesordnung, Stressbewältigung wichtig wie nie zuvor. Häufig fehlt aber sogar für den Stressabbau durch Entspannung, Bewegung oder Selbstmanagement die Zeit. Oder das Problem lässt sich auch durch Stressbewältigung nicht lösen, weil äußere Umstände eine Veränderung nur schwer zulassen. Doch auch in diesen Fällen gibt es Möglichkeiten, das Stresslevel zu senken und einen Weg zu mehr Entspannung und Gelassenheit zu beschreiten.

Die Naturheilkunde kennt wirkungsvolle Hilfen durch Bach-Blüten, Pflanzenheilkunde, Homöopathie und weitere einfache, sanfte und hilfreiche Anwendungen.

In diesem Kurs lernen Sie die Stressbewältigung mal von einer anderen Seite kennen. Sie erhalten einen Einblick in die o.g. Methoden und werden in die Lage versetzt, die sanften Hilfen aus dem Bereich der Naturheilkunde für sich sicher und wirksam anzuwenden. Für mehr Lebensqualität, Gelassenheit und Wohlbefinden.

3405

Wenn der Darm in Aufruhr ist

Unverträglichkeit von Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamin.

Aktuell wird vermutet, dass jeder 4. Mensch im Laufe seines Lebens an unspezifischen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes leidet. Allein in Deutschland geht man von ca. 5 Millionen Betroffenen aus. Die Ursache kann das sogenannte Reizdarmsyndrom sein oder eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln, Kohlenhydraten wie Milchzucker, Fructose, Süßungsmitteln oder anderen Inhaltsstoffen. Dieser Kurs soll Ihnen das Leben mit der Unverträglichkeit erleichtern. Sie erhalten einen Einblick in die Ursache Ihrer Beschwerden und anschließend wertvolle Hilfestellungen im Umgang mit der Unverträglichkeit. Ernährungsempfehlungen, Pflanzenheilkunde, die Anwendung von probiotischem Darmbakterien und Möglichkeiten der Beruhigung des in Aufruhr geratenen Verdauungssystems sind Methoden, die zur Linderung des Beschwerdebildes beitragen können.

4201

Schwedisch - A1 (2. Semester)

Fortführung des im Februar 2011 begonnenen Kurses. Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4202

Schwedisch - A 1 (5. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2009 begonnenen Kurses. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4220

Spanisch - A1 - für Anfänger

Würden Sie gern auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hätten Sie sich im letzten Urlaub gern mit Einheimischen unterhalten? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub auch vorgenommen, jetzt aber etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu.....

4221

Lieder aus Spanien und Lateinamerika

In diesem Kurs befassen wir uns mit Liedern aus Spanien und Lateinamerika aus unterschiedlichen Musikrichtungen, mit Liedern von gestern und von heute. Anhand der Texte erarbeiten wir auf unterhaltsame Weise Vokabular, grammatikalische Strukturen und Redewendungen. Wir schulen das Hörverstehen und sprechen über die jeweiligen kulturellen Hintergründe. Schon geringe Kenntnisse der spanischen Sprache genügen, um an diesem Kurs teilzunehmen.

4222

Spanisch - A1 - (3. Semester)

In diesem Fortführungskurs wird seit 2 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell".

4223

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Das langsame Lerntempo ermöglicht jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer einen angstfreien Start. Ganz in Ruhe und "mit Muße" werden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Dabei steht die Bewältigung alltäglicher Situationen wie z. B. beim Einkaufen oder im Zug im Vordergrund.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell" vom Hueber Verlag.

4224

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 (3. Semester)

Dieser Kurs hat im September 2010 für Anfänger begonnen und richtet sich nun an leicht fortgeschrittene Teilnehmer. Ganz in Ruhe und mit Muße werden Basiskenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund steht dabei die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen wie z. B. beim Einkaufen, beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln usw. Informationen über die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Welt erhöhen außerdem die Vorfreude auf die nächste Reise. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4225

Spanisch - A 2 - für Fortgeschrittene

In diesem Fortführungskurs wird seit 9 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.

4240

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. Es wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" vom Hueber-Verlag gearbeitet.

4241

Türkisch - A 1 - Türkisch für Fortgeschrittene

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Hier werden Ihnen in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre weiterführende Sprachkenntnisse der türkischen Sprache vermittelt. Es wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" vom Hueber-Verlag gearbeitet. Ab Lektion 10.

4242

Kurzgrammatik und urlaubstypische Modelldialoge

Ziel dieses Kurses ist es, neben der Einführung in die türkische Sprache einige Strukturen durchsichtig zu machen. Es wird mit abgestimmten Übungen und Modelldialogen gearbeitet.

4433

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

4443

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 1

4453

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 2

4462

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 3

4472

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

4482

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 2

4483

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 3

4491.3

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 montags, dienstags und mittwochs in der Zeit von 14:00- 17.15 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.

4494

Zertifikat Deutsch - Deutshtest für Zuwanderer

4496

Einbürgerungstest

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

4600

English for Absolute Beginners

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.

Auch ohne zu verreisen profitiert man von Englischkenntnissen. Im Alltag sind durch die zunehmende Verwendung englischsprachiger Ausdrücke Kenntnisse in dieser Sprache oft sehr hilfreich. Ein attraktives Fernziel wäre daneben die Beschäftigung mit englischer Literatur, wozu dieser Kurs die ersten Grundlagen liefern würde.

4601

Englisch - A1 - Basic Course (3. Semester)

Dieser Kurs (English for absolute beginners) hat im letzten Wintersemester 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.

4603

Englisch - A1

Dieser Kurs hat vor 3 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.

4604

English - A 1.2

Der Kurs hat vor 6 Semestern begonnen. Mit einer spannenden Krimilektüre werden Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen.

4605

"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 Fremdspracherwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2". Vorkenntnisse sind erforderlich.

4607

Englisch - A 1 (8. Semester)

Dieser Kurs hat vor 7 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.

4608

Englisch - A 1/A 2

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.

4609

Englisch - A2

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

4610

Englisch - A2/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.

4611

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.

4612

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".

4613

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.

4614

Conversation - B 2

This course is conceived of for folks who want to develop their Anglo-American verbal skills.

4615

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 22. bis zum 29. Oktober 2011 ist die deutsche Gruppe zu Gast in Kirklees. Die Unterbringung erfolgt bei Gastgebern, die an dem Austausch 20010 beteiligt waren - immer auf Gegenseitigkeit. Der Gegenbesuch einer englischen Gruppe erfolgt im Jahr 2012.

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

4801

Französisch mit Muße lernen - A1 - für Anfänger

Voulez-vous.....etwas Französisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der französischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen.

4802

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.

4901

Italienisch - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Gearbeitet wird mit "Allegro 1" (Klett-Verlag). Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

4902

Italienisch - A1

Dieser Kurs hat vor zwei Semestern 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.

4903

Italienisch - A 1 - für Fortgeschrittene

Der Kurs hat vor sechs Semestern begonnen. Personen mit Vorkenntnissen können als Seiteneinsteiger teilnehmen. Gearbeitet wird mit "Allegro 2" vom Klett-Verlag. Der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse vertieft und verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

5101

EDV Grundlagen

In diesem Einführungskurs erlernen Sie auf anschauliche Art und Weise die Grundlagen und Fachbegriffe, die für den Umgang mit dem Computer notwendig sind. Alle Teilnehmenden werden im praktischen Umgang mit dem Computer vertraut gemacht. Im Vordergrund steht dabei das angeleitete, aber selbstständige Arbeiten am PC. Grundlegende Übungen zur Handhabung von Tastatur und Maus vermitteln die Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 7. Weiterführend werden die Möglichkeiten des Computers anhand praktischer Übungen in den Bereichen der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation aufgezeigt.

5102

Aufbauworkshop EDV Grundlagen

Sie möchten Ihre Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC fertigen und erweitern? Dann bietet Ihnen der Kurs die richtigen Inhalte. Sie üben das Anlegen von Ordnern, Bildschirmhintergründe zu verändern etc. Kleine Übungen in Word, Excel und Power Point stehen mit auf dem Programm. Sie können gerne Ihre Probleme notieren und wir bearbeiten Ihre Frage.

5103

EDV Grundlagen für Frauen

Dieses Angebot ist für Frauen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Es werden die Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC vermittelt. Sie lernen, die Bedienung der Maus, der Tastatur und Windows kennen. Das Arbeiten und erstellen von Ordnern, CD brennen und den Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Einige Grundkenntnisse des Programms Word werden außerdem vermittelt.

5104

EDV Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

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.

5105

EDV Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an alle, die irgendwann einmal den Kurs "EDV Grundlagen für Seniorinnen und Senioren" besucht haben. Auch für Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen ist dieser Kurs selbstverständlich geeignet. Themen, die wir im Grundkurs wegen der Kürze der Zeit nicht besprechen konnten, werden Inhalt dieses Kurses sein.

Wie kann ich unbelästigt von Werbung im Internet surfen? Wie schütze ich mich und meinen Rechner, wenn ich in dunkleren Ecken des Internets unterwegs bin? Wo liegen die Grenzen des Legalen? Eine hübsche Einladung mit OpenOffice schreiben oder gemeinsam Ebay kennenlernen. Das wären ein paar der Themen, die hier behandelt werden sollen. Auch Wünsche von Teilnehmern werden berücksichtigt, sofern dies im Rahmen des Kurses möglich ist. Wie schon im Einführungskurs werden wir den Stoff so bearbeiten, dass jeder dort abgeholt wird, wo er mit seinen Kenntnissen steht.

5106

WORD Kurs für Frauen

Voraussetzung für diesen Kurs sind Computer-Grundkenntnisse. Themen sind Briefe schreiben, Einladungen oder Karten gestalten, Visitenkarten anfertigen und Inhaltverzeichnisse anfertigen sowie diese automatisch erstellen zu lassen.

5107

Aufbaukurs Word und Einstieg in Excel für Frauen

Wer Grundlagenkenntnisse in Word besitzt und mal einen kleinen Einblick in Excel möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

5150

Excel Einstiegs- und Auffrischkurs (EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Der Kurs richtet sich an alle, die in Excel reinschnuppern möchten und an diejenigen, die Excel in der Version Office 2010 kennenlernen möchten. Sie lernen die Programmstruktur und Funktionen kennen. Das Erfassen und Formatieren der Daten sowie das Arbeiten mit Formeln wird vermittelt. Sie erlangen einen soliden Einstieg in Excel aus dem Office Paket 2010.

5301

Aufbaukurs Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC für Seniorinnen und Senioren (EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Der ungebremsste Boom der digitalen Fotografie hat zu einer Bilderflut geführt. Die kostengünstige moderne Technik verleitet schnell dazu, ein paar Bilder mehr zu fotografieren. Die eigentliche Entscheidung über das endgültige Bild folgt häufig am heimischen PC. Hier beginnt nun der Prozess der Bildbearbeitung. Kleinere und größere Korrekturen sind möglich und machen aus einer vermeintlich verunglückten Aufnahme noch ein

ansprechendes Bild. Der Kurs richtet sich an Hobby-Fotografen, die ihre Kamera besser kennenlernen wollen und die mehr aus ihren Fotos machen möchten und das Bildresultat nicht dem Entwicklungslabor überlassen wollen. Vom Datenübertrag in den PC bis zur Auswahl des gewünschten Bildausschnittes bietet der Kurs viele praktische Tipps zum Thema Bildbearbeitung. Der Kurs richtet sich an alle, die irgendwann einmal den Kurs "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren" besucht haben. Es können allerdings auch Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen an diesem Kurs teilnehmen.

5302

Sozialnetzwerke - Was ist Twitter, Xing und Facebook?

Jeder redet davon, manche nutzen es, aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Was bringt es mir geschäftlich? Wie schütze ich meine Daten? Viele Fragen, die einen teilweise bereits im Vorfeld abschrecken und so auch die Lust nehmen, sich in die Thematik einzuarbeiten. Der Kurs vermittelt Ihnen die Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke, weist auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts wird im praktischen Teil durchgearbeitet. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

5303

Sommerakademie - Fotografie und Bildbearbeitung

Die Sommerakademie Fotografie und Bildbearbeitung richtet sich an Teilnehmer, die bereits geringe Kenntnisse im Umgang mit der Digitalkamera und Bildbearbeitung haben. Die Grundlagen der Fotografie, z. B. die Funktionsweise, Motivauswahl und Perspektive sowie die Grundlagen des Bildbearbeitungsprogramms Gimp werden wiederholt. Das gefestigte Wissen wird im Projekt - "Postkarte von Bergkamen" praktisch angewendet. Sie werden die erforderlichen theoretischen Planungsschritte, die Motivsuche, -sichtung und -auswahl kennen lernen. Die gewählten Motive bereiten Sie im Bildbearbeitungsprogramm Gimp zu einer druckfähigen Postkarte auf. Ihnen werden unterschiedliche Onlinedruckereien vorgestellt sowie die Arbeitsschritte, um eine Karte in Druck zu geben. Falls Sie Ihre Karte drucken lassen möchten, wird Hilfestellung gegeben. Mögliche Druckkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

5304

Webseiteninhalte in TYPO 3 ändern

Sie sollen eine TYPO 3-Webseite pflegen, dann bietet Ihnen der Kurs die notwendigen Einblicke in die Arbeitsweise mit TYPO 3. Egal, ob Sie Inhaltselemente für die Texterfassung, Texterfassung mit Bildern oder nur Bilder benötigen, oder ob mp3, flashfilme etc. eingebunden werden müssen. In dem Kurs werden Ihnen die Möglichkeiten aufgezeigt und trainiert. Des Weiteren werden Newseinträge generiert. Eine Optimierung der Datenspeicherung über die zentrale Ablage von Bildern oder Texten im Dateiordner inkl. der Nutzung dieser Ressourcen werden behandelt.

5306

Zielgruppe sind Einsteiger und unerfahrene Digitalkameranutzer

Es erfolgt zunächst eine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss überträgt man dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera (Bedienungsanleitung nicht vergessen). Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Es werden neben dem Bildaufbau, der Auswahl des Bildausschnittes, Wahl der Blende, Belichtungszeit, ISO-Einstellung und Weißabgleich

besprochen. Weitere Themen sind Kontrastbewältigung, Belichtungskorrektur, rote Augen Programm, Blitzlicht, Farbsättigung, Belichtungs- und die Motivprogramme besprochen. Anschließend erfolgt eine kleine Exkursion durch Bergkamen, bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt. Der GIMP-Kurs am 25.09. kann als Folgekurs zur Bildbearbeitung gebucht werden.
Mitzubringen: Digitalkamera, Übertragungskabel

5309

Digitale Bildbearbeitung - mit GIMP

Das Freeware Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten. GIMP steigt in die Liga der professionellen Bildbearbeitung auf. Als Freeware steht dieses Programm jedem zu Verfügung und man hat so die Möglichkeit, Korrekturen und viele Bearbeitungsmöglichkeiten vorzunehmen. Unter anderem wird das Arbeiten mit Ebenen, das Freistellen und das Anwenden von Farbkorrekturen vermittelt, so dass dieser Kurs den Einstieg in die prof. Bildbearbeitung bietet.

Am Ende des Tages wird eine Projektarbeit erstellt.

5313

Moderne Webseiten erstellen

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite entwickeln und pflegen? Dann sind Sie hier genau richtig! Da die Anforderungen an aktuelle Webseiten täglich wachsen, erfreuen sich Content-Management-Systeme zur Webseitenerstellung und -pflege größter Beliebtheit. Typo3 zählt zu den bekanntesten CmSystemen und bietet Webseitenentwicklern eine komfortable Oberfläche, um Inhalte, Seiten und Layouts zu gestalten. Mit Hilfe von zusätzlichen Erweiterungen können solche Webseiten mit einem sehr breiten Funktionsumfang ausgestattet werden. Für die Webseitenpflege steht ein sogenanntes Frontend zu Verfügung, auf der man wie in Office-Programmen Inhalte einpflegen kann. Der Kurs zeigt Ihnen, wie man die richtige Entwicklungsumgebung einrichtet, eine eigene Seite layoutet, in Typo3 erstellt, Benutzer einrichtet und wie leicht Inhalte zu verwalten sind. Für einen Unkostenbeitrag von 21,60 € kann eine Schulungsunterlage in Heftform erworben werden.

5401

Tastschreiben am PC

Tast Schreibunterricht gestaltete sich bisher als langwierig und langweilig. Das neue 10-Fingersystem ermöglicht es mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit, die Tastatur blind zu beherrschen. Es berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelleres und effizienteres Lernen.

5501

Einführung in die kaufmännische Buchführung

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler, Schülerinnen, Auszubildende und kaufmännische Angestellte und Vorbereitungen auf kaufmännische Abschlussprüfungen. Es kann aber jeder teilnehmen, der sich Grundkenntnisse der kaufmännischen Rechnungslegung aneignen möchte. Folgende Themen werden behandelt:

- Wesen, Aufgaben, gesetzliche Grundlagen der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Erfolgsrechnung
- Der Weg von der Öffnungs- zur Schlussbilanz
- Buchungs- und Abschlussübungen

- Organisation der doppelten Buchführung
- Grundbuch/Hauptbuch/Nebenbücher
- Kostenrahmen/Kontenplan
- Hauptabschlussübersicht

5902

Kommunikation und Rhetorik

Mehr denn je ist die Fähigkeit, wirkungsvoll zu kommunizieren, ein wesentliches Element für den Erfolg - auch schon in Schule, Studium und später im Beruf. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die Grundlagen der Rhetorik kennenzulernen. Es werden Jugendliche angesprochen, die Kenntnisse in Kommunikation und Rhetorik sowie mehr Selbstsicherheit in Schule und Ausbildung erlangen möchten.

5903

Gedächtnistraining

Erfolg ist durch Übung machbar. Wir werden die kleinen grauen Zellen mobilisieren und in Schwung bringen. Wie funktioniert das Gedächtnis? Mit der rechten Gehirnhälfte wird im Alltag häufig zu wenig gearbeitet, das heißt Intuition, Kreativität und Sensibilität kommen zu kurz. Diese werden wir im Gedächtnistraining aktivieren. Die linke Gehirnhälfte setzen wir täglich ein: durch unseren Verstand, rationales Denken und durch die Sprache.

Themen des Kurses:

Aktivieren Sie beide Gehirnhälften. - Gehen sie in kleinen Schritten vorwärts.

Ein gutes Gedächtnis ist nicht altersabhängig.

Seien Sie aufmerksam.

Übung macht den Meister.

5904

Soziale Kompetenzen

Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Sie sind besser in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzunehmen. Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz verbessern möchten, dann ist dieses Tagesseminar genau das Richtige für Sie.

Themen des Kurses:

Selbstwertgefühl

Gefühlswelt

Selbstvertrauen

Wertschätzung

Teamfähigkeit

Motivation

Kommunikationsfähigkeit

5905

Farb- und Stilberatung

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben. Harmonie von Kopf bis Fuß. Richtiges Kombinieren von Farben und Stil bringt Ihre Persönlichkeit noch besser zur Geltung. Jeder Teilnehmerin wird durch die individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu analysieren, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter.

Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

5906

Mein erstes kleines Make-up Wochendseminar für junge Mädchen

Die ersten Versuche mit Lidschatten, Make-up oder Tönungscreme sollen natürlich sein. Das erlernt ihr hier! Dazu ist es wichtig, viel über die Haut und ihre Pflege zu erfahren.

Natürlich werden auch Fragen beantwortet!

Ein toller Vormittag für Kids, die wissen möchten, was wichtig und richtig für ihre Haut ist.

5921

Rückkehr in den Beruf Informationen für Wiedereinsteigerinnen und arbeitslose Frauen

Zahlreiche Reformen auf dem Arbeitsmarkt haben Einfluss auf die berufliche Integration von Frauen. Diese Veranstaltung informiert interessierte Frauen über:

- Möglichkeiten des Wiedereinstiegs in den Beruf
- Hilfen der Agentur für Arbeit (u. a. Fördermöglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsmarktchancen und Unterstützung einer beruflichen Selbstständigkeit)
- Neuerungen im Bereich der beruflichen Bildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Die Veranstaltung bietet genügend Raum für persönliche Fragen der Teilnehmerinnen.

Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit, Hamm.

5922

Beruflicher Wiedereinstieg und Weiterbildung Kostenfreie individuelle Beratung für Frauen

Der berufliche Wiedereinstieg nach Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen sollte strategisch vorbereitet und gezielt geplant werden.

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf unterstützt Sie bei Fragen zur Gestaltung der Elternzeit oder zum Erhalt Ihrer beruflichen und betrieblichen Qualifikation.

In einem persönlichen Beratungsgespräch bekommen Sie Tipps zur Erarbeitung individueller Strategien zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Gründungsinteressierte Frauen erhalten Informationen zu Ansprechpartnern auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Für berufliche Qualifizierung kann eine finanzielle Förderung durch Bildungsscheck oder Bildungsprämie möglich sein. Diese Zuschüsse zu Weiterbildungskosten sind unter bestimmten Bedingungen auch für Frauen in Elternzeit und für Wiedereinsteigerinnen erhältlich. In der Beratung werden Ihre individuellen Zugangsvoraussetzungen geklärt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna.

6101

Hauptschulabschluss 1. Semester

6201

Fachoberschulreife 1. Semester

6600

Sch.u.B.(s) – Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss nach Klasse 9