

## **Anlage zu Vorlage Drucksache Nr. 10/0906**

### **Hundeeziehung für Begleithunde, die Ausbildung mit Click**

In diesem Kurs wird das Clickertraining vorgestellt.

Warum und wie funktioniert ein Clicker?

Welche Vorteile hat der Clicker bei der Hundeausbildung?

Was kann ich mit dem Clickertraining alles erreichen?

Wie setze ich den Clicker zielorientiert und richtig ein?

Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.

Zum Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Die Teilnahme kann auch ohne Hund erfolgen.

### **Hundeausbildung für Begleithunde - Der Rally-Obedience-Funsport-Tag**

Rally Obedience, eine Funsportart aus dem Hundesportbereich, bringt Abwechslung in den Trainingsalltag.

In den USA erst Ende der 90 Jahre entwickelt, findet man inzwischen immer mehr Hundehalter in Deutschland, die diesen Hundesport erlernen möchten.

Ein Hundesport für jedermann und für jeden Hund. Ob Chihuahua, Dogge oder auch Sportprofis, jeder findet seine individuelle Herausforderung in diesem Training.

Lassen Sie sich überraschen, Sie und Ihr Hund werden einen tollen Trainingstag mit viel Spaß und Freude erleben.

Sozialverträglichkeit und Grundgehorsam wird für die teilnehmenden Hunde vorausgesetzt.

Zum Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

### **Adventliches 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.

### **Antipasti**

Zu den liebenswertesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die "Antipasti" - die Vorspeisen.

Einzelne Antipastigerichte lassen sich vorzüglich auch in ein "deutsches" Abendbrot integrieren - und eine Auswahl verschiedener Vorspeisen ist eine leckere und gesunde Alternative zum üblichen "Knapperzeug" bei Partys und Fußball-Fernsehhabenden.

Ob "Bruschetta" oder "verdure grigliate" (ein gegrilltes Gemüse), ob kalt oder warm, Sie werden die Vielfalt der Antipasti an diesem Abend kennen lernen.

### **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.

### **Die original sizilianische Küche**

Haben Sie sich schon öfter mal gefragt, welche Gewürze und Aromen die sizilianische Küche ausmachen? Lassen Sie sich von den Düften und Geschmäckern der Volksküche Siziliens, welche schlicht aber keinesfalls einfallslos ist, verzaubern. Gekocht wird mit Produkten des Landes, wie Olivenöl und Kräuter, die direkt von Sizilien mitgebracht wurden. Wir bereiten rustikale und doch raffinierte Gerichte der ländlichen Küche zu. So z.B. Peperonata, paniertes Rindfleisch oder sizilianische Pizza.

### **Gourmet-Abend**

Urlaubserinnerungen werden wach, wenn Sie mit mir die landestypischen Gerichte, mit dem gewissen Extra, zubereiten.

Der Duft der Gewürze, Kräuter und frischen Zutaten verwandelt unsere Küche an diesem Abend in ein "Restaurante Italia".

Nach einer leckeren Antipasti und einer raffinierten Minestra, bereiten wir ein saisonales Fleischgericht zu. Natürlich mit entsprechenden Beilagen. Was wäre Italien ohne Pasta, daher darf ein Nudelgericht nicht fehlen.

Der Abend wird durch eine leckere Nachspeise abgerundet, wer möchte noch mit einem kleinen Espresso.

### **Kulinarische Reise durch Italien**

Gehören Sie auch zu den bekennenden Liebhabern der italienischen Küche?

Es läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen, sobald Sie den Duft von frischem Basilikum und Oliven in der Nase haben - dann ist es höchste Zeit, dass Sie die ganze Vielfalt der italienischen Küche an diesem Abend kennen lernen. Wie bereiten ein 3-Gänge-Menue mit regionalen Produkten nach typisch italienischer Art zu.

### **Ofenhits**

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

### **Pasta, Pasta**

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. In unzähligen Variationen "liscia" oder "ripiena" - "glatt" oder "gefüllt", kommt sie täglich mindestens einmal auf den Tisch und macht stark, gesund, glücklich und zufrieden" - behaupten jedenfalls die Italiener. Lernen Sie mit mir den Umgang mit der Nudelmaschine bei der Zubereitung von Tagliatelle, Ravioli und Co.

## **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.

## **Cocktails mixen - leicht gemacht – Aufbaustufe**

Erlernen Sie die Kunst, klassische Cocktails und Longdrinks selber herzustellen.

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

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

Mindestalter: 18 Jahre

## **Arbeit und Leben**

### **Geschichten gelebter Menschlichkeit oder: Wie Gott durch Grimmsche Märchen geht.**

Am Montag, 3. September um 19:30 hält der bekannte Theologe Dr. Eugen Drewermann einen Vortrag über sein in Kürze erscheinendes Buch "Geschichten gelebter Menschlichkeit oder: Wie Gott durch Grimmsche Märchen geht."

### **Energiewende - Chance oder Risiko für Stadtwerke?**

Gestaltung der Energiewende mit allen Facetten. (Versorgungssicherheit, Nachhaltigkeit, Bezahlbarkeit).

Über den aktuellen Sachstand informiert Sie im Rahmen dieses Vortrages der Geschäftsführer der Gemeinschaftsstadtwerke Herr Jochen Baudrexl.

Nach dem reinen Informationsteil wird ausreichend Zeit sein, um eventuelle Fragen zu beantworten.

### **Weniger ist mehr? oder "Genug kann nicht genug sein?"**

Wie hoch ist unsere Messlatte? Welcher Maßstab ist für uns der Richtige, wenn es um die Attribute wie Zufriedenheit, Glück oder Glücklich sein geht?

Eckart von Hirschhausen ist der Ansicht, wir wären "eklatant" schlecht darin, zufrieden und glücklich zu sein. Stimmt das?

Da ist die Rede von Gier, Jammerlappen, Neidern, Pessimisten, Kritikern und anderen Synonymen.

Und er fragt auch: "Woran liegt es, dass manche Menschen glücklicher zu sein scheinen als andere? - Auch wenn diese objektiv betrachtet, aufgrund ihrer Lebenssituation, traurig und unzufrieden sein müssen. - Und warum schielen wir immer auf das Glück der anderen?"

Gelingt es ein Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks zu entwickeln, ohne die Aufmerksamkeit für gesellschafts-, wirtschafts- und sozialpolitische Ungerechtigkeiten zu vernachlässigen?

In diesem Seminar wollen wir uns mit den verschiedenen Empfehlungen, Techniken, Anleitungen zum Glücklich- und Zufriedensein auseinandersetzen, ohne unseren gesellschafts- und sozialpolitischen Realitätssinn aus den Augen zu verlieren.

Diese und andere Fragen können diskutiert werden. Es geht darum, eigene Erfahrungen zu reflektieren und auszutauschen, um daraus Hilfe zur Selbsthilfe zu ziehen.

### **Kleine Grubenfahrt im Barbara-Stollen**

Im Barbara-Stollen kann man eine kleine "Grubenfahrt" miterleben. Sie beginnt mit Sicherheitshinweisen und dem Einkleiden der Besucher in Helm und Bergmannskittel. Danach folgt man einem echten Kumpel in die Welt "unter Tage". Hier fühlt man sich in den Alltag des Bergmannes vor etwa 50 Jahren zurückversetzt. Anschließend folgt eine typisch bergmännische "Butterpause".

### **Stadt- und Stadtteilführungen der Gästeführergilde Bergkamen für 2012**

Der Gästeführerring Bergkamen führt in Zusammenarbeit mit der Stadt Bergkamen Stadt- und Stadtteilführungen durch. Er bietet darüber hinaus aber auch spezielle Themenführungen zu Fuß oder per Fahrrad an.

**Sonntag, 8. Juli 2012, 14.30 Uhr**, Führung Römerlager Oberaden

**Samstag, 14. Juli 2012, 14.00 Uhr**, Führung „Strukturwandel in Bergkamen“ (per Fahrrad)

**Sonntag, 15. Juli 2012, 10.00 Uhr**, Stadtteilführung Bergkamen-Rünthe (per Fahrrad)

**Sonntag, 22. Juli 2012, 10.00 Uhr**, Stadtteilführung Bergkamen-Mitte/Nord – Vom Nordberg zum Beversee (per Fahrrad)

**Sonntag, 29. Juli 2012, 10.00 Uhr**, Stadtteilführung Bergkamen-Overberge (per Fahrrad)

**Sonntag, 5. August 2012, 10.00 Uhr**, Führung über die Halde Großes Holz und durch den Korridorpark

**Mittwoch, 8. August 2012, 10.00 Uhr**, Haldenführung für Kinder

**Sonntag, 12. August 2012, 15.00 Uhr**, Hafенführung durch den Marina Sportboothafen Rünthe,

**Sonntag, 19. August 2012, 10.00 Uhr**, Führung Nordberg, „Alte Kolonie“ und Standort Grimberg in Bergkamen-Mitte (zu Fuß)

**Sonntag, 2. September 2012, 10.00 Uhr**, Auf den Spuren des Bergbaus – Bergkamen-West (per Fahrrad)

**Sonntag, 9. September 2012, 10.00 Uhr**, Auf den Spuren des Bergbaus – Bergkamen-Ost (per Fahrrad)

**Sonntag, 16. September 2012, 10.00 Uhr**, Stadtteilführung Bergkamen-Overberge (per Fahrrad)

**Sonntag, 16. September 2012, 10.00 Uhr**, Führung über die Halde Großes Holz und durch den Korridorpark

**Sonntag, 23. September 2012, 10.15 Uhr**, Führung über den Nordberg in Bergkamen-Mitte (barrierefrei)

**Sonntag, 30. September 2012, 11.00 Uhr**, Hafенführung durch den Marina Sportboothafen Rünthe

**Sonntag, 14. Oktober 2012, 10.00 Uhr**, Stadtteilführung Bergkamen-Overberge (per Fahrrad)

**Sonntag, 21. Oktober 2012, 10.00 Uhr**, Führung durch den „Mühlenbruch“ zum Haus Velmede (Rundwanderung), B.-Weddinghofen

**Sonntag, 28. Oktober 2012, 10.00 Uhr**, Stadtteilführung Bergkamen-Oberaden (per Fahrrad)

**Sonntag, 4. November 2012, 14.30 Uhr**, Führung Römerlager Oberaden

Es sind nach Absprache mit den Gästeführerinnen und Gästeführern auch gesonderte Gruppenbuchungen und Gruppenführungen möglich.

## **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:

Stadtmuseum und VHS

### **"Zeitzeugen erinnern sich - "Ich grüße meine Lieben"**

Zum Thema "Ich grüße meine Lieben" sammelt der Zeitzeugenkreis in gewohnt lockerer Runde ca. einmal monatlich Geschichten, die sich mit Briefen und Postkarten beschäftigen. Das Spektrum umfasst dabei genauso die Ansichtspostkarte wie die Feldpost oder den Liebesbrief sowie die damit verbundenen Erinnerungen und Anekdoten

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.

### **Ausbildung zum Imker/zur Imkerin**

Ein Lehrgang in 2 Teilen.

Erster Teil (Theorie)

Grundlagen der Bienenhaltung und Imkerei - Führung des Bienenvolkes durch das Jahr in fünf Schritten.

Die Imkerei ist ein Hobby, das mit allen Sinnen erlebbar ist. Mit den Augen können wir die Wunderwelt der Bienen mit all ihren Farben und Formen erkennen. Mit den Ohren hören wir das unterschiedliche Gesumme der Bienen. Mit der Nase riechen wir den angenehmen Duft von Wachs und Honig. Mit der Zunge schmecken wir die Süße und Würze von Honig.

Das einzig Unangenehme: Manchmal sticht die eigentlich sanftmütige Biene. Aber dagegen gibt es Schutzkleidung!

Hatten Sie schon immer Interesse an der Imkerei oder habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie Bienen haben und betreuen?

### **Keine Angst vor dem Gesumm**

Der Vortrag beschäftigt sich mit Art und Natur von Biene, Hummel, Hornisse und Wespe, ihren Eigenheiten und dem Umgang mit ihnen.

Es wird das richtige Verhalten bei der Feststellung von Nestern gezeigt. Die Lösung von Problemen nehmen Angst und schaffen Sicherheit.

### **Die Patchworkfamilie im Unterhaltsrecht**

Die Patchworkfamilie ist ein aufregendes Unterfangen besonders im Alltag. Im Seminar werden Fragen, die sich in dieser Lebensform stellen vor dem rechtlichen Hintergrund erörtert. Der Anwalt Manfred Heinz geht auf Fragen neben der elterlichen Sorge, Umgang und Befugnissen des Partners, der nicht Elternteil ist, ein und auf Fragen des Unterhaltes des Partners Stichwort Zweitfrau/-mann, die Stellung der Partner und Kinder im Erbrecht, Einbeziehung in Versicherungen.

### **Ornithologische Exkursion im Beverseegebiet**

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

### **Innere Stärke finden - Resilienz und Burn-out Prävention**

An diesem Abend geht es um Möglichkeiten wie Innere Stärke und Vitalität weiter gestärkt werden kann. Resilienz bedeutet Widerstandskraft, schwierige Lebenssituationen zu meistern und auf neue Herausforderungen lösungsorientiert und flexibel reagieren zu können.

Wie kommt es, dass manche Menschen von Krisen, "aus der Bahn geworfen werden" und andere "gestärkt" aus ihnen hervorgehen? Sie lernen das Resilienzmodell kennen und wie einzelne Faktoren entwickelt werden können, um widerstandsfähig zu sein. Informationen und Erkenntnisse der Resilienz-Forschung stehen an diesem Informationsabend im Vordergrund.

### **Organisationsaufstellungen: Für Menschen, die ihr Leben aktiv gestalten und verändern möchten**

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihr Leben aktiv gestalten und verändern möchten. Wir alle hängen in Gewohnheiten und Verstrickungen zu anderen Menschen fest, die nicht immer zu unserem Vorteil sind. Oft sind wir fest entschlossen, etwas zu ändern; doch die Umsetzung fällt uns schwer. Teilweise wissen wir gar nicht, wo wir ansetzen sollen. Familien- und Organisationsaufstellungen geben uns die Möglichkeit, unser Verhalten und unsere Beziehungen zu anderen genauer bzw. mit anderen Augen zu betrachten. Durch neu erworbene Erkenntnisse geben wir uns die Chance, unser Leben zu optimieren. Die Individualsynthese ist eine sehr zielorientierte Methode, die den Teilnehmenden eine hohe Effektivität bietet.

### **Rundum glücklich - Schluß mit dem Diätenwahn**

Kein mühsam in Form gebrachter Körper kann pralle Lebensfreude aufwiegen: Höchste Zeit, sich vom Diätwahn zu verabschieden. Ich behaupte: Wer selbstbewusst zu seinem Körper steht, hat zehnmals mehr Ausstrahlung als jemand, der sich unglücklich und mühselig die Pfunde abhungert.

Es gibt ein sogenanntes Wohlfühlgewicht, das der Körper automatisch annimmt, wenn man sich ausgewogen - das heißt gesund und satt machend ernährt; man bekommt die Figur, die einem die Natur offenbar zgedacht hat.

Das "sich wohlfühlen" in seinem eigenen Körper und damit selbstbewusst aufzutreten ist erlernbar. Unsere Zeit ist zu kostbar, um Idealbildern hinterzujagen, die uns zum Beispiel in Hochglanzmagazinen gezeigt werden. Will man sich tatsächlich mit solchen Vorbildern messen?

Darum geht es in diesem Kurs! Habe ich Ihr Interesse geweckt dann melden Sie sich an und lernen, sich so anzunehmen wie Sie sind.

Ein humorvoller Schnupper-Abend in vertrauter Runde soll mit Lust und Laune einen Einstieg in ein neues Leben sowie unbewusste Glaubens- und Verhaltensmuster geben.

Im anschließenden Kurs werden dann intensiv die gewichtigen Gründe für das Übergewicht reflektiert, seelische Ursachen bearbeitet und alte, destruktive Lebensstrategien, Einstellungen und Werte entrümpelt, um das Leben anschließend wirklich genießen zu können.

### **So oder so zufrieden! Paarbeziehungen oder als Single: So oder so zufrieden!**

Der Schnupperabend ist keine "Single-Börse", sondern soll Ihre Neugierde auf ein erfülltes Leben und Lieben wecken, ob allein oder zu zweit.

Hier werden auf unterhaltsame Weise die "guten Gründe" für das Single-Dasein ebenso beleuchtet wie der Verbleib in einer unbefriedigenden Beziehung. Lassen Sie sich überraschen, wie auch Ihnen Ihre eigenen Beziehungsbedürfnisse und Wünsche deutlich werden und wie Sie sie ggf. sogar kurzfristig erreichen können.

In einem anschließenden Kurs sollen alte Lebens- und Liebesmuster sowie unbewusste Glaubens- und Verhaltensweisen betrachtet, überprüft und ggf. entrümpelt werden. Dabei zeigt uns Allen unser "Inneres Kind" den Weg...und verspricht gute Erfolge. Individuelle, realistische Zielformulierungen und - wenn schon möglich - deren Umsetzung runden die Arbeit in einer vertrauten Gesprächsrunde ab.

Spezielle Themen wie die "zufällige Partnerwahl", sogenannte "Single- oder Beziehungsfallen", Grundmuster des unbewussten Zusammenspiels der Partner und Persönlichkeitstypen bilden den Hintergrund, um das "Geheimnis einer guten Beziehung" - auch zu sich Selbst - zu lüften.

### **Kerzen aus Bienenwachs drehen, ziehen und gießen**

Nach etwas Theorie über die Eigenschaften von Bienenwachs drehen wir Kerzen aus vorgeprägten Bienenwachsplatten, giessen Kerzen mit Formen und ziehen Kerzen aus Bienenwachs.

Die selbst hergestellten Kerzen dürfen die Teilnehmer mit nach Hause nehmen.

Ökologiestation und VHS

### **Filzspaß - Basics**

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

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.

### **Wie verpacke ich Geschenke - Teil 1**

Gerade kurz vor Weihnachten fragt sich so mancher: Wie verpacke ich meine Geschenke? In diesem Kurs können alle Hilfesuchenden die Grundlagen, rund, eckig und auch sonstige Formen einzupacken, erlernen.

### **Wie verpacke ich Geschenke - Teil 2**

Aufbauend auf Teil 1 sollen hier Ideen vermittelt werden, mit einfachen Mitteln Geschenke zu verpacken, zu beschriften und mit Schleifen zu versehen.

Es kann nicht jeder alles haben! Wir werden mit den vorhandenen Materialien spontan Ideen entwickeln, Geschenke kreativ und phantasievoll zu verpacken.

### **Wie verpacke ich Geschenke - Teil 3**

Aufbauend auf die ersten beiden Kurse werden hier Ideen für Geldgeschenke entwickelt, da man oft nicht nur das "flache" Geldgeschenk überreichen möchte.

Es werden Ideen zu jedem Anlass vorgestellt, aber auch zu besonderen Anlässen wie z. B. einer Hochzeit.

### **Floristik für die Adventszeit**

In diesem Kurs können Sie unterschiedliche Dekorationen für die Haustür, den Wohnzimmertisch, die Anrichte oder die Fenster herstellen. Wir arbeiten mit frischer Tanne, die von mir gegen Vorkasse besorgt werden kann. Die Dekorationen richten sich nach dem jeweiligen Modetrend.

### **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.

### **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 Wohlfühl ein.

### **Entspannungsmassage für Paare - Tageskurs**

Die Teilnehmer lernen wirkungsvolle und leicht erlernbare Massagegriffe und Dehnungstechniken kennen. Über das Erlernen der Technik hinaus erleben sie die Entspannungsmassage als eine besondere Form der Berührung und gemeinsamer Erholung in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre.

Die Anmeldungen sind nur paarweise möglich. Die Massage ist dem Wellness-Bereich zuzuordnen.

### **Singen ist gesund!**

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlfühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

### **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.

## **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.

## **Qi Gong**

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Mit dieser sanften Methode trägt es zur Gesundheit und Harmonisierung des Menschen bei. Sorgt für gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.

## **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.

## **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 angenehm 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.

## **Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen**

Dieses Fitnesstraining setzt auf Muskelaufbau- und Herz/Kreislauftraining. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz. Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein. Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

### **Schnupper Wellness-Pilates für jede Frau**

Dieser Kurs richtet sich an jede Frau, egal ob trainiert oder untrainiert - ob normalgewichtig oder übergewichtig - ob jung oder etwas älter. Es werden Anfänger/Einsteiger Übungen trainiert, es gibt ein Warm up für Arme - Schultern - Rücken. Das Abschluss Highlight ist die cool down Ballmassage und anschließend geht es stressfrei ins Wochenende.

### **Schnupper B-M-W für jede Frau**

In diesem Schnupperkurs werden je nach individuellem Trainingsstand leichte bis mittelstarke Übungen für die Stärkung der Bauchmuskulatur trainiert. Ihre Motivation: einfach Spaß an der Bewegung nach Musik! Für ein besseres Bauch- und Rückengefühl.

### **Afro mit BMW**

Nach Afrodance-Rhythmen werden hier mit tänzerischen Bewegungsabläufen Problemzonen wie Bauch, Beine und Po trainiert. Mit Spass an der Bewegung zu Trommelmusik wird gleichzeitig gezielt Kondition aufgebaut. B-M-W (Bauch muss weg) Kurs - für trainierte Frauen!

### **B-M-W-Kurs - Für trainierte Frauen!**

Der Bauch muss weg? Mit diesem Sportprogramm erlernen Sie gezielte Übungen zur Straffung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur. Das Training richtet sich an trainierte Frauen - nicht an Anfängerinnen.

### **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.

### **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.

## **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.

## **Fit Mix ab 40 - Ein Trainingsprogramm für jede Frau!**

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 Ausdauer.

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.

## **Call-Pi.**

Das Trainingsprogramm in diesem Kurs setzt sich aus Übungen aus dem Callanetics und dem Pilates Gymnastikprogramm zusammen. Es handelt sich um ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Tiefenmuskulatur, primär Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur.

Dies führt zu einer insgesamt Verbesserung der Körperhaltung, Verbesserung der Kondition, Bewegungskoordination, Anregung des Kreislaufs und zu einer erhöhten Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, d.h. sehr Muskel- und Gelenkschonend.

## **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.

## **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.

## **WingTsun-Kung Fu – Selbstverteidigung**

WingTsun - Pak Sung Bo ist die natürliche Art sich zu verteidigen. Natürlich in dem Sinne, dass man sich in Notsituationen instinktiv zu verteidigen weiß, ohne großartig nachzudenken, welche Handlung am effektivsten ist.

Das Training dient nicht nur zur Verteidigung, sondern auch der seelischen Stärkung. Es basiert auf körperlicher und geistiger Fitness, Verbesserung der Konzentration und der Reflexe, Steigerung des Selbstvertrauens, Entdeckung der inneren Ruhe, Koordinationstraining, um das Verhältnis zwischen Muskeln und Gehirn zu strukturieren. WingTsun - Pak Sung Bo eignet sich für Menschen von 11 - 111 Jahren.

## **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.

## **Natürlich schöne Haut**

Die Haut ist mit einer Gesamtfläche von ca. 2 Quadratmetern das größte Organ des Menschen. Sie ist gleichermaßen Schutzhülle, Regulator der Körpertemperatur, Sinnes- und Entgiftungsorgan. Eine schöne Haut symbolisiert körperliche und seelische Gesundheit, aber jedes Alter kennt spezifische Hautprobleme, von Akne bis Altersflecken oder Cellulitis. In diesem Vortrag werden verschiedene naturheilkundliche und kosmetische Methoden vorgestellt, die dabei unterstützen sollen, ein frisches, strahlendes Aussehen zu bewahren, das Hautbild zu verbessern und Hautproblemen zu begegnen oder ihnen vorzubeugen. Tipps zur Pflege von Haaren und Nägeln ergänzen den Vortrag.

## **Ernährung bei Arthrose**

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind 5 bis 10 Millionen Menschen betroffen. Kennzeichen der Arthrose ist die immer dünner werdende Knorpelschicht des betroffenen Gelenkes. Ist eine Veränderung des Gelenkknorpels erst einmal vorhanden, so hilft vielfach nur noch die Einnahme von Schmerzmitteln oder eine Operation.

Auch die Umstellung der Ernährung kann eine vorhandene Arthrose nicht heilen, sie kann sie aber je nach Stadium durchaus positiv beeinflussen. Der Entstehung des arthrotischen Veränderungen kann durch die richtigen Lebensmittel vorgebeugt und der Krankheitsfortschritt gebremst werden.

Umfassende Einblicke in die Rolle der Ernährung bei Arthrose erhalten Sie in diesem Vortrag.

Tipps aus der Naturheilkunde ergänzen das Thema.

## **Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht**

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastungen können uns "sauer" machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie die Säurelast wieder loswerden.

## **Der natürliche Weg zu gesünderen Cholesterinwerten**

Zu hohe Blutfettwerte stellen ein Gesundheitsrisiko dar. Medizinische Forschungen haben eindeutig belegt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Höhe des Cholesterinspiegels und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt. Das größte Risiko besteht in der Verkalkung der Blutgefäße, der Arteriosklerose.

An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen für eine effiziente Senkung des Cholesterinspiegels.

## **Entgiftung und Entschlackung - die Reinigungskur für den Körper**

Unser Organismus ist heute ständig zahlreichen Belastungen durch Nahrungsmittel, Zusatzstoffe, Chemikalien, Kosmetik, Medikamente, Umweltgifte usw. ausgesetzt. Wir nehmen sie über die Atemluft, die Haut oder den Verdauungstrakt auf bzw. produzieren diese Stoffe aus der Nahrung. Unser Organismus lagert die unerwünschten Substanzen im Bindegewebe ab. Entgiftungsorgane wie Niere, Leber und Darm sind durch die Fülle der Giftstoffe häufig überfordert.

Im Frühjahr und im Herbst befindet sich unser Körper in einer Art Umstimmungsphase und ist daher besonders bereit für eine Säuberung.

An diesem Abend erhalten Sie umfassende Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten, die Gifte und Schlacken wieder loszuwerden.

## **Aromatherapie - Duftendes Wohlbefinden durch ätherische Öle**

Düfte nehmen Einfluss auf Körper und Seele. Sie können beruhigend, anregend oder ausgleichend wirken. Besonders in der dunklen Jahreszeit kann dieser Effekt hilfreich sein. Die Aromatherapie stammt aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde. Mit reinen ätherischen Ölen kann nicht nur eine wohlige Raumatmosphäre geschaffen werden, sondern sie sind auch dazu geeignet Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu lindern.

Die Aromatherapie kann in Form von Bädern, Inhalation und über die Raumluft erfolgen oder Anwendung in Kosmetik, Haushalt und Pflanzenpflege finden.

In diesem Vortrag werden verschiedene ätherischen Öle, deren Anwendung und Wirkung vorgestellt.

## **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.

### **Polnisch-Schnupperkurs**

Für alle, die die polnische Sprache kennenlernen wollen, ist dieser Schnupperkurs die ideale Gelegenheit. In entspannter Atmosphäre können Sie sich einen echten Eindruck von uns, unserem Unterricht und vor allen Dingen von der polnischen Sprache machen. Sie werden übrigens von einer Muttersprachlerin unterrichtet. Falls Ihnen der Schnupperkurs zusagt, startet im Januar 2013 ein neuer Polnisch Anfängerkurs.

### **Russisch-Schnupperkurs**

Für alle, die die russische Sprache kennenlernen wollen, ist dieser Schnupperkurs die ideale Gelegenheit. In entspannter Atmosphäre können Sie sich einen echten Eindruck von uns, unserem Unterricht und vor allen Dingen von der russischen Sprache machen. Sie werden übrigens von einer Muttersprachlerin unterrichtet. falls Ihnen der Schnupperkurs zusagt, startet im Januar 2013 ein neuer Russisch Anfängerkurs.

### **Schwedisch - A1**

Schwedisch für Anfänger mit Vorkenntnissen. Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Über den Einstieg stimmen wir gemeinsam zu Beginn des Kurses ab.

### **Schwedisch - A 2**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2009 begonnenen Kurses und wird seit 7 Semestern durchgeführt. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

### **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.....

## **"Spanisch mit Muße lernen" A1 - Anfängerkurs**

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Ganz in Ruhe und Muße werden Basiskenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Dabei steht die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen, wie z. B. beim Einkaufen, im Hotel usw. im Vordergrund. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## **Spanisch für den Urlaub - Fortsetzung**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die schon einmal an "Spanisch für den Urlaub" teilgenommen haben.

Wir wollen nun das bisher Gelernte auffrischen und erweitern. Auch diesmal werden grammatikalische Inhalte nur geringfügig und leicht verständlich angeboten. Tipps für die Reise und Hintergrundinformationen über die spanischsprachige Welt erhöhen die Vorfreude auf die nächste Reise.

## **Spanisch - A1 - 3. Semester**

Dieser Kurs begann im September 2011 . Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell.

## **Spanisch - A 1 - 5. Semester**

In diesem Fortführungskurs wird seit 4 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell".

## **Spanisch mit Musik**

In diesem Kurs befassen wir uns mit Liedern aus Spanien und Lateinamerika aus unterschiedlichen Musikrichtungen, mit Liedern von gestern und von heute. Auf unterhaltsame Weise erarbeiten wir Vokabular und sprechen ausserdem über die kulturellen Hintergründe.

Schon Basiskenntnisse der spanischen Sprache genügen, um an diesem Kurs teilzunehmen.

## **Türkisch A1 - Anfänger**

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. Unterrichtsmaterial wird durch den Kursleiter vorbereitet.

## **Türkisch A1 - Wochenendworkshop**

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

## **Türkisch - A 1/A2 - Fortgeschrittene**

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen. Mit Vorkenntnissen ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurecht zu kommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Güle güle" ab Lektion 8.

## **Deutsch Niveau B 2 ; für den Beruf**

In diesem Kurs werden

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

## **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.

## **English A 1 - Absolute Beginners**

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die zum ersten Mal Englisch lernen.

## **English - A1**

Dies ist ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringeren Vorkenntnissen. Wenn Sie Ihre Grundkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und erweitern möchten, ist das der richtige Kurs für Sie. Anhand von Alltagssituationen üben wir freies Sprechen und Hör- und Leseverstehen.

## **Englisch - A1 - Basic Course**

Dieser Kurs hat im Wintersemester 2010 für echte Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

## **English - A 1/A2**

Der Kurs hat vor 8 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit einer spannenden und trotzdem leicht verständlichen Krimilektüre oder zwischendurch auch einmal mit humoristischen Kurzgeschichten. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen.

## **"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 "Network 2".

## **"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 "Network 2".

## **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.

## **Refresher A2 - Englisch für Wiedereinsteiger**

Sie hatten vor Jahren Englischunterricht in der Schule oder haben schon einige Englischkurse besucht und das Erlernte ist scheinbar vergessen? Dann ist dieses Kursangebot das Richtige für Sie! Denn hier werden Sie erfahren, dass Ihre Kenntnisse nur schlummern und jederzeit geweckt werden können. Sie werden staunen wie groß der verloren geglaubte Wortschatz immer noch ist. Es geht aber nicht nur um Auffrischung vorhandener Kenntnisse - es geht auch um Vertiefung.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über 4-5 Jahre Schulenglisch verfügen.

## **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.

## **Englisch - B 1**

In entspannter, lockerer Atmosphäre werden verschiedene englische Texte (Geschichten, Lektüren, Gedichte, Hörtexte) im Unterricht bearbeitet. In unregelmäßigen Abständen wird das Lehrbuch "Fairway 2" eingesetzt. (Das Lehrbuch bitte nicht vorher kaufen.)

## **Englisch B1**

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre mündlichen Fertigkeiten ausbauen möchten. Anhand des Lehrwerks "Network 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.

## **Refresher B2 - Englisch für Wiedereinsteiger**

Sie hatten vor Jahren Englischunterricht in der Schule oder haben schon einige Englischkurse besucht und das Erlernete ist scheinbar vergessen? Dann ist dieses Kursangebot das Richtige für Sie! Denn hier werden Sie erfahren, dass Ihre Kenntnisse nur schlummern und jederzeit geweckt werden können. Sie werden staunen wie groß der verloren geglaubte Wortschatz immer noch ist. Es geht aber nicht nur um Auffrischung vorhandener Kenntnisse - es geht auch um Vertiefung.

## **Business Conversation - small Talk für experts**

Jede Aufgabe einen Job souverän in perfektem Englisch lösen! Darum geht es in diesem Kurs. Ob bei Telefonaten oder Korrespondenz... Auf spezielle Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

## **Französisch mit Muße lernen - A1**

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.

## **Französisch Konversationskurs**

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits fundierte Kenntnisse der französischen Sprache haben. Während des Unterrichts werden alle Teilnehmer/innen aufgefordert und ermutigt, sich mündlich über aktuelle Themen auszutauschen, die zum Beispiel aus Lektüren, Zeitungsausschnitten oder Chansons entnommen wurden. Dabei werden auch schwierige Themen der Grammatik wiederholt. Darüber hinaus werden von der Muttersprachlerin viele Einblicke in die französische Kultur gegeben - das Alles in einer netten und lockeren Atmosphäre.

## **Italienisch für Anfänger - A1**

Dieser Kurs hat vor zwei Semestern begonnen. Personen mit Vorkenntnissen können als Seiteneinsteiger teilnehmen. Gearbeitet wird mit "Allegro 2" vom Klett-Verlag. Das Lerntempo wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst. Der aktive Wortschatz soll vergrößert und verbessert werden und die Grammatikkenntnisse verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahe bringen.

## **Italienisch - A1**

Der Kurs hat vor zwei Semester begonnen. Personen mit geringen Vorkenntnissen können als Seiteneinsteiger teilnehmen. Gearbeitet wird mit "Allegro 2" Klett Verlag. Das Lerntempo wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst. Der aktive Wortschatz soll vergrößert werden

und die Grammatikkenntnisse vertieft und verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur über die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahe bringen.

## **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.

## **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.

## **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.

## **Präsentation mit Power Point**

PowerPoint ist ein komfortables Grafikprogramm, mit dessen Hilfe erstklassige Präsentationen hergestellt werden können. Es erlaubt sowohl die einfache Gestaltung von Texten als auch die Einbindung von Grafiken, Clip-Arts, Diagrammen etc., die mit anderen Programmen erstellt wurden. Ziel des Seminars ist es, schnell und effektiv ansprechende Präsentationen zu erstellen.

Vorkenntnisse in Windows und Word werden vorausgesetzt.

## **MS OFFICE 2010 Professional**

(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Unter den in Deutschland vertriebenen OFFICE-Paketen gehört MS OFFICE 2010 zu den Marktführern. OFFICE-Pakete sind Zusammenstellungen von Programmen, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Dabei sind mehrere Anwendungsprogramme inhaltlich und formal aufeinander abgestimmt und zu einem Paket zusammengefasst. Schwerpunkte sind das Textverarbeitungsprogramm MS WORD, das Tabellenkalkulationsprogramm MS EXCEL und das Präsentationsprogramm MS-Powerpoint.

## **Selbstlern-EDV-Online-Kurse in Kooperation mit dem Zentrum für Information und Bildung Unna (zib)**

e-learning (Selbstlernkurs) bedeutet:

lernen (wann) Sie wollen – lernen (wo) Sie wollen – lernen (so lange) Sie wollen, lernen (was) Sie wollen/müssen....

Folgende Kurse werden angeboten:

Access 2007, Outlook 2010, Powerpoint 2010, Excel 2010, Excel 2010 für Fortgeschrittene, Word 2010 für Einsteiger, Word 2010 für Fortgeschrittene, Umsteigen auf Win7 und Office 2010, Windows 7.

Weitergehende Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Information und Bildung entweder online [www.lerntreff-unna.de](http://www.lerntreff-unna.de) oder telefonisch unter 02303/103735.

### **Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC**

(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Der ungebremste 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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem ist hilfreich.

Schulungsunterlagen sind gegen eine Gebühr zu erwerben.

### **Soziale Netzwerke - Was ist Twitter, Xing und Facebook?**

Der Kurs beinhaltet unter anderem die Erstellung einer Firmen-Facebook-Seite sowie die Verknüpfung von Accounts wie Facebook, Twitter und Xing. 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.

### **Fotoworkshop I - Naturfotografie -Rund um den Beversee**

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten abgelichtet zu werden. Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Der Theorieteil findet Freitagabend in den Räumen der VHS statt, hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen wir uns am Beverseeparkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte dann für circa 3 Stunden "am Motiv" üben. Anschließend besprechen wir dann die Fotos in den Räumen der VHS.

Der Workshop richtet sich an Einsteiger der digitalen Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen (bitte die Bedienungsanleitung mitbringen).

## **Fotoworkshop II**

Produktfotografie - für "ebay & Co"

Wie erstelle ich mit günstigen Mitteln ansprechende Fotos für das Auktionshaus oder den Online Shop?

Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Im Theorieteil am Freitagabend werden die technischen Voraussetzungen und Hilfsmittel besprochen. Am Samstag wird das erworbene Wissen dann in die Praxis umgesetzt und an mehreren Sets geübt. Anschließend werden die Fotos besprochen.

Der Workshop richtet sich an Anfänger, die Grundlagen in der digitalen Produktfotografie erwerben möchten. Bitte bringen Sie zum Workshop die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera und ein Stativ mit.

### **Technik und Kniffe meiner Digitalkamera**

Zielgruppe sind Einsteiger und unerfahrene Digitalkamerabesitzer

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 kann als Folgekurs zur Bildbearbeitung gebucht werden. Mitzubringen: Digitalkamera und Übertragungskabel

### **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 professionelle Bildbearbeitung bietet.

Am Ende des Tages wird eine Projektarbeit erstellt.

### **Webseiten gestalten**

Sie benötigen eine Webseite oder möchten Ihre vorhandene Webseite überarbeiten? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Farbenlehre, Webseitenaufteilung, die Erstellung eines Webseiten-Konzeptes, das Festlegen der Zielgruppe sowie Funktionseinbindungen kennen.

Dieser Kurs ist der Vorbereitungskurs für den Kurs Webseiten mit Typo 3, Kursnr. 5314, erstellen.

## **Webseiten mit Typo3 erstellen - Aufbaukurs**

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 Kostenbeitrag von 22,40 € kann eine Schulungsunterlage in Heftform erworben werden.

Das im Kurs Webseiten gestalten entworfene Layout wird unter anderem in diesem Kurs in Typo 3 umgesetzt.

## **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.

## **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

## **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!

### **Mein erstes kleines Make-up**

Wochenendseminar 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.

### **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.

### **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

### **Kommunikation und Rhetorik (für junge Erwachsene)**

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.

## **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.

Patricia Höchst, Stadt Bergkamen, Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing,

Martina Leyer, Agentur für Arbeit Hamm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

## **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.

## **Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten aller Fachbereiche der VHS**

- Ein Angebot der Volkshochschulen im Kreis Unna –

## **Gegen das Sieb im Kopf – Lehren für's Lernen**

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Reflexion über Unterricht: Wie sollte er aufgebaut und durchgeführt werden, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst viel lernen können? Was müssen Sie beachten, damit die unterschiedlichen Lerntypen auf ihre Kosten kommen und wie lässt sich der Lernerfolg durch mehrkanaliges Lernen steigern?

Wir führen gemeinsam einen Test zur Bestimmung Ihres Lerntyps durch, überlegen anhand eines Unterrichtsexperiments, wie Sie Ihren Stoff möglichst motivierend und anregend vermitteln können und sammeln Ideen, wie sich die Teilnehmenden bestimmten Lernstoff besser merken und ihn verstehen können.

## **Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1**

## **Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2**

## **Sie können nicht lesen und schreiben?**

Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden Lese- und Schreibkenntnisse haben.

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 3**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierung**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 3**

**Zertifikat Deutsch - Deutshtest für Zuwanderer**

**Hauptschulabschluss nach Klasse 9**

**Fachoberschulreife**

**Vormittagslehrgang Hauptschulabschluss nach Klasse 9**