

Anlage zu Drucksache Nr. 10/1006

0171

Hundebildung für Begleithunde, Clickerausbildung (Fortgeschrittene) und Rally-Obedience-Funsport

Bringen Sie Abwechslung in den Trainingsalltag mit Click- und Tricktraining oder auch Rally-Obedience Funsport.

Es gibt viele Trainingsmöglichkeiten für jedermann und jeden Hund.

In diesem Kurs werden verschiedene Trainingsbereiche vorgestellt. Lassen Sie sich überraschen; Sie und Ihr Hund werden vier Trainingstage mit viel Spaß und Freude erleben.

Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.
Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

4 x samstags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 02.03.13
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 32,-- EURO

0172

Hundebildung für Begleithunde, Clickertraining für Anfänger

In diesem Kurs wird das Clickertraining vorgestellt.

Warum und wie funktioniert ein Clicker?
Welche Vorteile hat der Clicker bei der Hundebildung?
Was kann ich mit dem Clickertraining alles erreichen?
Wie setze ich den Clicker zielorientiert und richtig ein?

Der Clicker ermöglicht eine erfolgreiche, stressfreie und positive Zusammenarbeit zwischen Mensch und Hund.

Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.
Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3 x samstags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 13.04.13
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 6 U.-Std, 24,-- EURO

0200

Schöne Haut - Ein ganzheitliches Kosmetikprogramm

Unsere Gesichtshaut ist täglichen Einflüssen wie Hektik und Umweltbelastungen ausgesetzt und braucht Unterstützung, damit sie gesund und vital strahlend aussieht.

Die Dozentin Frau Petra Lantin vermittelt Ihnen ein ganzheitliches Kosmetikprogramm, das sie nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können.

Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen: den Alltag loslassen!

Schwerpunkte für die äußere Pflege der Haut sind die Themen Hautdiagnose, Gesichtereinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Verwendet werden dafür ausschließlich Naturprodukte, die individuell abgestimmt eingesetzt werden.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet das "Facelifting", das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichts aktiviert, um eine Tiefenentspannung im ganzen Körper herzustellen.

Der Workshop endet mit einer Phantasiereise, so dass Sie mit einem entspannten Wohlgefühl den Heimweg antreten.

Samstag, 16.03.13, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Petra Lantin, 3 U.-Std, 16,-- EURO

Anti pasti

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 "Knabberzeug" bei Partys und Fußball-Fernsehenden.

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

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

0701

Anti pasti

Mittwoch, 30.01.13, 18.00 - 21.30 Uhr, Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0702

Anti pasti

Mittwoch, 13.02.13, 18.00 - 21.30 Uhr, Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0703

Fettarme Küche

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

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

Donnerstag, 21.02.13, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Inta Thomas, 5 U.-Std, 30,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0704

Omas Lieblingsrezepte

Wer denkt nicht gerne an das Essen der Oma? - Es hat einfach unnachahmlich gut geschmeckt! Heute begeben wir uns auf eine Zeitreise: Wir kochen Gerichte nach Omas Rezepten. Statten Sie doch mit uns einen Besuch in Omas Küche ab. Sie werden sehen, Kindheitserinnerungen werden wach!

Lernen Sie, wie die beliebtesten Gerichte der gutbürgerlichen deutschen Küche zubereitet werden.

Donnerstag, 21.03.13, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Inta Thomas, 5 U.-Std, 30,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

Pizza mal anders

Sie kennen die Variationen des Italieners um die Ecke. Lassen Sie sich von der Vielfalt von Möglichkeiten, eine Pizza zu belegen, überraschen. Wir wäre es mal mit gegrillten Auberginen oder Parma Schinken mit Rucola?

Wir fertigen unseren Pizzateig selbstverständlich selber zu und probieren verschiedene Geschmacksrichtungen aus.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

0705

Pizza mal anders

Mittwoch, 27.02.13, 18.00 - 21.30 Uhr
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0706

Pizza mal anders

Mittwoch, 06.03.13, 18.00 - 21.30 Uhr
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

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 kennenlernen. Wir bereiten ein 3-Gänge-Menü mit regionalen Produkten nach typisch italienischer Art zu.

Bitte kleines Messer und Schürze mitbringen.

0707

Kulinarische Reise durch Italien

Mittwoch, 13.03.13, 18.00 - 21.30 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0708

Kulinarische Reise durch Italien

Mittwoch, 17.04.13, 18.00 - 21.30 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0709

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 zuhause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Donnerstag, 18.04.13, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Inta Thomas, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

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.

Bringen Sie bitte ein Messer und eine Schürze mit.

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

0710

Pasta, Pasta

Mittwoch, 24.04.13, 18.00 - 21.30 Uhr

Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0711

Pasta, Pasta

Mittwoch, 15.05.13, 18.00 - 21.30 Uhr

Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne

sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0712

Party-Küche

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

Donnerstag, 06.06.13, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Inta Thomas, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0714

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.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 19.06.13, 18.00 - 21.30 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

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.

0715

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 19.03.13, 18.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Mario Kube, 4 U.-Std, 12,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0716

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 23.04.13, 18.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Mario Kube, 4 U.-Std, 12,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0717

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.

Dienstag, 21.05.13, 18.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Mario Kube, 4 U.-Std, 12,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.
Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- € für die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint (ohne sich rechtzeitig angemeldet zu haben. Siehe AGBs. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

Arbeit und Leben

1001

Besuch des Landtages

In diesem Semester will die Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben in Zusammenarbeit mit der VHS zu einem Besuch im Landtag NRW einladen. Eine gute Gelegenheit, viel über den Landtag zu erfahren, die parlamentarische Arbeit vor Ort live zu erleben und sich darüber auszutauschen. Die Teilnahme auf der Zuschauertribüne an einer Debatte der Abgeordneten im Plenarsaal bietet tiefere Einblicke in die aktuelle politische Arbeit. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, mit dem Bergkamener Landtagsabgeordneten Rüdiger Weiß ins Gespräch zu kommen.

Samstag, __.__.13, 19.30 - 21.45 Uhr
Heinz Mathwig, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1002

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.

Samstag, __.__.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Jochen Baudrexl, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1003

Tu dir Gutes! Anti-Stress-Workshop

Abschalten wollen wir alle hin und wieder; manchmal müssen wir es, weil unser Körper es uns "befiehlt". Etwas ganz anderes tun, hilft beim Abschalten. Und Abschalten ist Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es gibt eine große Anzahl von Entspannungsmethoden - zweifelsfrei gehören auch Fantasiereisen dazu. Sie sind eine Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse abzuschalten. Sie ermöglichen es, auf "leichte Weise", Spannungen wahrzunehmen und umzuformen, um sie loslassen zu können. Alltagserlebnisse und Sinneseindrücke können (um)gestaltet werden und (neue) Vorstellungen oder Vorhaben können sich entwickeln. Durch eine Welt des Wohlfühlens (Hand- und Fußmassage), der Bilder, Farben und Düfte (Aroma-Öle) wollen wir streifen, mit unserem Körper kommunizieren, ihn reden lassen, selber reden, Verspannungen erspüren und auflösen.

Bitte lockere Kleidung, eine Decke und/oder eine Matte, Handtuch und warme Socken mitbringen.

Freitag, 01.03.13, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 02.03.13, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Felizitas Kaluzny, 12 U.-Std, 5,-- EURO

1004

Handlungsfähiger mit dem Mittel "Humor"

Neue Perspektiven und Sichtweisen entwickeln! Psychologen behaupten "Humor kann man lernen wie das Autofahren". Leider ist Humor noch kein Lehrfach. Dabei lohnt es sich aus vielen Gründen, Humor zu erlernen, denn diese Fähigkeit verträgt sich nicht mit Ärger, Stress und anderen negativen Attributen. Dagegen relativiert Humor und er fördert den inneren Abstand zu den eigenen Problemen. In diesem Seminar/Workshop wollen wir mit dem Mittel des Humors das Herausspringen aus alten, eingefahrenen Denksystemen üben, und kreativ neue Begriffe, Perspektiven und Sichtweisen entwickeln; Paradoxien erkennen lernen und weitere erarbeiten. Wir wollen mit dem Mittel Humor mehr Abstand zur eigenen Person bekommen, um so gelassener und handlungsfähiger zu werden.

Freitag, 15.03.13, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Felizitas Kaluzny, 12 U.-Std, 5,-- EURO

1005

Vor den Wahlen - Podiumsdiskussion Zukünftige Arbeitsmarktpolitik der SPD

Wer hart arbeitet, soll genug Geld haben für sich und seine Familie. Und abgesichert sein für den Fall, dass er oder sie arbeitslos wird oder krank. Und im Alter will jeder eine ausreichende Rente beziehen. Arbeit soll auch gerecht sein: Wer denselben Job macht wie sein Kollege im Büro nebenan oder an der Werkbank, verdient auch den gleichen Lohn. Aber ist das so?

Verdienen nicht viele Frauen immer noch deutlich weniger als ihre Kollegen? Und Leiharbeiter genauso? Warum muss fast jeder fünfte Beschäftigte für einen Lohn arbeiten, der nicht zum Leben reicht?

Was heißt das für die Selbstachtung der Menschen, für ihre Würde, wenn sie trotz harter Arbeit zum „Amt“ gehen müssen, damit sie ihre Miete bezahlen können? Und müssen – vor allem junge – Menschen sich damit abfinden, dass sie über viele Jahre nur befristete Jobs bekommen? Kann man so eine Familie gründen?

Diesen zentralen Fragen widmet sich die SPD im Rahmen ihrer zukünftigen Arbeitsmarktpolitik:

Es geht z. B. um die gesetzliche Einführung des Mindestlohnes, denn mehr als sechs Millionen Menschen arbeiten für weniger als 8,50 Euro in der Stunde oder gerechte Löhne für Frauen, die immer noch durchschnittlich 23 % weniger verdienen als Männer. Zu diesem Thema informiert Sie Oliver Kaczmarek - seit 2009 direkt gewähltes Mitglied des 17. Deutschen Bundestages, ordentliches Mitglied im Bundestagsausschuss „Bildung, Forschung und Technikfolgenabschätzung“. Er steht anschließend für eine Diskussion zur Verfügung.

Mittwoch, 13.02.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

1006

Gutes Benehmen - Intelligentes Marketing in eigener Sache

Wer hat nicht gerne mit Menschen zu tun, die selbstbewusst und selbstsicher mit anderen Menschen umgehen? Geschäftspartnern, die die elementaren Regeln des Benimmens beherrschen, stehen die Türen zum Erfolg offen.

Hierbei ist nicht nur das "diplomatische Parkett" glatt - auch das Geschäfts- und Berufsleben hält so manche Fallstricke und Fettnäpfe bereit. Der souveräne Umgang mit Geschäftspartnern, auch in heiklen Situationen, erfordert die Kenntnis einiger "Spielregeln" - gute Umgangsformen sind nach wie vor gefragt, denn sie schaffen Akzeptanz und stärken das Selbstbewusstsein.

In diesem Seminar werden Sie mit unterschiedlichen "alltäglichen Situationen" konfrontiert. Praxisrelevante Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag fließen hierbei in das Training ein.

Inhalte: Takt und Höflichkeit im beruflichen Alltag; Manieren, Etikette und Umgangsformen; Stil- und Spielregeln heutiger Kommunikation; Rhetorik im Gespräch - der Ton macht die Musik; Nonverbale Signale; Begrüßungs- und Bekanntmachungsrituale; Business-Outfit; Tischkultur und Tischsitten.

Es handelt sich hierbei um ein geschlossenes Angebot. Gruppen, die an diesem Training interessiert sind, können sich mit der VHS-Leitung, Frau Sabine Ostrowski, in Verbindung setzen.

N. N., 12 U.-Std, ohne Entgelt

1008

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:

Informationen und Rückfragen unter der Telefon-Nr. (02307) 284951.
Koordination: Ulrike Weiß

6 x dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 15.01.13
Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen
Ulrike Weiß, 12 U.-Std, ohne Entgelt

1009

Zeitzeugen erinnern sich

(Text fehlt noch!)

7 x dienstags, 14.00 - 16.15 Uhr
Beginn: __.__.13
Weitere Termine legt die Gruppe fest.
Stadtmuseum, Jahnstr. 31/Museumsplatz
59192 Bergkamen
Gabriele Scholz, 18 U.-Std., ohne Entgelt

1115

"Der freie Fall des Ikaros"

"Der freie Fall des Ikaros"
Bei den Griechen im Kampf um Europa.
Der Autor Willi F. Gerbode, freiberuflicher Schriftsteller, Kabarettist, Entertainer und Griechenland-Kenner, liest aus seinem neuen Werk "Der freie Fall des Ikaros".
Als einer der wenigen deutschen Schriftsteller, der die griechische Sprache spricht, hat er aktuell Griechenland bereist und mit den Menschen auf den Inseln und in Athen gesprochen.

... griechische Rentner stürmen das Büro des Gesundheitsministers und werden von diesem als "Schufte" beschimpft. Einfache Polizisten sollen ab dem nächsten Jahr nur noch 610,- Euro brutto verdienen. Niederländische Touristen weigern sich in griechischen Restaurants ihre Rechnungen zu bezahlen - mit dem Hinweis, sie hätten schon genug Geld an Griechenland überwiesen.

Willi F. Gerbode versteht "Der freie Fall des Ikaros" als ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit: Bei all den Problemen und Ängsten sollten wir uns nicht verlieren, lautet seine Botschaft an unsere Mitleidsfähigkeit.

Freuen Sie sich auf eine interessante Lesung und eine spannende Diskussion.

Donnerstag, 17.01.13, 19.00 - 21.15 Uhr

Willi F. Gerbode, 3 U.-Std, ohne Entgelt

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Raum 102

1132

Qualifizierungslehrgang für Tagesmütter und -väter

Die Volkshochschulen Bergkamen und Kamen-Bönen bieten in Kooperation mit dem Verein Familiäre Kinder-Tagesbetreuung und Jugendämtern aus dem Kreis Unna Lehrgänge zur Qualifizierung von Tagesmüttern und -vätern an.

Der insgesamt 160 Unterrichtsstunden umfassende Jahreskurs orientiert sich am Curriculum des Deutschen Jugend-Institutes zur Ausbildung von Tagespflegepersonen und behandelt u.

a. folgende Themenbereiche:

- Erste Hilfe am Kind
- Erziehungshandeln: pädagogische und psychologische Fragen, Erziehung im Wandel, die Entwicklung des Kindes
- Gesundheit, Ernährung, Bewegung
- Kommunikation und Soziales Management: Organisation, Kooperation, Umgang mit Konflikten
- Beobachten und Dokumentieren
- Umgang mit Spielen und Medien
- Prävention von Gewalt und sexuellem Missbrauch
- Umgang mit schwierigen Situationen wie Trennung oder Tod
- Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten oder Behinderungen

Nach erfolgreichem Kursbesuch erhalten die Teilnehmer/-innen das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Verein Familiäre Kinder-Tagesbetreuung, Lüttke Holz 11, 59192 Bergkamen, Tel. (02307) 280633

VHS Bergkamen, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, Tel. (02307) 284951 (Sabine Ostrowski)

VHS Kamen-Bönen, Am Geist 1, 59174 Kamen, Tel. (02307) 92420-52 (Karin Schwerdtfeger)

37 x samstags, 15.30 - 17.45 Uhr

Beginn: __.__.13

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

Margarete Hackmann/Samira Klein-Vehne/Isabella Sikora/Tanja Krumrey/Isabel

Veltmann/Stefanie Kretschmann, 120 U.-Std, 200,- EURO

1141

Lust auf eigenen Honig?

Ausbildung zum Imker/zur Imkerin

Ein Lehrgang in zwei 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.

Bienenhaltung ist eine faszinierende Freizeitbeschäftigung. Spannend vermittelt die Imkerei das Zusammenspiel von Natur und Bienen.

Die Imkerei ist ein entspannendes Hobby, das nicht nur Kosten verursacht, sondern auch einen kleinen Ertrag ermöglichen kann.

Hatten Sie schon immer Interesse an der Imkerei oder habe ich Ihr Interesse geweckt?

Möchten Sie Bienen haben und betreuen?

Dann sind Sie hier und bei mir richtig!

Im Juni geht es dann mit dem praktischen Teil des Lehrgangs weiter.

Bienen-Bert ist Imker, Autor, zertifizierter Bienen- und Honig-Sachverständiger sowie für den Kreis Unna als Wespen-, Hummeln- und Hornissen-Umsiedler und Bienenschwarmfänger für den Umwelt- und Artenschutz aktiv. Weitere Informationen unter:
www.imker-honig-bienen-bert.info

Freitag, 25.01.13, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 26.01.13, 9.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 08.02.13, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 09.02.13, 9.00 - 18.00 Uhr

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

Bienen-Bert, 30 U.-Std, 95,-- EURO

1142

Wespe - Hornisse - Hummel - Biene

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 nimmt Angst und verschafft Sicherheit.

Bienen-Bert ist Imker, Autor, zertifizierter Bienen- und Honig-Sachverständiger sowie für den Kreis Unna als Wespen-, Hummeln- und Hornissen-Umsiedler und Bienenschwarmfänger für den Umwelt- und Artenschutz aktiv. Weitere Informationen unter:
www.imker-honig-bienen-bert.info

Freitag, 17.05.13, 19.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Bienen-Bert, 4 U.-Std, 8,-- EURO

1143

Workshop Astronomie und Astrofotografie

Die Astronomie, die wahrscheinlich älteste Naturwissenschaft, führte lange Zeit ein wortwörtliches Schattendasein. In den Schulen wurde sie nicht mehr gelehrt, der eigentlich sternenübersäte Nachthimmel ist in unseren hell erleuchteten Städten kaum noch sichtbar. Doch seit dem internationalen Jahr der Astronomie 2009 und durch die jährlich stattfindenden Tage der Astronomie entdecken immer mehr Bürger diese atemberaubend schöne Wissenschaft wieder.

Wenn auch Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind und wissen möchten, was man mit erschwinglichen Teleskopen sehen und fotografieren kann, dann wird Sie dieser ausführliche Workshop zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten".

An Ausstellungsstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Wir haben genug Zeit, damit Sie auch selber am Teleskop "Hand anlegen können". Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Astronomen verständlich.

Wenn das Wetter mitspielt, werden wir im Anschluss jeweils den aktuellen Sternenhimmel beobachten. Bitte an warme Bekleidung denken!

Dr. Tom Fliege, der passionierte Hobbyastronom aus Dortmund, entführt Sie ins Universum.

Donnerstag, 31.01.13, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 07.02.13, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 14.02.13, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 21.02.13, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 28.02.13, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Tom Fliege, 10 U.-Std, 30,-- EURO

1611

Ornithologiekurs

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).

Sonntag, __.__.13, 9.00 - 11.15 Uhr
Exkursionsgebiet: _____
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std., ohne Entgelt
Treffpunkt: _____

1700

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.

Donnerstag, 17.01.13, 19.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 8,-- EURO

1701

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.

In einem Wochenendseminar (nach Absprache) könnte das Thema vertieft werden.

Der Dozent ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP-Master.

Dienstag, 22.01.13, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Jörg Rogalka, 3 U.-Std, 24,-- EURO

1702

Innere Stärke finden - Resilienz und Burn-out Prävention - Wochenendworkshop

Überall im Leben begegnet einem die eigene Geschichte wieder. Sei es in der Liebe, in Freundschaften, in Arbeitsbeziehungen, in den Kindern und natürlich auch im eigenen Selbstbild. Unser Handlungsspielraum ist häufig vorgegeben, auch wenn unser Verstand sagt "Eigentlich müsstest Du doch nur XYZ machen", ... machen wir es häufig nicht. Der systemischen Beratung liegt die Annahme zugrunde, dass menschliches Handeln im Kontext seiner Entstehung und auch seiner familiären Herkunft zu betrachten ist. Dabei werden die Wechselwirkungen zwischen den Systemmitgliedern (z. B. Familienmitglieder, Arbeitsbeziehungen etc.) im Blick gehalten und auf dieser Basis nachhaltige Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Systemaufstellungen sind eine sehr effektive Möglichkeit, diese "unsichtbaren Fesseln" (Verstrickungen und Dynamiken) deutlich zu machen und nachhaltig zu lösen. Damit wird der Teilnehmer freier in seinen Entscheidungen und Handlungen.

Das Seminar macht anhand eigener Anliegen ganz praktisch mit der Methode bekannt.

Der Dozent ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP-Master.

Freitag, 12.04.13, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 13.04.13, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Jörg Rogalka, 12 U.-Std, 36,-- EURO

1703

Glücklich und zufrieden - mit jeder Figur

Schnupperabend!

Unser Körper, unsere Figur, als Ausdruck unseres Seelenlebens, unseres Gefühlszustandes verlangt nach Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe.

Die Zeit ist reif für Eigenverantwortung, für ein neues Leben. Für Frauen und Männer!

"Alle halten die Gesellschaft für klüger als ihre Seele und wissen nicht, dass eine Seele ihre Seele weiser ist als alle Welt." (Ralph Waldo Emerson, 1803 /1882)

Der Schnupperabend/Kurs soll mit Lust und Laune einen ersten Schritt in ein neues Körper- und Lebensgefühl ebnen. "Lieben und anerkennen, wie wir sind" will gelernt sein!

Es werden "gute" Gründe für das Über- oder Untergewicht sowie seelische Ursachen beleuchtet: Wonach schreit unsere Seele, unser inneres Kind "eigentlich"?

Wie können eigene Bedürfnisse erkannt und befriedigt werden? Wie glücklich werden?

Alte, gesellschaftliche "Werte" und eigene Glaubensmuster werden hinterfragt und neue "Automatismen" eingeübt.

Darüber hinaus soll das Geheimnis der "natürlich Schlanken" gelüftet werden.

In kleiner, vertrauter Runde sollen die Teilnehmer durch div. Methoden, wie z. B.

Kleingruppenarbeit, "Hausaufgaben", kleine Körper- und Visualisierungsübungen, ABC des Essens, Meditationen und Rituale, etc. ein neues Selbstbewusstsein erlangen.

Lassen Sie sich überraschen!

Mittwoch, 23.01.13, 19.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 8,-- EURO

1704

Einfach(er) und gut Leben - Entrümpeln für groß und klein

Um ausgeglichen, produktiv und gesund zu sein bzw. zu bleiben verlangen unser Körper, unsere Seele und unser Geist nach Klarheit, Struktur und Transparenz.

Der Schnupper-Info-Abend zum Thema "Entrümpeln" - Ausmisten für groß und klein beschäftigt sich deshalb mit folgenden Inhalten:

- Definition und Auswirkungen von "Gerümpel"
- Analyse zu Hinter- und Hinderungs-Gründen
- Positive Effekte des Entrümpelns
- Effektive Zeitplanung/Organisationsmanagement
- Darstellung von diversen - erfolgreichen - Entrümpelungs-Methoden
- Wieder-Entdeckung alter Rituale
- Mit Kindern "aufräumen" und Ordnung halten

Ziel ist der Gewinn an Zeit, Lebensqualität und Lebensfreude, trotz oder gerade bei hoher privater und beruflicher Belastung im Alltag!

Der anschließende Kurs wird eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit persönlichen Schwerpunkten bieten.

Die praktische Anleitung zum systematischen "Aufräumen" soll eingeübt und durch "Hausaufgaben" komplettiert werden.

Positive Veränderungen im Umgang mit alten und neuen "Problemen" sind bereits nach kurzer Zeit erkennbar und offensichtlich.

Texte, wie "Die Kunst/Angst des Loslassens" und "Die Seele streicheln..." sowie Visualisierungs- und Meditations-Übungen motivieren und unterstreichen die Arbeit mit diesem Thema.

Unsere Wohnung, Büros, Keller und Garagen sind Spiegel unserer Seele.

Mittwoch, 17.04.13, 19.00 - 22.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 8,-- EURO

1705

"Geld oder Leben?" - Wie man es schafft, im Kapitalismus zu überleben, ohne seine Seele zu verkaufen

Vielleicht haben Sie sich in der Hetze des Alltags auch schon einmal gefragt, wie man es schafft, im Kapitalismus zu überleben, ohne seine Seele zu verkaufen.

Der humorvolle Vortrag des Soziologen und Sachbuchautors Torsten Reters hilft, die modernen "Zeitfallen" und "Tretmühlen" des Alltags zu erkennen. Um ihnen zu entgehen, ist es nötig, unser Recht auf Müßiggang und Kreativität gegenüber den "protestantischen" Workaholics einzufordern.

Ein klarer Blick auf die elementare Unkalkulierbarkeit des Lebens (und der Risiken der modernen Geldwirtschaft) kann auch Sie zum spirituellen Optimismus führen.

Wie das gehen mag, zeigen Ihnen so berühmte Autoren wie Paul Watzlawick, Niklas Luhmann, Erich Fromm, Dorothee Sölle und Tom Hodgkinson. Am Ende werden auch Sie wissen, was Lebenskunst mit dem gemütlichen Brodeln eines Kaffeehauses zu tun hat.

Donnerstag, 25.04.13, 19.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Torsten Reters, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1706

Überblick der systemischen Beratung

(Text fehlt noch!)

Der Dozent ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP-Master.

Samstag, 08.06.13, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Jörg Rogalka, 8 U.-Std, 24,-- EURO

1707

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.

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Heike Markert, 20 U.-Std, 36,-- EURO

2131

Seifen sieden

Sie wollen beeinflussen, welche Inhaltsstoffe Ihre Pflegeprodukte enthalten?
Statt Chemie wollen Sie lieber Natur?
Dann stellen Sie Ihre Seife doch einfach selbst her!

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Kunst des Seifesiedens.

Die hergestellten Seifenstücke eignen sich ausgezeichnet zur Körperpflege, Dekoration oder als Mitbringsel bei Einladungen.

Für die Zutaten wird eine Umlage in Höhe von 15,00 bis 20,00 Euro erhoben.

Bitte bringen Sie zum Kurstermin alte Kleidung (Schürze und feste Haushaltshandschuhe) sowie Küchenpapier mit.

Dienstag, 05.03.13, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz).

Martina Borgmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

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, 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!

Bitte bringen Sie mit:

2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie (Schablone und Unterlage)

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

Materialkosten: ab 10,-- € (2,-- € Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

Sonntag, 10.02.13, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; im Forum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum

Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

2133

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 hinauskommen 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 nachhause genommen, sondern auch das Know-How für weitere Filzexperimente.

Bitte bringen Sie mit:

2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie

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

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

Sonntag, 14.04.13, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Labor

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

2201

Korbflechten

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

Es entstehen ca. 10,-- EURO Materialkosten.

Sonntag, 03.02.13, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum

Horst Flessenkämper, 10 U.-Std., 30,-- EURO

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

2603

Neue frühlingshafte Dekorationen

Der Winter ist überstanden und wir fertigen Dekorationen für die bevorstehende Frühlingszeit an. Buchsbaumkränze für Haustür oder andere Dekorationen für Fenster, Tisch oder Anrichte können hergestellt werden.

Materialbesprechung: Donnerstag, 07.03.2013, 20:00 Uhr

Kursabend: Donnerstag, 14.03.2013, 19:30 - 21:45 Uhr

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

Karin Eggert, 4 U.-Std, 12,-- EURO

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.

2901

Tanzen - Disco-Fox für Anfänger

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen!

Freitag, 12.04.13, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 13.04.13, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2903

Tanzen - Disco-Fox für Anfänger

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen!

Freitag, 21.06.13, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 22.06.13, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

Entspannung lernen

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen 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 zuhause 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.

3100

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 14.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3101

Entspannung lernen

5 x freitags, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 18.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3102

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.02.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3103

Entspannung lernen

4 x freitags, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 22.02.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3104

Entspannung lernen

6 x freitags, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 12.04.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3105

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 15.04.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3106

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 27.05.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3107

Entspannung lernen am Vormittag

6 x freitags, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 07.06.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3108

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.

Bei Interesse stelle ich gerne noch weitere unterstützende Techniken vor und freue mich, Sie zu begleiten!

Der Raum befindet sich neben dem Haupteingang rechts (Souterrain).
Bringen Sie bitte eine Decke, Isomatte, kleines Kissen und warme Socken mit.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.01.13

Albert-Schweitzer-Schule Gymnastikraum, Westfalenweg 9, 59192 Berg
Barbara Neubauer, 24 U.-Std, 48,-- EURO

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.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte/Decke mitbringen.

12 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 13.02.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Bettina Borghardt, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3110

Singen ist gesund!

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

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

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

Samstag, 27.04.13, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

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 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.

20 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr
Beginn: 24.01.13
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Mechtild Willemsen, 40 U.-Std, 80,-- EURO

3112

T'ai Chi

Die langsamen und harmonischen Bewegungen des T'ai 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 T'ai Chi nicht nur vorbeugend bei Gleichgewichts- oder Blutdruckproblemen wirkt, sondern auch hilfreich ist bei Arthrose und Altersdiabetes.

8 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 25.01.13
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Alan Crist, 11 U.-Std, 22,-- EURO

3113

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. Es sorgt für gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

13 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 16.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Betty Schramm, 26 U.-Std, 52,-- EURO

3200

Bodyfit - Fitnessstraining für Frauen

Dieses Training 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.

21 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 14.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Sabine Merschmann, 35 U.-Std, 70,-- EURO

3204

B-M-W-Kurs - Für trainierte Frauen!

Bauch muss weg

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.

Bringen Sie bitte ein Handtuch, Stoppersocken und Sportkleidung mit.

21 x dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 15.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 28 U.-Std, 56,-- EURO

3205

B-M-W-Kurs - Für Anfängerinnen!

Bauch muss weg

21 x dienstags, 20.15 - 21.00 Uhr

Beginn: 15.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 21 U.-Std, 42,-- EURO

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.

3206

Fitness für Mollige und Untrainierte

21 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 14.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 42 U.-Std, 84,-- EURO

3207

Fitness für Mollige und Untrainierte

21 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 16.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 42 U.-Std, 84,-- EURO

3208

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.

21 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 14.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 28 U.-Std, 56,-- EURO

3209

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.

Aerobic-Kenntnisse sind von Vorteil. Bitte Isomatte mitbringen.

21 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 14.01.13

Albert-Schweitzer-Schule Gymnastikraum, Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen
Stephanie Klönne, 35 U.-Std, 70,-- EURO

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, von Tanz inspiriertes Workout, ein Kalorien verbrennendes Muskel formendes Ganzkörpertraining.

Dieses Tanz-Fitness-Programm wird kombiniert mit Aerobic-elementen, exotischen Klängen, kräftigen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Wechsel von schnellen und langsamen Rhythmen, eine Folge von sich wiederholenden Tanzschritten, Fitness-elementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

Interesse geweckt? Dann legen Sie los - wir garantieren viel Spaß!

20 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 16.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3212

Call-Pi.

Der Kurs hat diesmal den Schwerpunkt Hüfte. Das Trainingsprogramm in diesem Kurs setzt sich aus Übungen aus dem Callanetics- und 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.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, kleines Kissen, Stoppersocken mit und kleiden Sie sich bequem.

21 x dienstags, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 15.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 21 U.-Std, 42,-- EURO

3214

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

Gezielte Übungen für den Mann!

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.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, ein Getränk, ein Nackenkissen mit und kleiden Sie sich bequem.

21 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 16.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Vera Genz, 28 U.-Std, 56,-- EURO

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.

Samstag, 26.01.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 09.02.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 23.02.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 02.03.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 16.03.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 13.04.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 20.04.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 27.04.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 25.05.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 09.06.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 22.06.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 06.07.13, 10.15 - 11.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Moses Osheku, 12 U.-Std, 24,-- EURO

3218

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.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und tragen bitte Sportkleidung und wichtig: Sportschuhe!

20 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 24.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Varlik Yilmaz, 40 U.-Std, 80,-- EURO

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.

22 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 14.01.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Krüger, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3401

Heuschnupfen

Heuschnupfen und andere allergische Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Betroffene leiden an unterschiedlichen Beschwerden, vom einfachen aber unangenehmen Naselaufen bis hin zu schwersten Asthmaanfällen ist die Bandbreite an möglichen Symptomen gegeben. Dieser Vortrag beschäftigt sich ausführlich mit dem Thema Heuschnupfen. Vorgestellt werden Maßnahmen zur Reduzierung der Pollenbelastung sowie schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.

Mittwoch, 16.01.13, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 4,-- EURO

3402

Naturheilkundliche Tipps zur Gewichtsreduktion

Die üblichen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion sind jedem hinreichend bekannt. Dazu gehören eine sinnvolle Ernährungsumstellung, die Reduzierung der Gesamtkalorienzahl und natürlich die Bewegung. Die Naturheilkunde kann das Abnehmen erleichtern und unterstützen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene naturheilkundliche Methoden kennen, die die Entgiftung, Entschlackung und Fettverbrennung fördern und so einen Beitrag zum Erreichen des Wohlfühlgewichts leisten. Außerdem erhalten Sie interessante Informationen über den Einfluss der Darmflora auf Nahrungsverwertung und Körpergewicht.

Mittwoch, 06.02.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 4,-- EURO

3403

Kopfschmerzen und Migräne

Mehr als 50 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter immer wiederkehrenden Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen und Migräne machen den dabei größten Anteil aus. In diesem Vortrag werden die häufigsten Kopfschmerzarten, deren Ursache und Behandlungsmöglichkeiten, aber auch Warnsymptome, die sofortiger Behandlung bedürfen, vorgestellt. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zur Unterstützung der schulmedizinischen Behandlung durch naturheilkundliche Therapien.

Mittwoch, 06.03.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 4,-- EURO

3404

Volkskrankheit Gicht - Was tun bei erhöhtem Harnsäurespiegel?

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich zu viel Harnsäure im Blut ansammelt. Bleibt der hohe Harnsäurespiegel im Blut lange bestehen, können Ablagerungen der Harnsäurekristalle zu akuten und schmerzhaften Gichtanfällen führen. In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen rund um Ursache und schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten der „Krankheit der Könige“. Möglichkeiten der naturheilkundlichen Unterstützung und die Rolle der Ernährung ergänzen den Vortrag.

Mittwoch, 10.04.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 4,-- EURO

3405

Die homöopathische Urlaubsapotheke

Wenn einer eine Reise tut, dann möchte er die schönsten Wochen des Jahres auch in vollen Zügen genießen. Schwerwiegende gesundheitliche Probleme gehören auch im Urlaub in die Hände eines Arztes, aber bei kleineren Zipperlein, die die Urlaubsfreude auch erheblich beeinträchtigen können, kann der Einsatz von homöopathischen Zubereitungen hilfreich sein.

In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten homöopathischen Mittel gegen alltägliche Beschwerden, die im Urlaub typischerweise auftreten können, kennen und anzuwenden.

Mittwoch, 15.05.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 4,-- EURO

3406

Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Was tun?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. In erster Linie handelt es sich um Beschwerden, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsbestandteile wie Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit, Gluten und Histamin auftreten. Etwas unbekannter ist noch die Unverträglichkeit auf Zuckerarten, die in Ballaststoffen und Gemüse vorkommen. Vielfach reagieren die Betroffenen mit Symptomen, die den Magen-Darm-Trakt betreffen, aber auch unspezifische Anzeichen, wie Tagesmüdigkeit oder Abgeschlagenheit können sich einstellen. Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in die Ursachen und den Umgang mit den einzelnen Unverträglichkeiten und gibt Hilfestellung bei der Auswahl der erlaubten Nahrungsmittel.

Mittwoch, 12.06.13, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 3 U.-Std, 4,-- EURO

3407

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.

Themen des Kurses:

- der Säure-Basen-Haushalt
- Ernährungstipps
- basische Bäder
- Kräuter und Teezubereitungen
- basische Mineralien
- naturheilkundliche Methoden

Mittwoch, 03.07.13, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 4,-- EURO

3501

"Hilfen zur Kommunikation mit Demenz-Kranken"- Ein Angebot für pflegende Angehörige

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die sich der Pflege von an Demenz Erkrankten Angehörigen widmen.

Die Dozentin, Frau Gabriele Meinke, referiert auf der Grundlage der Veröffentlichungen des Kuratoriums Deutsche Altershilfe zum Schwerpunkt "Hilfen zur Kommunikation bei Demenz". Sie geht in ihrem Vortrag darauf ein, wie sich die Kommunikation mit einem Gesunden von der mit einem an Demenz Erkrankten unterscheidet und welche Störungen in den Gehirnfunktionen dafür verantwortlich ist.

Darüber hinaus geht es um allgemeine Probleme, die häufig vorkommen und es werden Lösungsmöglichkeiten dafür angeboten.

Mittwoch, 20.02.13, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Gabriele Meinke, 2 U.-Std, 4,-- EURO

4020

Chinesisch-Schnupperkurs

(Text fehlt noch!)

Samstag, 09.02.13, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
N. N., 2 U.-Std, 3,60 EURO

4021

Chinesisch-Anfängerkurs A 1

(Text fehlt noch!)

18 x dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 12.02.13
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
N. N., 36 U.-Std, 64,80 EURO

4171

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.

Samstag, 26.01.13, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Wieslawa Mil-Micke, 2 U.-Std, 3,60 EURO

4172

Polnisch-Anfängerkurs A1

Für alle, die die polnische Sprache kennenlernen wollen.
In diesem Kurs dreht sich alles um das Sprechen und um die erfolgreiche Überwindung von Sprachbarrieren. Es erfolgt ein sprechanimierter Unterricht, in dem das spontane Sprechen in lockerer Atmosphäre geübt wird. Sie werden von einer Muttersprachlerin unterrichtet. Polen ist das siebtgrößte Land Europas und ein internationales Reiseziel. Denkt man an Polen, fallen einem Warschau, Krakau, die Karpaten und Masuren ein. Dieser Einführungskurs vermittelt Grundkenntnisse der polnischen Sprache in Alltagssituationen.

20 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 29.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Wieslawa Mil-Micke, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4190

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 Februar 2013 ein neuer Russisch-Anfängerkurs.

Samstag, 26.01.13, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Anna Wielepp, 2 U.-Std, 3,60 EURO

4191

Russisch - Anfängerkurs A1

Für alle, die die russische Sprache kennenlernen wollen, ist dieser Kurs 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.

20 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 07.02.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Anna Wielepp, 40 U.-Std, 72,- EURO

4201

Schwedisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle Schwedischinteressierten ohne Vorkenntnisse. Aufgelockert durch landeskundliche Informationen erarbeiten wir uns die ersten Grundlagen der schwedischen Sprache. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Välkomna!" (Klett-Verlag).

20 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr
Beginn: 15.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, ohne Entgelt

4202

Schwedisch - A 2

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2009 begonnenen Kurses und wird seit 8 Semestern durchgeführt. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

20 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 15.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 72,- EURO

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!

13 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 14.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4221

"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.

15 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 17.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Antje Persohn, 30 U.-Std, 54,-- EURO

4222

Spanisch für den Urlaub - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die nur etwas Spanisch für den Urlaub lernen möchten. Wir befassen uns ausschließlich mit touristischen Situationen wie z. B. im Hotel, beim Einkaufen usw. Grammatische Inhalte werden nur in geringem Maße und leicht verständlich angeboten. Tipps für die Reise und spannende Informationen über die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Welt erhöhen die Vorfreude auf den nächsten Urlaub.

10 x montags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 18.02.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Antje Persohn, 30 U.-Std, 54,-- EURO

4223

Spanisch - A1 1. Semester

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

21 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 16.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Petra Achenbach, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4224

Spanisch - A 1 - 6. Semester

In diesem Fortführungskurs wird seit 5 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell".

21 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 16.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Udo Bröker, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4242

Türkisch A1 Anfänger - Türkisch am Wochenende

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

11 x samstags, 12.00 - 14.15 Uhr
Beginn: 26.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107
Günther Fehling, 33 U.-Std, 59,40 EURO

4243

Türkisch A1 - Anfänger

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

21 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 14.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107
Günther Fehling, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4244

Türkisch - A 1/A2 - Fortgeschrittene A2

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" ab Lektion 11.

21 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107
Günther Fehling, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4410

Einbürgerungstest

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

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

Samstag, __.__.13, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Gerd Duscha, 2 U.-Std, ohne Entgelt

4410

Einbürgerungstest

Samstag, __.__.13, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Gerd Duscha, 2 U.-Std, ohne Entgelt

4600

Englisch - A1 - Basic Course

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Mut und Interesse daran haben, Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf neu zu erlernen.

Wir erarbeiten gemeinsam grundlegende Englischkenntnisse für Alltagssituationen, wobei einfache Konversationen helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden.

21 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 14.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Sabrina Waschk, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4602

Englisch - A1 - Basic Course

Dieser Kurs hat im Wintersemester 2010/2011 für echte Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

21 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 14.01.13

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Sabrina Waschk, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4605

English - A 1/A2

Der Kurs hat vor 9 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.

21 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 17.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Jürgen Dr. Havel, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4606

"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 dem Lehrwerk "Network 2".

21 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 14.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Christa Wendt, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4607

"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 dem Lehrwerk "Network 2".

21 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 14.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Christa Wendt, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4608

Englisch A2

Auf der Grundlage des vorhandenen Wissens sollen die Grammatik- und Vokabelkenntnisse in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit verfestigt und erweitert werden. Schwerpunkt ist der freie Gebrauch der englischen Sprache. Wir arbeiten mit Fairway 3 und zusätzlichen Texten.

20 x donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 17.01.13

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

Werner Bartz, 60 U.-Std, 108,-- EURO

4610

Englisch B1

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen und ihren Wortschatz ausbauen möchten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

20 x freitags, 9.00 - 11.15 Uhr

Beginn: 18.01.13

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

Christa Wendt, 60 U.-Std, 108,-- EURO

4612

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".

20 x mittwochs, 9.00 - 11.15 Uhr

Beginn: 16.01.13

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

Christa Wendt, 60 U.-Std, 108,-- EURO

4614

Refresher B2 - 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 5 - 6 Jahre Schulenglisch verfügen.

15 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 16.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Howard Bloch, 30 U.-Std, 54,-- EURO

4800

Französisch - A1 - für Anfänger

Voulez-vous... etwas Französisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Den Teilnehmenden werden die Grundlagen der französischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Voyage".

20 x freitags und donnerstags,
18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 01.02.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Gaby Tyschak, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4801

Französisch mit Muße lernen - A1 - 2. Semester

Dieser Kurs begann im August 2012. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch "On y va!".

21 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 16.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Petra Achenbach, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4900

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.

20 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 17.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
N. N., 40 U.-Std, 72,-- EURO

4901

Italienisch - A1

Der Kurs hat vor zwei Semestern 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.

20 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 22.01.13

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

N. N., 40 U.-Std, 72,- EURO

5102

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.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 29.01.13

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

Jürgen Dr. Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

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.

8 x donnerstags, 8.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 17.01.13

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

Karen Falkenberg, 32 U.-Std, 73,60 EURO

5104

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.

Samstag, 08.06.13, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5151

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. (EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Samstag, 13.04.13, 9.00 - 14.00 Uhr
Samstag, 27.04.13, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 12 U.-Std, 27,60 EURO

5301

Soziale Netzwerke - Was ist google plus, Twitter, Xing und Facebook?

Der Kurs beinhaltet unter anderem die Erstellung einer Firmen-Facebook-Seite sowie die Verknüpfung von Accounts wie google plus, 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 und weist auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts wird im praktischen Teil durchgearbeitet. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

2 x freitags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 24.05.13
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5302

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.

10 x freitags, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 18.01.13

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

Bernd Falkenberg, 40 U.-Std, 92,-- EURO

5303

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).

Freitag, 22.02.13, 19.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 23.02.13, 9.00 - 14.30 Uhr

Parkplatz Beversee

Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5304

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.

Freitag, 08.02.13, 19.15 - 21.30 Uhr
Samstag, 09.02.13, 9.00 - 14.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, ohne Entgelt

5305

Fotoworkshop III

Bilderauswahl und -aufbereitung für den "Tag der offenen Tür" im Juni. Zielgruppe: alle aktuellen oder ehemaligen Fotokursteilnehmer.

Samstag, 02.03.13, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 5 U.-Std, 11,50 EURO

5306

Technik und Kniffe meiner Digitalkamera

Zielgruppe sind Einsteiger und unerfahrene Digitalkamerabenutzer

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 Motivprogramme. 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

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem wäre hilfreich. Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 Euro erworben werden.

Freitag, 25.01.13, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 26.01.13, 9.00 - 14.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5309

Digitale Bildbearbeitung - mit GIMP 2.8.2

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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem wäre hilfreich. Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 Euro erworben werden oder das Schulungsbuch GIMP 2.8 beim Herdt-Verlag bestellt werden.

3 x dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 29.01.13

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

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

5313

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 erstellen mit Typo 3, Kursnr. 5314.

EDV-Grundlagen werden vorausgesetzt.

6 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 16.01.13

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

Karen Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5314

Webseiten mit Typo 3 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. Typo 3 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.

EDV-Grundlagen werden vorausgesetzt.

7 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 27.02.13

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

Karen Falkenberg, 28 U.-Std, 64,40 EURO

5315

Webseiteninhalte in Typo 3 ändern

Sie wollen 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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Freitag, 15.03.13, 19.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 16.03.13, 9.00 - 14.30 Uhr

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

Karen Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

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

15 x donnerstags, 19.15 - 21.30 Uhr
Beginn: 17.01.13
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Dietmar Kruschewski, 45 U.-Std, 103,50 EURO

5502

Einkommensteuererklärung 2012 für Arbeitnehmer und Rentner

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre Steuerbescheide nicht mehr verstehen.

Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen.

In diesem Kurs werden anhand der amtlichen Steuerklärungsvordrucke allgemein die Besteuerungsgrundlagen (Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastung) speziell für Arbeitnehmer und Rentner vorgestellt und erörtert, um wenigstens die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und somit ggf. geltend machen zu können.

4 x mittwochs, 19.15 - 21.30 Uhr
Beginn: 20.02.13
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Dietmar Kruschewski, 12 U.-Std, 27,60 EURO

5901

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!

Sonntag, 21.04.13, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 66,-- EURO

5902

Make up Seminar

(Text fehlt noch!)

Donnerstag, 06.06.13, 18.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Karin Petra Hartig, 2 U.-Std, 6,-- EURO

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.

4 x dienstags, 18.00 - 20.15 Uhr
Beginn: 07.05.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Karin Petra Hartig, 12 U.-Std, 27,60 EURO

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

Samstag, 08.06.13, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 55,-- EURO

5905

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.

Samstag, 06.07.13, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 25,-- EURO

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.

Patricia Höchst, Stadt Bergkamen, Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing
Martina Leyer, Agentur für Arbeit Hamm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Mittwoch, 20.03.13, 9.30 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Patricia Höchst, 3 U.-Std, ohne Entgelt

5923

SchoolART: Die Lehrer-Schüler-Konferenz

Dieser Workshop richtet sich an Erzieher/innen und Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen und Leiter/innen bzw. Mitarbeiter/innen von Kindertagesstätten. Die Trainingsmethode ist Learning By Doing - basierend auf den Techniken des Improvisationstheaters. Lernen Sie z. B., den Kindern so zuzuhören, dass sie sich verstanden fühlen und erleben Sie die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

Schaffen Sie in Ihrer Schule oder Kindertagesstätte eine Atmosphäre, bei der die Schüler aktiver und kooperativer am Lernprozess teilnehmen. Erfahren Sie, wie Konflikte im Schulalltag zwischen Ihnen und den Schülern bzw. deren Eltern ohne Gesichtsverlust und Niederlage bearbeitet werden können. Werden Sie ein kompetenter Gesprächspartner, bei dem Kinder und Eltern gerne Rat suchen.

Besuchen Sie unseren Kennenlern-Workshop und lernen Sie das Gordon-Modell, ein weltweit anerkanntes Trainingsprogramm zur Förderung effektiver Beziehungen in Familien und Schule kennen.

Thomas Gordons Training ermutigt zu Beziehungen, die von Offenheit und Authentizität, gegenseitiger Achtung und liebevollem Verständnis getragen werden. Das Gordon-Modell ist seit über 25 Jahren in Deutschland und seit mehr als 35 Jahren in mehr als 40 Ländern der Welt bekannt. Seit dieser Zeit wurde es von mehr als 1,5 Millionen zufriedenen Teilnehmern erprobt.

Der Workshop SchoolART besteht aus sieben Trainingseinheiten:

1. Techniken des Improvisationstheaters im Schulalltag
2. Ich-Botschaft - Sich so mitteilen, dass die Kinder Sie verstehen
3. Aktives Zuhören - so zuhören, dass sich die Kinder verstanden fühlen
4. Kommunikationssperren - Störungen in der Kommunikation vermeiden
5. Methode III - Konflikte so lösen, dass niemand verliert
6. Effektive Beratung - Konstruktiv mit Wertekollisionen umgehen
7. Regeln setzen - gemeinsam Regeln aufstellen, an die sich alle halten

Der Dozent Walter König hat bei der personenzentrierten Psychologie GmbH in Bonn die Lizenz zum Coach für das Gordon-Beziehungs- bzw. Familientraining erworben und arbeitet seither erfolgreich.

Sie haben die Möglichkeit, mit erfolgreicher Teilnahme an dieser Weiterbildung das Zertifikat als "Gordon-Trainer" nach Carl Rogers zu erwerben.

3 x samstags, 10.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 23.02.13

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

Walter Hönig, 24 U.-Std, 200,-- EURO

Schulabschlüsse

Warum Schulabschlüsse und Weiterbildung unverzichtbar sind?

Wer weiterkommen will, braucht qualifizierte Schulabschlüsse. Eine abgeschlossene Schulbildung ist heute eine Grundvoraussetzung für eine qualifizierte Ausbildung oder für den Bereich von weiterführenden Schulen (Berufskollegs, Abendschulen etc.).

Damit eröffnen sich einem Berufsperspektiven, Sicherung des Arbeitsplatzes und bessere Aufstiegsschancen.

Informiert euch, informieren Sie sich bei Ihrer VHS Bergkamen!

Welche Schulabschlüsse könnt Ihr, können Sie bei uns erwerben?

6100

Hauptschulabschluss nach Klasse 9

2 Semester à 15 Unterrichtswochen mit 18 Unterrichtsstunden pro Woche und drei Unterrichtsstunden Förderunterricht in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch.

6200

Mittlerer Schulabschluss (vorher Fachoberschulreife)

4 Semester à 15 Unterrichtswochen 20 Unterrichtsstunden pro Woche; auch hier werden zusätzlich drei Förderunterrichtsstunden erteilt. Bei entsprechenden Voraussetzungen kann die Lehrgangszeit im Lehrgang für den Mittleren Schulabschluss auf Antrag verkürzt werden (bis zu 2 Semester).

6601

An-Sch.u.B.(s) – Vorbereitungslehrgang auf den Hauptschulabschluss nach Klasse 9

Ein Lehrgang im Auftrag des Jobcenters in Kreis Unna in Kooperation mit dem TÜV Nord

Bildung für Jugendliche bis 25 Jahre ohne Schulabschluss und ohne Berufsausbildung. Die Zuweisung/Anmeldung zu diesem Lehrgang erfolgt über das Jobcenter.

Ansprechpartnerinnen:

bei der VHS: Sabine Ostrowski

Tel. (02307) 284951

beim TÜV Nord Bildung: Nora Jost

Tel. (02307) 208690 (beim TÜV)

Tel. (02307) 284455 (bei der VHS)

beim Jobcenter: Katja Swoboda

Tel. (02307) 9245227

6602

Vormittagslehrgang für den Hauptschulabschluss nach Klasse 9

Dieser Vormittagslehrgang wird durch den Europäischen Sozialfond gefördert und wird nach § 6 WbG durchgeführt.

Welche Fächer werden angeboten?

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie, Erdkunde und Informatik für den Lehrgang für den Mittleren Schulabschluss.

Neben Deutsch, Mathematik und Englisch sind drei Lehrgangsfächer zu belegen. Darüber hinaus ist für ausländische Teilnehmer eine **Sprachfeststellungsprüfung** in ihrer Muttersprache (als Ersatzfach für Englisch als 1. Pflichtfremdsprache) auf Antrag möglich. Als zusätzliche Angebote werden lehrgangsbegleitend Förderkurse zu den Hauptkursen angeboten:

In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch können zusätzlich 3 U.- Std. pro Lehrgang und Woche belegt werden.

Kann man auch einzelne Fächer belegen?

Die Prüfungsordnung bietet zudem die Möglichkeit der Einzelfachbelegung und Einzelfachabschlussprüfung. Dies ist insbesondere für die Kursteilnehmer interessant, die aus beruflichen oder privaten Gründen keine 18 Unterrichtsstunden pro Woche belegen können. Eine Aufstockung der noch fehlenden Unterrichtsfächer im Hinblick auf den Gesamtschulabschluss kann so in einem zeitlich vertretbaren Rahmen nach dem Baukastenprinzip für jeden Teilnehmer individuell geplant werden.

Besonderheiten

Man kann auf dem Zweiten Bildungsweg einen Abschluss, den man bereits anerkannt bekommen hat, noch einmal erwerben, z. B. mit dem Ziel, die erreichten Ergebnisse noch zu verbessern.

Wann finden die Lehrgänge statt?

Montag - Freitag, 17.00 Uhr - 22.00 Uhr

Hier ist der früheste mögliche Beginn und der späteste Endzeitpunkt genannt. Die endgültigen Schulzeiten ergeben sich aus dem jeweiligen Stundenplan.

Wo finden die Lehrgänge statt?

Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“

Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen

HSA: Raum 210, 1. Etage

FOSR: Raum 201, 1. Etage

Wieviel kosten die Lehrgänge?

Für die Schulabschlusskurse wird mit der Anmeldung eine Verwaltungspauschale von 20,00 Euro fällig. Mit dem erfolgreichen Bestehen der Probezeit (in der Regel bis zu den Herbstferien) wird diese Pauschale erstattet.

Wer kann an den Lehrgängen teilnehmen?

Teilnehmen an den Lehrgängen kann, wer

1. Die allgemeine Schulpflicht erfüllt hat (10 Jahre)
2. Die deutsche Sprache beherrscht
3. Grundkenntnisse in der englischen Sprache vorweisen kann.

Für die Teilnahme am FOSR ist das Abschlusszeugnis nach Klasse 10 Voraussetzung.

Eine **Aufnahmeprüfung** findet nicht statt.

Eine Einstufung erfolgt nach Feststellung der individuellen Vorkenntnisse.

Eine ausführliche Beratung ist verpflichtend.

Wie melden Sie sich an, wie meldet ihr euch an?

Für das Nachholen oder die Verbesserung eines Schulabschlusses sollte man sich frühzeitig anmelden, da die Nachfrage in jedem Jahr sehr groß ist.

Hierfür ist die Vereinbarung eines Gesprächstermins **zwingend**. Zu diesem Termin muss man die letzten aussagekräftigen Zeugnisse und die 20,00 Euro Anmeldegebühren mitbringen.

Anmeldung bei: Sabine Ostrowski, Tel.: (02307) 284951, oder unter vhs@bergkamen.de

Ihr wollt nicht länger Schüler, sondern Studierende sein?

Wie geht es dann weiter mit der Bildung?

Zeit für Visionen - Fachhochschulreife und/oder Abitur, z. B. beim **Weiterbildungskolleg der Kreisstadt Unna**

Kontakt und Anmeldung: Abendschule WBK - Unna
Morgenstr. 47
59423 Unna
Tel. (02303) 12705
Mail: wbk-unna@web.de

Das Sekretariat ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 15.30 bis 19.30 Uhr geöffnet.

Oder

beim **Hanse-Kolleg - dem Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt/Standort Hamm**

Hier findet der Unterricht statt: Hamm - VHS-Nebenstelle
Sorauer Str. 14
59065 Hamm
Tel. (02381) 9724881 (Anrufbeantworter)

Kontakt und Anmeldung: Ostendorfallée 1
59555 Lippstadt
Tel. (02941) 4065
Mail: info@hanse-kolleg.de

Das Sekretariat in Lippstadt ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 19.00 Uhr geöffnet.

6501

TeenArt. "5, 4, 3, 2, 1... traue dich!" Ein Sozial-Kompetenz-Training für Jugendliche

Soziale Kompetenz ist bei Jugendlichen genauso wichtig wie Fachwissen. Der Dozent Walter König hat bei der personenzentrierten Psychologie GmbH in Bonn die Lizenz zum Coach für das Gordon-Beziehungs- bzw. Familientraining erworben und arbeitet seither erfolgreich

Worum geht es bei dem Trainingskonzept?

Mach mit und hab Mut zu deinem eigenen ICH. Lerne auf spielerische Art und Weise deine persönlichen Stärken und Schwächen kennen und finde heraus, welche Berufe am besten zu dir passen.

Verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten sowohl für den privaten, schulischen als auch künftig beruflichen Alltag. Einer der Schlüssel zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben ist die Art und Weise, wie wir auf andere Menschen wirken und wie wir mit ihnen umgehen. Zahlreiche Rollenspiele und konkrete Verhaltenstipps werden dir helfen, beruflich und privat die richtigen Signale zu setzen, um Beziehungen positiv zu gestalten.

Das Soziale Kompetenz-Training teenART hat folgende Schwerpunkt-Themen:

- Mut zur Improvisation
vermittelt die Grundtechniken des Improvisationstheaters und fördert dabei die Offenheit für neue Erfahrungen, Emotionalität, eine positive Einstellung zum Leben, Hilfsbereitschaft und Gewissenhaftigkeit.
- Persönlichkeitsentwicklung zu mehr "selbst bewusst sein"
Erkennen der persönlichen Stärken und Schwächen, Eigenverantwortlichkeit, voraus-

schauendem Denken und Handeln mit dem Ziel, herauszufinden, welche Berufe vom Typ her am besten zu einem passen.

- Kommunikationstraining

sowohl zur Verbesserung der eigenen Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit (verbal und nonverbal) als auch zur Deutung von Gestik und Mimik bei den anderen, den Unterschied zwischen einer ICH-Botschaft und einer DU-Botschaft erkennen.

- Konfliktlösungstraining

sowohl bei typischen Verhaltenskonflikten als auch bei Wertkollisionen. Problemlösungstechniken, die helfen, Beziehungen erfolgreich und befriedigend zu gestalten, Kritik- und Teamfähigkeit, mehr Einfühlungsvermögen und die Kunst, anderen richtig zuzuhören.

VHS-Gebäude Treffpunkt, 1. Stock, Raum 202
Walter Hönig, 4 U.-Std., 16,-- EURO

6502

Abiturvorbereitungskurs für das Unterrichtsfach Englisch

Samstag, 09.02.13, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 23.02.13, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 02.03.13, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Gebäude Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202
N. N., 16 U.-Std, 52,-- EURO

6503

Abiturvorbereitungskurs für das Unterrichtsfach Französisch

Samstag, 09.02.13, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 23.02.13, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 02.03.13, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 16.03.13, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
N. N., 16 U.-Std, 52,-- EURO

6811

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags - freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 21.01.13
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6821

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 25.02.13

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

Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6831

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 16.04.13

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

Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6841

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 1

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 28.05.13

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

Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 2

25 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 04.07.13

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

Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6866

Sie können nicht lesen und schreiben?

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

25 x dienstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 26.02.13

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

Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6876

Sie können nicht lesen und schreiben?

25 x dienstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 14.05.13

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

Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6886

Sie können nicht lesen und schreiben?

25 x mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 17.07.13

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

Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO