

## **Anlage zu Drucksache Nr. 10/1200**

0701

### Italienischer Gemüse-Blitz-Kochkurs

Kochen mit frischen hochwertigen Zutaten muss nicht viel Zeit kosten. Gekonnt gekocht kann die Speise zu einem Geschmackserlebnis werden, das uns gerne auf jedes Fleisch verzichten lässt. Gerade die italienische Küche bietet eine Fülle an schnellen köstlichen Gemüserezepten. "Langweiliger" gedünsteter Blumenkohl, geschwenkt in heißem Olivenöl mit Knoblauch, Chili und ein paar schwarzen Oliven, schmeckt raffiniert und lecker. Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 11.09.13, 18.00 - 21.30 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- EURO

0702

### 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, 12.09.13, 18.00 - 21.45 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Inta Thomas, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- bis 12,-- EURO

0703

### Gourmet-Abend

Der Gedanke allein genügt nicht! Man braucht alle Sinne, insbesondere den Geschmackssinn, um das Aroma und die harmonische Farbe der echten italienischen Küche zu genießen. Wir kreieren mit saisonalen Produkten kleine Köstlichkeiten in einem 4-Gänge-Menü wie z.B. ein feines Carpaccio, Bruschettavariationen und zum Abschluss vielleicht ein Feigentörtchen.

Mittwoch, 18.09.13, 18.00 - 21.30 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 11,-- EURO

0704

## Spanische Küche - Tapas

Die kleinen appetitlichen Häppchen, die in Spanien an der Tagesordnung sind, kennt man hier gewöhnlich nur von Partys, wo sie herumgereicht werden und man gar nicht genug davon bekommen kann! Hier wird gezeigt, wie man ohne großen Aufwand köstliche Tapas zaubern kann.

Donnerstag, 19.09.13, 18.00 - 21.45 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Inta Thomas, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- bis 12,-- EURO

0707

## Geschenke aus der Küche

Selbst hergestellte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche sind ein beliebtes Mitbringsel für Weihnachten und andere Gelegenheiten. An diesem Abend stellen Sie u.a.: aromatisierte Öle und Essige, Konfitüren, Saucen zu Käse, Pralinen, Liköre und Schokocreme her. Liebevoll verpackt werden daraus Präsente der Extraklasse. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, Vorratsbehälter und ein paar saubere Konservengläser mit Nockendrehverschluss ("Twist-Off"-Gläser) mit.

Dienstag, 12.11.13, 18.00 - 21.45 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

0708

## Adventliches Buffet

Farbenfroh der Tisch, weihnachtlich die Düfte, gaumenstark die Gerichte - wir zaubern ein adventliches Buffet zur Einstimmung auf die Dezembertage. Nutzen Sie die stimmungsvolle aber auch hektische Zeit, um mit ein paar Freunden gemütlich zusammen zu sitzen und die Adventszeit mit neuen Rezeptideen zu genießen.

Donnerstag, 21.11.13, 18.00 - 21.45 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Inta Thomas, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- bis 12,-- EURO

0709

## Sizilianische Küche

Die sizilianische Küche spiegelt die Geschichte der Insel wieder. Die vielen Fremdherrschaften haben in der kulinarischen Landschaft ihre Spuren hinterlassen. Für die

sizilianische Küche gilt, was auch die italienische Küche im Allgemeinen ausmacht: Einfache Gerichte werden zum wunderbaren kulinarischen Genuss, gegrillter Tintenfisch fein gewürzt und mit Olivenöl und Zitronen abgeschmeckt ist ein Gedicht!

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 27.11.13, 18.00 - 21.30 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 9,-- EURO

0710

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 "glatt" oder "gefüllt", kommt sie täglich mindestens einmal auf den Tisch und macht stark, gesund, glücklich und zufrieden - behaupten jedenfalls die Italiener. Der Teig wird geknetet, er ruht und kommt dann in die Nudelmaschine - heraus kommen Tagliatelle, Ravioli und Co.

Bringen Sie bitte ein Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 04.12.13, 18.00 - 21.30 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 8,-- EURO

0712

Kulinarische Reise durch Italien

Italiens Küche ist so vielfältig wie seine Regionen: Vom Norden bis in den Süden werden landestypische Zutaten in leckere Gerichte verwandelt. Wir kochen Rezepte aus 16 Regionen, wie z.B. einen toskanischen Brotsalat oder einen Risotto alla milanese aus der Lombardei in einem 3-Gänge-Menü.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 20.11.13, 18.00 - 21.30 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 9,-- EURO

0713

Chutneys kochen

Sie lernen an diesem Abend das Chutney-ABC kennen. Was ist ein Chutney? Was bedeutet das Wort Chutney? Wofür nimmt man Chutneys? Nach einer theoretischen Einführung in die Thematik, bei der alle diese Fragen beantwortet werden, werden wir zwei verschiedene Curry-Gewürzmischungen selbst herstellen, damit die Chutneys, die wir kochen, auch individuell abgeschmeckt werden können. Geplant ist die Herstellung eines Apfel-Zwiebel-Chutneys und eines Mango-Chutneys. Wir werden Obst und Gemüse für die Chutneys zubereiten und dann diese beiden leckeren Varianten kochen.

Der theoretische, erklärende Teil nimmt in diesem Kurs einen deutlich größeren Raum ein als in anderen Kochkursen der VHS. Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Freitag, 18.10.13, 17.30 - 22.00 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Brigitte Honerpeick, 6 U.-Std, 18,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Chutneys.)

0714

#### Käse- und Wein-Tasting

Käse und Wein gelten noch immer als unschlagbares kulinarisches Traumpaar. Doch um ein wirklich gutes Geschmackserlebnis zu erhalten, sollte die Zusammenstellung wohl überlegt sein. An diesem Abend lernen Sie besonders gelungene Kombinationen kennen und diese von weniger guten zu unterscheiden. Probiert werden sowohl trockene als auch liebliche Weine und Käsesorten unterschiedlicher Intensität. Sie werden überrascht sein, wie sehr sich die Auswahl auf den Geschmack der einzelnen Komponenten auswirkt. Es werden ausschließlich hochwertige Produkte vorgestellt, die in unserer Region erhältlich sind, so dass Sie Ihre "Lieblinge" auch zu Hause noch einmal genießen können.

Denken Sie daran, dass Sie anschließend evtl. nicht mehr Auto fahren dürfen.  
Bitte bringen Sie ein Weißwein- und ein Rotweinglas sowie Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 24.09.13, 18.00 - 21.45 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

#### Cocktails mixen - leicht gemacht

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

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich 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. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!!

Mindestalter: 18 Jahre.

0715

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 15.10.13, 18.30 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 12,-- EURO  
Getränkeumlage 12,-- EURO

0716

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 12.11.13, 18.30 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 12,-- EURO  
Getränkeumlage 12,-- EURO

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, 03.12.13, 18.30 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 12,-- EURO  
Getränkeumlage 12,-- EURO

Aus Hochzeit wird Traumhochzeit - So planen Paare richtig

In diesem Workshop möchte die Dozentin den teilnehmenden Paaren viel Know-how und Erfahrung mit auf den Weg geben. Wichtig ist ihr, dass die Paare, egal in welchem Stadium ihrer Planung sie sich befinden, sicher und entspannt den Weg zu ihrer individuellen Traumhochzeit gehen können und diese ihnen und ihren Gästen noch ganz lange in besonderer Erinnerung bleibt. Ausgerüstet mit vielen Tipps und Planungslisten sollte ganz bestimmt nichts mehr schief gehen, egal wie viel Zeit noch für die konkrete Planung bleibt! Mit viel Liebe zum Detail zeigt die Dozentin auf, wie man das Maximale aus seinem Budget herausholen kann was bei der Planung einer Traumhochzeit auf gar keinen Fall vergessen werden darf.

Die Dozentin Sinah Wache ist zertifizierte Eventmanagerin - Hochzeit (IHK) und leitet das örtlich zuständige Büro der "Agentur Traumhochzeit - Weddingplaner aus Leidenschaft". Es können maximal 3 Paare an einer Veranstaltung teilnehmen.

0801

Aus Hochzeit wird Traumphochzeit - So planen Paare richtig

Freitag, 20.09.13, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sinah Wache, 3 U.-Std, 75,-- EURO  
Entgelt pro Paar

0802

Aus Hochzeit wird Traumphochzeit - So planen Paare richtig

Freitag, 11.10.13, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sinah Wache, 3 U.-Std, 75,-- EURO  
Entgelt pro Paar

0803

Aus Hochzeit wird Traumphochzeit - So planen Paare richtig

Freitag, 15.11.13, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sinah Wache, 3 U.-Std, 75,-- EURO  
Entgelt pro Paar

0901

Hundeausbildung für Begleithunde - Ausbildung und Beschäftigung für Seniorhunde

Wenn ein Hund älter wird, nimmt seine Leistungsfähigkeit ab. Gehör, Geruchssinn und Augen werden schlechter und seine Mobilität lässt nach. Nun gilt es, Bewegung und Kopfarbeit in angemessener Form auszuüben, um fit zu bleiben. In diesem Kurs werden verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten und neue Herausforderungen durch Bewegung und leichte Aufgaben für die älteren Hunde vorgestellt. Vom "Seniorhund" spricht man bei Hunden ab einem Alter von 8 Jahren. Je nach Rasse kann dieses Alter variieren.

Eine Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag ist 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: 28.09.13  
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen  
Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 32,-- EURO

0902

#### Naturheilkunde für Tiere

Immer mehr Menschen möchten ihrem Tier eine naturheilkundliche Behandlung als Ergänzung zur tierärztlichen Therapie angedeihen lassen. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Anwendung der klassischen naturheilkundlichen Mittel wie Bach-Blüten, Schüssler-Salze, Homöopathie und Pflanzenzubereitungen bei Haustieren zur Behandlung alltäglicher Beschwerden. Sie erhalten Informationen über den möglichen Einsatz der naturheilkundlichen Mittel, deren Zubereitung, Verabreichung, Gegenanzeigen und Grenzen, denn nicht jedes Tier verträgt jedes "Kraut".

Donnerstag, 05.12.13, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 12,-- EURO

1008

#### Montags-Treff (ehemals ZWAR) - eine Selbsthilfegruppe der VHS

Dieser Treff hat sich aus der ZWAR Gruppe - Zwischen Arbeit und Ruhestand - gegründet und existiert seit vielen Jahren. Die Gründungsmitglieder sind ihrer Gruppe treu geblieben, sind aber auch mit ihr älter geworden. Deshalb hat sich der Charakter der Gruppenarbeit gewandelt. Man trifft sich, tauscht sich aus und es werden unterschiedliche Aktivitäten mit sozialen und qualifizierendem Inhalt durchgeführt.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat und wird von Ulrike Weiß begleitet.

Für Informationen und Rückfragen steht Ihnen gerne Sabine Ostrowski, VHS Leitung, Tel.-Nr. 02307/284 951 zur Verfügung.

4 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 09.09.13  
Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen  
Ulrike Weiß, 8 U.-Std, ohne Entgelt

1009

#### Zeitzeugen erinnern sich - "Trautes Heim - Glück allein"

Zum Thema "Trautes Heim - Glück allein" sammelt der Zeitzeugenkreis in gewohnt lockerer Runde ca. einmal monatlich Geschichten und Anekdoten, die sich u. a. mit der Wohnsituation und den Wohnverhältnissen der Bürgerinnen und Bürger, die damals in Bergkamen und Umgebung gelebt haben, beschäftigt.

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

4 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr  
Beginn: 10.09.13

Stadtmuseum  
Gabriele Scholz, 12 U.-Std, ohne Entgelt

1141

Ausbildung zum Imker / zur Imkerin

Ein Lehrgang in 2 Teilen.

Erster Teil (Theorie)

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

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

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

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

Möchten Sie Bienen haben und betreuen?

Dann sind Sie hier und bei mir richtig!

Im Frühjahr geht es dann mit dem praktischen Teil des Lehrgangs weiter. Für den praktischen Teil des Lehrgangs werden ebenfalls Kurskosten in Höhe von 95,00 Euro erhoben.

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](http://www.imker-honig-bienen-bert.info)

Freitag, 13.09.13, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 14.09.13, 9.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 27.09.13, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 28.09.13, 9.00 - 18.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

1611

Ornithologische Exkursion im Beverseegebiet

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

Treffpunkt: Parkplatz "Beversee"

Sonntag, 13.10.13, 9.00 - 11.15 Uhr  
Exkursionsgebiet: Beversee  
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1700

Eigenlob stimmt - Sich selbst und andere loben und wertschätzen

"Wir können haben, was wir uns wünschen - hohe Selbstachtung, persönliche Stärke, Lebendigkeit, Leidenschaft und liebevolle Beziehungen (sowie persönliche und beruflichen Erfolg!) - aber nur dann, wenn wir lernen, uns selbst und andere bedingungslos zu lieben."  
(Chopich/Paul).

Sich selbst zu lieben heißt: Sich selbst und andere zu loben! Das Loben zu lernen, um seinen Selbst-Wert zu erkennen, anzuerkennen und richtig einzuschätzen! Selbst-Sicherheit und ein gesundes Selbst-Bewusstsein führen zum gewünschten Erfolg.

Methoden/Inhalte/Fragen:

- Reflektion eigener Einstellungen und Einschätzungen zu sich selbst
- Definieren klarer, eigener Ziele, privat - persönlich und beruflich
- Erkennen der eigenen Einzigartigkeit, Fähigkeiten und Ressourcen
- Alte Glaubenssätze, Lebensmuster, Tabus erkennen, umdeuten und umwandeln
- Kleine Körper- und Visualisierungsübungen
- Praktische Übungen zur Sensibilisierung für Lob
- Meditationen, Phantasie Reisen und Rituale

Lassen Sie sich einfach loben!

Wie Träume wahr werden hat die Dozentin selbst erfahren:

Sigrid Brandt ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin, Freiberufliche Therapeutin, Coach, "Psycho-Entrümplerin" und Coach für Beziehungsfragen".

Mittwoch, 25.09.13, 19.30 - 21.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,- EURO

1701

Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst

Biografiearbeit ist Erinnerungsarbeit. Dabei tauchen Menschen in ihre Erinnerungen ein und erzählen ihre erlebten Erfahrungen in Gesprächen, Übungen und persönlichen Materialien. Die Methode des biografischen Arbeitens begleitet und unterstützt den Erinnernden zum Beispiel bei der Suche oder Festigung seiner Identität, bei einer Bilanzierung seines bisherigen Lebens oder dabei, rückblickend den eigenen Lebensweg bis ins Hier und Jetzt zu verfolgen und von diesem Standort aus eine Neudefinition des zukünftigen Lebens zu formen.

Da diese Aspekte in unserer heutigen Zeit nicht mehr unbedingt vorhanden sind und nicht mehr als selbstverständlich vorausgesetzt werden können, dient die Biografiearbeit als Stütze bei der Bearbeitung dieser Faktoren.

Durch die eigenständige Aufarbeitung der individuellen Lebensgeschichte erfährt der Einzelne eine Persönlichkeitsentwicklung, die mit Selbständigkeit und Eigenaktivität einhergeht.

Samstag, 12.10.13, 12.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Sigrid Brandt, 5 U.-Std, 8,-- EURO

1702

Wege zu einer dauerhaften und guten Beziehung oder Partnerschaft!

Eine Partnerschaft ist wie eine Pflanze: sie will gepflegt und gehegt werden, wenn sie gedeihen soll.

Beziehungen, insbesondere die zu einem Lebensgefährten, sind ein wichtiger Bestandteil für ein erfülltes und befriedigendes Leben. Andererseits ist die Partnerschaft ein Abenteuer, an dem immer mehr Menschen scheitern. Beinahe 50 Prozent aller Ehen werden wieder geschieden.

Woran liegt das? Was ist zu tun um eine Veränderung herbeizuführen.

Viele von uns haben mit sich selbst große Probleme, wieso sollten sie dann in einer Beziehung mit einem anderen Menschen, der auch seine Probleme mit in die Partnerschaft bringt, glücklich sein? Dann sind Beziehungsprobleme unausweichlich.

In einer Beziehung gibt es jedoch Spielregeln wie in einem Fußballspiel. Wenn Sie jedoch gegen diese Regeln verstoßen, zeigt Ihnen Ihr Partner die rote Karte.

Gleichgültig, ob Sie Single oder auf Partnersuche sind, ob Sie in einer Lebenspartnerschaft oder festen Ehe leben, ob Sie getrennt oder geschieden sind, ob Sie mitten in einer Scheidung stecken oder sich überlegen, sich zu trennen: hier können Sie daran arbeiten.

Methoden:

Seelisches Entrümpeln: Geistig, körperlich und ggf. auch ganz praktisch!

Das Innere Kind: Alte Glaubenssätze, gesellschaftliche Werte, Tabus erkennen und hinterfragen

Loslassen: Trauerarbeit sowie Umdeuten alter Strukturen und Lebensmuster (Reframing)

Kleine Körper- und Visualisierungsübungen

Meditationen, Phantasie Reisen und Rituale

Entwickeln neuer, positiver Glaubenssätze, Affirmationen

Lassen Sie sich einfach ein bisschen verführen!

Die Dozentin Sigrid Brandt ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin, Freiberufliche Therapeutin, Coach, "Psycho-Entrümplerin" und "Beziehungs-Coach" seit 2005.

Samstag, 16.11.13, 12.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Sigrid Brandt, 5 U.-Std, 10,-- EURO

1705

Einführung in das Thema "Innere Stärke finden - Resilienz"

Was ist Resilienz?

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Tod, Trennung oder eine traumatische Erfahrung zu meistern.

Resilienz ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele.

Damit beschäftigen sich die nachfolgenden Programmangebote.

An diesem Abend geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie zu innerer Stärke und Vitalität finden können. Sie lernen das Resilienzmodell kennen und wie einzelne Faktoren entwickelt werden können, um widerstandsfähig zu sein. Resilienz bedeutet Widerstandskraft, schwierige Lebenssituationen zu meistern und auf neue Herausforderungen lösungsorientiert reagieren zu können.

Informationen und Erkenntnisse der Resilienz-Forschung stehen an diesem Informationsabend im Vordergrund. Ein Tagesseminar (Kurs V1702 am 28.09.2013) vertieft das Thema.

Der Dozent ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP Master (NLP= Neurolinguistische Programmierung). NLP ist ein Modell menschlichen Lernens und menschlicher Kommunikation.

Dienstag, 17.09.13, 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Jörg Rogalka, 3 U.-Std, 18,-- EURO

1706

Tagesseminar "Innere Stärke finden - Resilienz"

Das Seminar macht anhand eigener Anliegen ganz praktisch mit der Methode bekannt. Eine thematische Einführung in das Resilienz-Modell bietet der Kurs V1701 am 17.09.2013.

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

Samstag, 28.09.13, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Jörg Rogalka, 8 U.-Std, 48,-- EURO

1707

Familienaufstellung - neue Perspektiven entdecken

Familienaufstellung?

Haben Sie auch schon davon gehört und können sich nichts darunter vorstellen?

In einer Familienaufstellung stellen Sie ihr inneres Bild von Ihrer Familie durch Stellvertreter im Raum nach. Sie nennen ein Anliegen, aus der Vergangenheit oder Gegenwart, das sie hergeführt hat und das Ihnen kostbare Lebensenergie raubt.

Dieses Anliegen wird in einem kurzen Vorgespräch herausgearbeitet. Bei diesen Gespräch zeigt sich meist sehr klar, was Hier und Heute das Thema ist....

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. Die Individualsynthese ist eine sehr zielorientierte Methode, die den Teilnehmenden eine hohe Effektivität bietet.

Samstag, 28.09.13, 10.00 - 18.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Heike Markert, 10 U.-Std, 60,-- EURO

2130

Filzlust pur!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze ! Das großzügige Forum 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, 17.11.13, 9.30 - 17.00 Uhr  
Ökologiestation; Labor  
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

2131

Filzspaß - Basics

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten - oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Grundprinzip ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß! Es wird nur ein Filzobjekt mit nach Hause genommen und 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, 13.10.13, 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. Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna 2132

Kerzen aus Bienenwachs drehen, ziehen und gießen

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

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

Materialumlage zwischen 15,00 und 20,00 Euro.

Freitag, 15.11.13, 19.00 - 22.00 Uhr

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

Bienen-Bert, 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.

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

2901

Tanzen - Disco-Fox für Anfänger

Freitag, 18.10.13, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 19.10.13, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2902

Tanzen - Disco-Fox für Anfänger

Freitag, 22.11.13, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 23.11.13, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

3101

Schnupperkurs "Entspannung lernen"

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen verschiedene Entspannungsmethoden wie

- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Körperwahrnehmungsübungen

kennen, um herauszufinden, ob diese Methoden hilfreich für sie sein könnten.

Das Angebot wird abgerundet durch Bewegungen mit Musik.  
Der Kurs endet mit einer Energiebehandlung für Jede/n. Diese Form der Energiebehandlung spricht vor allem die Meridiane im Körper an, die dadurch in ihrem Fluss angeregt werden. Dies führt zu einem sehr angenehmen Körpergefühl.

So "aufgetankt" gehen Sie dann in den Rest des Wochenendes.

Samstag, 12.10.13, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104  
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,-- EURO

Entspannung lernen

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

Mit

- Atemübungen
- Muskelentspannungsübungen
- Bewegung mit Musik

- Geführte Fantasiereisen
  - Körperwahrnehmungsübungen
  - Meditationsübungen
  - Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.
- Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlfühl ein.

3102

#### Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 09.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

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

3103

#### Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 04.11.13

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: 11.09.13

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.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte/Decke mitbringen.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 18.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 22,-- EURO

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.  
3110

Singen ist gesund!

Samstag, 14.09.13, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

Singen ist gesund!

Samstag, 16.11.13, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3112

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.

11 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr  
Beginn: 12.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104  
Stefanie Stief, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3113

Qi Gong

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

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr  
Beginn: 18.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Betty Schramm, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3114

#### Qi Gong Workshop

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

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.  
Imbiss und Getränk mitbringen

Samstag, 16.11.13, 11.15 - 15.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104  
Betty Schramm, 5 U.-Std, 10,-- EURO

3115

#### Tai 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.

11 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 13.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104  
Alan Crist, 15 U.-Std, 30,-- EURO

3200

#### Bodyfit - Fitnesstraining 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.

10 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr  
Beginn: 09.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104  
Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 34,-- 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.

11 x dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 10.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Vera Genz, 15 U.-Std, 30,-- 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

10 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 09.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3207

Fitness für Mollige und Untrainierte

10 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 11.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- 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.

10 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 09.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 14 U.-Std, 28,-- EURO

3209

Power-Aerobic mit Problemzonentraining

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmerinnen, 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 bringen Sie eine Isomatte mit.

11 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 09.09.13

Albert-Schweitzer-Schule Gymnastikraum, Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

Stephanie Klönne, 19 U.-Std, 38,-- EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Workout, ein Kalorien verbrennendes muskelformendes 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!

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

10 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 11.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 10 U.-Std, 20,-- EURO

3213

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

10 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 12.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 14 U.-Std, 28,-- EURO

3214

Afro und Pilates - eine Power-Mischung

Neue Power durch Pilates und Afrikanischen Tanz! Im Afrikanischen Tanz drückt sich unsere Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik aus. Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundum. Beides ermöglicht uns wieder neue Verbindung zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen aufzunehmen.

11 x dienstags, 19.15 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Vera Genz, 19 U.-Std, 38,-- EURO

3215

Pilates für den Mann ab 50+

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.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen, die der Physiognomie des Mannes entsprechen trainiert. Insbesondere für Rücken und Bauch und für die Beweglichkeit.

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

11 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 11.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Vera Genz, 15 U.-Std, 30,-- EURO

3217

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, 14.09.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 21.09.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 09.11.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 16.11.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 23.11.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 07.12.13, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 14.12.13, 10.15 - 11.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- EURO

3218

Pak Sung Bo - Martial Arts Style - Der natürliche Weg sich zu verteidigen

Dieses Training basiert auf der chinesischen Kampfkunst „Kung Fu“ bzw. „WingChun“. Diese Formen werden durch Boxen, Taekwondo und einigen Griffen aus Judo kombiniert.

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.

Pak Sung Bo eignet sich für Menschen von 11 - 111 Jahren.

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

12 x mittwochs, 16.15 - 17.45 Uhr

Beginn: 11.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Varlik Yilmaz, 24 U.-Std, 48,-- 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.

12 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 09.09.13

VHS Gebäude "Treffpunkt" Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 24,-- EURO

3401

Schwindel - wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Dabei ist Schwindel keine eigenständige Krankheit, sondern in der Regel ein Symptom anderer Erkrankungen. In diesem Vortrag werden die möglichen Ursachen des Schwindels und die verschiedenen Schwindelformen ausführlich vorgestellt. Ergänzt wird der Vortrag durch die Darstellung hilfreicher Maßnahmen aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die dazu dienen können, das Symptom Schwindel zu lindern und das Gleichgewicht wieder zu stärken.

Mittwoch, 11.09.13, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 12,-- EURO

3402

Reizdarm - Unruhe im Bauch

Das sogenannte Reizdarm-Syndrom ist eine der häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen. Man vermutet, dass rund 50 % aller an Magen-Darm-Beschwerden leidenden Menschen von einem Reizdarm betroffen sind, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Beschwerden sind vielfältiger Natur und in erster Linie geprägt von unangenehmen Verdauungsstörungen und Schmerzen. Kennzeichnend für den Reizdarm ist die Tatsache, dass Alltag und Lebensqualität durch die ständigen Beschwerden sehr eingeschränkt sein können.

Dieser Vortrag soll Ihnen das Leben mit dem Beschwerdebild Reizdarm erleichtern. Sie erhalten einen Einblick in die möglichen Ursachen des Reizdarms und anschließend wertvolle Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die zur Linderung der Symptome beitragen können

Mittwoch, 09.10.13, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 12,-- EURO

3403

Ganzheitliche Frauenheilkunde

Welche Frau kennt das nicht? Schmerzen bei oder vor der Menstruation, hormonelle Störungen, Stimmungsschwankungen und schließlich die Wechseljahre. Das Leben einer Frau wird häufig begleitet von vielfältigen Beschwerden, die im weiblichen Organismus in individueller Ausprägung auftreten und so manche "Tage" unerträglich machen können. Doch gegen viele typische Frauenbeschwerden ist ein Kraut gewachsen. In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps aus der Naturheilkunde zur Anwendung bei typischen Frauenbeschwerden und zur Linderung alltäglicher Symptome.

Mittwoch, 06.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 12,-- EURO

3404

#### Naturheilkundliche Schmerztherapie

Schmerz ist eine Sinneswahrnehmung, dient als wichtiges Warnsignal und kann leider auch zur echten Pein werden. Vor allem dann, wenn der Schmerz chronisch wird. In erster Linie gehört die Behandlung von Schmerzen in die Hände der Ärzte, besser noch in die der Schmerztherapeuten. Die Naturheilkunde kennt allerdings viele "auch althergebrachte" Anwendungen, die in gewissen Grenzen ergänzend eingesetzt werden können, um Schmerzen zu begegnen. In diesem Vortrag erhalten Sie eine Fülle von Informationen rund um das Thema Schmerz. Vorgestellt werden Wärme- und Kälteanwendungen, Pflanzenwirkstoffe, homöopathische Mittel und naturheilkundliche Therapieansätze. Ergänzt wird der Vortrag durch die beispielhafte Präsentation einer sinnvollen Vorgehensweise bei chronischen Schmerzen.

Donnerstag, 28.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 12,-- EURO

3405

#### 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, 16.11.13, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Petra Lantin, 3 U.-Std, 9,-- EURO

4020

#### Chinesisch-Schnupperkurs

Sie interessieren sich für die chinesische Sprache und sind sich noch nicht sicher, ob Sie mit einem Sprachkurs starten sollen?  
Dann sind Sie hier richtig. Nutzen Sie diesen Schnupperkurs als Entscheidungshilfe.

Samstag, 14.09.13, 9.30 - 12.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Jennifer Nemeth, 4 U.-Std, 7,20 EURO

4021

#### Chinesisch - A1 - für Anfänger

Dieser Sprachkurs vermittelt Grundlagen des modernen Chinesisch. Am Anfang steht die Aussprache und das richtige Schreiben der chinesischen Schriftsprache im Fokus. Jede Woche lernen die Teilnehmenden je nach Lerntempo eine bestimmte Anzahl Vokabeln und deren Verwendung. Anhand von Übungen wird eine erste Basis der Grammatik vermittelt und es werden einfache Texte übersetzt.

9 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 26.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Jennifer Nemeth, 18 U.-Std, 32,40 EURO

4161

#### Niederländisch - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Hier lernen Sie Niederländisch von Anfang an. Der Fokus liegt auf dem Sprechen, so dass Sie recht schnell in die Lage versetzt werden sich zu verständigen. Landeskundliche Hintergründe aus dem Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

9 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 12.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Elisabeth Bergsma, 18 U.-Std, 32,40 EURO

4162

#### Niederländisch - A1/A2

Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse der niederländischen Sprache (Sprachniveau A1). Hier wird bei vielen kommunikativen Übungen auf unterhaltsame Art und Weise Niederländisch vermittelt und Sie erfahren viele landeskundliche Hintergründe und Besonderheiten.

9 x donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 12.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Elisabeth Bergsma, 18 U.-Std, 32,40 EURO

4171

#### Polnisch-Schnupperkurs

Für alle, die Interesse an der polnischen Sprache haben und sich noch nicht sicher sind, ob sie einen Sprachkurs belegen möchten, bietet dieser Schnupperkurs eine ideale Entscheidungshilfe. In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie unter der Leitung einer

Muttersprachlerin einen Eindruck von der polnischen Sprache und dem Sprachunterricht bei der VHS. Der neue Anfängerkurs startet dann am 24. September 2013.

Samstag, 14.09.13, 11.00 - 12.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Wieslawa Mil-Micke, 2 U.-Std, 3,60 EURO

4172

Polnisch - A1 - für Anfänger

Dieser Anfängerkurs vermittelt Grundkenntnisse der polnischen Sprache in Alltagssituationen. In diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, dreht sich alles um das spontane Sprechen in lockerer Atmosphäre und um die erfolgreiche Überwindung von Sprachbarrieren.

10 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 24.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Wieslawa Mil-Micke, 20 U.-Std, 36,-- EURO

4191

Russisch - A1 - 2. Semester

Dieser Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, ist für alle geeignet, die über geringe Vorkenntnisse in der russischen Sprache verfügen und diese erweitern möchten. Es werden die vier sprachlichen Kompetenzen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben trainiert und auf die grammatischen Schwerpunkte wird gezielt eingegangen.

12 x freitags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 13.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Anna Wielepp, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4201

Schwedisch - A1 - für Anfänger

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

12 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
Beginn: 10.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4202

Schwedisch - A2

Dieser Kurs, der seit 9 Semestern fortgeführt wird, richtet sich an Interessierte, die mindestens über das Sprachniveau A1 verfügen. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 10.09.13

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

Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4220

Spanisch - A1 - für Anfänger

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! Es wird mit dem Buch "mirada aktuell" (Hueber Verlag) gearbeitet.

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 11.09.13

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4221

Spanisch - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen.

Vermittelt werden die Grundlagen der spanischen Sprache, wobei die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen im Vordergrund steht. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell" (Hueber Verlag).

9 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 26.09.13

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

Antje Persohn, 18 U.-Std, 32,40 EURO

4222

Spanisch mit Muße lernen - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Das langsame Lerntempo ermöglicht jeder Anfängerin und jedem Anfänger einen angstfreien Start. Ganz in Ruhe werden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Dabei steht die Bewältigung

alltäglicher Situationen wie z.B. beim Einkaufen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln im Vordergrund.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell" (Hueber Verlag).

10 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 23.09.13

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

Antje Persohn, 20 U.-Std, 36,-- EURO

4223

Spanisch - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im letzten Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch "mirada aktuell" (Hueber Verlag) ab Lektion 5.

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 09.09.13

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4224

Spanisch - A2

In diesem Fortführungskurs, der jetzt in das 7. Semester startet, sind Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen herzlich willkommen. Hier wird viel frei gesprochen, regelmäßig werden Übungen zur Grammatik gemacht und es wird mit einer einfachen Lektüre gearbeitet.

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 11.09.13

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

Udo Bröker, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4225

Curso de conversación fácil en español

En este curso vamos a hablar sobre situaciones que usted puede experimentar durante su estancia en un país de habla española como son: el aeropuerto, la estación, el hotel, el restaurante, el mercado, enfermedades, conversaciones sobre hobbies y preferencias personales, etc...

Ideal para participantes que han aprendido español al menos a nivel A1. Vamos a trabajar sin libro pero si es necesario vamos a repasar y aclarar la gramática para así mejorar la calidad de las conversaciones.

Dieser Spanisch-Konversationskurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, ist für Teilnehmende gedacht, die in der spanischen Sprache über ein Niveau von A1 oder höher verfügen.

11 x donnerstags, 20.15 - 21.45 Uhr

Beginn: 12.09.13

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

Almudena Garcia Dominguez, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4226

Una cena española - Kochen auf Spanisch

La idea es pasar una tarde agradable y conversar en español, cocinar y cenar en grupo. Primero vamos a preparar varios platos típicos españoles de grado de dificultad media. Entre plato y plato vamos a practicar vocabulario culinario, hacer algún crucigrama etc... y después de cenar recogeremos la cocina juntos. Pensado para personas con conocimiento del idioma español a nivel A1 o más.

An diesem spanischen Kochabend werden gemeinsam mehrere "mittelschwere" landestypische Gerichte nach originalen Rezepten gekocht und verspeist. Zwischendurch wird eine Buchstabensuppe oder ein Kreuzworträtsel auf Spanisch gelöst. Neben dem Kochen steht die spanische Kultur und Sprache im Vordergrund. Das Angebot ist für Teilnehmende gedacht, die die spanische Küche mögen und in der spanischen Sprache über ein Niveau von A1 oder höher verfügen.

Dienstag, 17.09.13, 18.00 - 21.30 Uhr

Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche

Maria Isabel Garcia, 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 abgemeldet zu haben (siehe AGBs). Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

4243

Türkisch - A1 - für 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.

12 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.09.13

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

Günther Fehling, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4244

#### Türkisch - A2

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen. Seiteneinsteiger mit soliden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen und werden in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Güle güle" (Hueber Verlag) ab Lektion 16 und ergänzendem Lernmaterial, das vom Kursleiter vorbereitet wird.

11 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.09.13

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

Günther Fehling, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4600

#### Englisch - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs ist gedacht für interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf lernen wollen.

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen zu erarbeiten und z. B. in einfachen Konversationen anzuwenden. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Network Now - Starter" (Klett-Langenscheidt).

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 10.09.13

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

Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4601

#### Englisch am Wochenende - A1 - für Anfänger

Turbo-Englisch: Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Interessierte, die bisher weder in der Schulzeit noch im beruflichen Kontext Berührungen mit der englischen Sprache hatten und dieses jetzt ändern möchten. An drei Wochenenden werden anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen zügig englische Grundkenntnisse vermittelt. Bei entsprechendem Interesse kann der Kurs anschließend nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Abendkurs fortgesetzt werden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Network Now Starter" (Klett-Langenscheidt).

Samstag, 09.11.13, 9.30 - 12.45 Uhr

Samstag, 16.11.13, 9.30 - 12.45 Uhr

Samstag, 23.11.13, 9.30 - 12.45 Uhr

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

Gaby Tyschak, 12 U.-Std, 21,60 EURO

4602

Englisch für Frauen am Wochenende - A1 - für Anfängerinnen

"Ich kann leider kein Englisch!" An drei Wochenenden können interessierte Frauen, die bisher weder in der Schulzeit noch danach mit der englischen Sprache in Berührung gekommen sind, dieses ändern und von Grund auf in entspannter Atmosphäre Englischkenntnisse erwerben, um sich in einfachen Alltags- und touristischen Situationen zurecht zu finden. Auf Wunsch kann der Kurs anschließend nach Absprache mit den Teilnehmerinnen z. B. als Vormittagskurs fortgesetzt werden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Network Now Starter" (Klett-Langenscheidt).

Samstag, 14.09.13, 9.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 28.09.13, 9.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 12.10.13, 9.00 - 12.15 Uhr

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

Gaby Tyschak, 12 U.-Std, 21,60 EURO

4603

Englisch - A1 - 2. Semester

Gemeinsam erarbeiten wir in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurecht zu finden.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Network Now Starter" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5.

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 09.09.13

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

Jürgen Havel, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4604

Englisch - A1 - 5. Semester

In diesem Kurs kommen auch diejenigen zu Wort, die sich mit geringen Vorkenntnissen oft nicht trauen etwas zu sagen. Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten, ist dies der richtige Kurs für Sie. Anhand von Alltagssituationen üben wir freies Sprechen und Hör- und Leseverstehen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk Fairway 1 (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5.

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 09.09.13

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

Manuela Röglin, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4605

Englisch - A1 / A2

Der Kurs hat vor 10 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit interessanter und trotzdem leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

11 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 12.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Jürgen Havel, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4606

Englisch mit Muße lernen - A2

In diesem Kurs wird Ihnen Englisch in aller Ruhe und angenehmer Atmosphäre vermittelt. Hier widmen sich auch ältere Menschen mit entsprechenden Grundkenntnissen dem stressfreien Lernen.  
Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Network 2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5.

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr  
Beginn: 09.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Christa Wendt, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

In diesem Kurs wird Ihnen Englisch in aller Ruhe und angenehmer Atmosphäre vermittelt. Hier widmen sich auch ältere Menschen mit entsprechenden Grundkenntnissen dem stressfreien Lernen.  
Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Network 2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5.

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 09.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Christa Wendt, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4610

Englisch mit Muße lernen - A2 / B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse festigen und erweitern möchten. Eventuell vorhandene Schwachstellen - auch in grammatischer Hinsicht - werden gezielt aufgearbeitet.  
Anhand des Lehrwerks "Network Now A2.2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 3 trainieren Sie Ihre Sprechfertigkeiten in touristischen und Alltagssituationen.

12 x freitags, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 13.09.13

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Christa Wendt, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4611

Englisch - B1

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Grundlage liefern Zeitungsausschnitte, Lektüren, CDs, DVDs, Übungen, etc. - kurzum ein bunt gemischtes Programm und daher für jeden etwas. In unregelmäßigen Abständen wird das Lehrbuch "Fairway 2" (Klett-Langenscheidt) eingesetzt.

12 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 11.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Manuela Röglin, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4612

Englisch - B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern und grammatische Strukturen wiederholen möchten. Auf der Basis des Lehrwerks "Network Conversation" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 10 sprechen wir über Alltagsthemen sowie Urlaubs- und Freizeitaktivitäten. Aktuelle Texte aus der Zeitschrift "Spotlight" erweitern das "everyday English".

12 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 11.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Christa Wendt, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4614

English for scientists

Sie wissen schon, dass es nach dem Abitur eine Naturwissenschaft sein soll? Oder Sie sind einen Schritt weiter und haben bemerkt, dass Ihnen erweiterte Englischkenntnisse bei Ihrem Studium oder in Ihrem Beruf helfen könnten? Dann wäre dieser Kurs sicher interessant für Sie. Anhand des Lehrwerkes "Cambridge English for Scientists" (Klett-Langenscheidt) werden wir verschiedene Situationen im Bereich der Naturwissenschaften bearbeiten. Aufgaben wie Planung von Projekten, Präsentation von Ergebnissen und das benötigte Fachvokabular werden Inhalt des Kurses sein. Der Dozent bringt eigene wissenschaftliche Erfahrungen mit. Sie sollten als Voraussetzung für diesen Kurs solide Kenntnisse in der englischen Sprache (Niveau A2 oder höher) besitzen.

12 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 13.09.13  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Jürgen Havel, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4615

#### English Conversation

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

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von A2 oder höher haben.)

10 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 09.09.13

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

Lynne Murray, 20 U.-Std, 36,-- EURO

4616

#### A Saturday with American English Conversation

This weekend course is for folks who would like, or need, an intensive dosage of English. Moreover it will impart a sense of the American way-of-life, as well as the American way-of-speech.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von B1 oder höher haben.)

Samstag, 16.11.13, 10.00 - 14.15 Uhr

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

Howard Bloch, 5 U.-Std, 9,-- EURO

4800

#### Französisch mit Muße lernen - A1 - für Anfänger

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

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "On y va!" (Hueber Verlag).

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 10.09.13

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4801

#### Französisch - A1 - 2. Semester

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Anfängerkurs, der jetzt in das zweite Semester geht, herzlich willkommen. Es stehen alltägliche und touristische

Situationen im Mittelpunkt. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Voyages 1" (Klett-Langenscheidt).

12 x freitags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 13.09.13

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

Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4802

Französisch mit Muße lernen - A1 - 3. Semester

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch "On y va!" (Hueber Verlag) ab Lektion 5.

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 11.09.13

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4803

Joyeux Noël! - Cours de conversation

Wie feiern eigentlich unsere französischen Nachbarn Weihnachten? Lernen Sie in gemütlicher Kaffee-Runde Sitten und Gebräuche rund um das schönste Fest des Jahres kennen und sprechen Sie entspannt leichtes Französisch. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kurleiterin zur Verfügung gestellt.

(Die Teilnehmenden sollten ein Französisch-Sprachniveau von A1 oder höher haben.)

Samstag, 07.12.13, 14.30 - 18.15 Uhr

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

Gaby Tyschak, 5 U.-Std, 9,-- EURO

4901

Italienisch - A1 - 2. Semester

Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 1" (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 5. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

12 x mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr

Beginn: 11.09.13

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

Roland Klönne, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4902

Italienisch - A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit soliden Grundkenntnissen (Sprachniveau A1). Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 1" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 10 sowie im weiteren Kursverlauf "Allegro 2".

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 11.09.13

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

Roland Klönne, 24 U.-Std, 43,20 EURO

5100

PC Grundlagen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen am PC kennen. Wie gehe ich mit einem PC um? Wofür sind RAM, Speicher, Festplatte, CPU und Motherboard da? Auf diese Fragen geht dieser Kurs gezielt ein. Erste Schritte mit der Textverarbeitung MS Word, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

8 x montags, 18.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 07.10.13

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

Dennis Deutschmann, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5101

PC 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: 10.09.13

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

Jürgen Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5102

PC Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden mit Muße die Grundlagen am PC kennen. Wie gehe ich mit einem PC um? Wofür sind RAM, Speicher, Festplatte, CPU und Motherboard da? Auf diese Fragen geht dieser Kurs gezielt ein. Erste Schritte mit der Textverarbeitung

MS Word, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses.

8 x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 10.10.13

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

Dennis Deutschmann, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5103

PC 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 der Benutzeroberfläche Windows kennen. Das Arbeiten und Erstellen von Ordnern, das Brennen von CDs und der Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Zudem werden einige Grundkenntnisse des Programms MS Word vermittelt.

6 x donnerstags, 8.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 12.09.13

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

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

5104

Internet für Frauen

Lernen Sie den Umgang mit dem Internet kennen. Was versteht man unter dem Begriff Internet? Wie bewege ich mich im Internet? Wie finde ich Informationen? Wie kann ich eine E-Mail verschicken? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet.

2 x donnerstags, 8.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 14.11.13

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

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5105

PC Sicherheit - Schutz vor Gefahren aus dem Internet

Was ist ein Computervirus? Was sind Trojaner? Was macht ein Hacker? Dieser Kurs gibt Antworten auf alle diese Fragen. Neben einigen Grundlagen zu Viren und weiteren im Internet lauenden Gefahren werden wir ausführlich darauf eingehen, wie man seinen PC vor diesen erfolgreich schützen kann. Ziel ist, dass sich jeder Teilnehmende im Anschluss beim Surfen im Internet sicher fühlt.

Samstag, 12.10.13, 10.00 - 15.00 Uhr

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

Dennis Deutschmann, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5106

Wie bediene ich mein iPad / iPhone?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Apps installieren, Ihre im mobilen Endgerät gespeicherten Daten mit den Daten auf dem heimischen PC synchronisieren, Backups erstellen, Klingeltöne einrichten und vieles mehr.

Jeder Teilnehmende muss über ein iPad und/oder ein iPhone verfügen.

Samstag, 07.12.13, 13.00 - 15.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Marcus Garand, 3 U.-Std, 6,90 EURO

5107

E-Book-Reader und Onleihe - Einführung in die Welt der digitalen Bücher

Tauchen Sie ein in die Welt der elektronischen Bücher! E-Book-Reader bestechen durch ihre Handlichkeit und ihren großen Speicher, der Hunderte von Büchern aufnehmen kann. Sie bieten viele praktische Vorteile, wie zum Beispiel die Möglichkeit der Schriftvergrößerung. Doch bis das Buch auf das Gerät übertragen ist, sind einige Hürden zu überwinden. Wir zeigen Ihnen anhand der digitalen Ausleihe (Onleihe) der Stadtbibliothek Bergkamen ([www.onleihe24.de](http://www.onleihe24.de)) nicht nur die korrekte Bedienung und welche unterschiedlichen Buchformate es gibt, sondern auch worauf Sie beim Kauf eines E-Readers achten sollten.

PC- und Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Wenn Sie schon einen E-Reader besitzen, bringen Sie diesen samt Lade- und USB-Kabel und der Bedienungsanleitung bitte mit. Inhaber eines Büchereiausweises der Stadtbibliothek Bergkamen bringen diesen bitte auch mit.

Montag, 16.09.13, 18.00 - 19.30 Uhr  
Montag, 30.09.13, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Michael Doert, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5108

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 mir die Zugehörigkeit zu sozialen Netzwerken geschäftlich? Wie schütze ich meine Daten? Es gibt viele Fragen, die 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 geübt. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 09.10.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5109

### Webseitenpflege mit TYPO3

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, für die 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 und die Nutzung dieser Ressourcen werden behandelt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

4 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.09.13

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

Karen Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5201

### MS Office 2010 Professional

Unter den in Deutschland vertriebenen Office-Paketen gehört MS Office 2010 zu den Marktführern. Office-Pakete sind Zusammenstellungen mehrerer inhaltlich und formal aufeinander abgestimmter Anwendungsprogramme, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Schwerpunkte von MS Office sind das Textverarbeitungsprogramm MS Word, das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel und das Präsentationsprogramm MS PowerPoint.

Solide PC-Grundlagenkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs Voraussetzung.

Samstag, 16.11.13, 9.00 - 14.00 Uhr

Samstag, 23.11.13, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Marcus Garand, 12 U.-Std, 27,60 EURO

5202

### MS Excel 2010 für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie folgende Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel kennen: allgemeiner Tabellenaufbau, Zellformatierungen, AutoEingabe und AutoAusfüllen, Importieren benutzerdefinierter Liste, einfache Berechnungen und Funktionen (AutoSumme, Mittelwert, WENN-Funktion), Zeichenformatierung, Ausblenden, Einfügen und Löschen von Spalten oder Zeilen; relativer und absoluter Bezug.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse.

Samstag, 14.09.13, 9.00 - 15.30 Uhr

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

Marcus Garand, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5203

#### MS Excel 2010 für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie weiterführende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel kennen: Verschachtelte WENN-Funktion, SVERWEIS, WVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, Sortierung, benutzerdefinierte Sortierung und Teilergebnisse, Filtern und benutzerdefinierter AutoFilter, Ansicht, VERKETTEN, Zellschutz einrichten, Dokumentschutz aufheben.

Grundlagen in MS Excel werden für Teilnahme an diesem Kurs vorausgesetzt.

Freitag, 06.12.13, 18.30 - 21.45 Uhr

Samstag, 07.12.13, 9.00 - 12.15 Uhr

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

Marcus Garand, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5211

#### Briefe in MS Word schreiben für Seniorinnen und Senioren

Lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionen des Schreibprogramms MS Word kennen. Wie erfasse ich einen Text? Wie richte ich die Seitenränder ein? Wie erstelle ich Falz- und Lochmarken? Welche Abstände muss man berücksichtigen? Wie erstelle ich ein PDF-Dokument? Wie verschicke ich ein Dokument per E-Mail? Diese und andere Fragen werden in dem Kurs geklärt.

4 x donnerstags, 8.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 28.11.13

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

Karen Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5212

#### Grußkarten und Einladungen mit MS Word erstellen

Erstellen Sie Ihre DIN-A 5 Grußkarten oder Einladungen (Faltkarten) in MS Word. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Seitenlayout passend einstellen können. Zudem stehen gestalterische Aspekte und technisches Wissen auf dem Programm. Sie lernen WordArt zu nutzen, Bilder einzufügen und Bilderlayouts zu ändern. Außerdem wird der beidseitige Ausdruck geübt.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 06.11.13

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

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5213

#### Geschenkeanhänger mit MS Word erstellen

MS Word ist vielseitig nutzbar. Unter anderem können Sie leicht Ihre individuellen Geschenkeanhänger "basteln". Festigen Sie dabei die Verwendung von Tabellen, Formen, ClipArts, WordArt und Grafiken.

Mittwoch, 20.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5301

#### Kreative Gestaltung eines CEWE-Fotobuchs

Ein Fotobuch vom letzten Urlaub oder von besonderen Anlässen ist eine schöne Erinnerung - aber auch ein individuelles Geschenk. In diesem Kurs arbeiten wir mit der Software "CEWE Fotobuch". Sie lernen Bilder zu verbessern, Formate anzupassen, die Fotos mit Texten zu versehen und zu arrangieren. Bringen Sie Ihre eigenen digitalen Bilder mit. Schritt für Schritt erstellen Sie unter Anleitung Ihr erstes eigenes Fotobuch.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem wird vorausgesetzt.

Die Kosten für das Fotobuch sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Teilnehmenden erhalten jedoch einen CEWE Fotobuchgutschein im Wert von 26,95 €.

Donnerstag, 12.09.13, 18.30 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 19.09.13, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5302

#### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

Der ungebremsste Boom der digitalen Fotografie hat zu einer Bilderflut geführt. Die kostengünstige moderne Technik verleitet schnell dazu, deutlich mehr Bilder zu fotografieren als benötigt werden. Die tatsächliche Bildauswahl erfolgt dann später am heimischen PC. Hier beginnt nun der Prozess der Bildbearbeitung mit Hilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP. Kleinere und größere Korrekturen sind möglich und machen aus einer vermeintlich verunglückten Aufnahme noch ein ansprechendes Bild. Der Kurs richtet sich an Hobbyfotografinnen und -fotografen, die ihre Kamera besser kennenlernen und mehr aus ihren Fotos machen möchten. Von der Datenübertragung auf den PC bis zur Auswahl des gewünschten Bildausschnitts bietet der Kurs viele praktische Tipps.

Ein sicherer Umgang mit dem PC wird vorausgesetzt. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

6 x dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 17.09.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5303

#### Technik und Kniffe meiner Digitalkamera

Es erfolgt zunächst eine allgemeine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Dann übertragen wir dieses Wissen auf die mitgebrachten Kameras. Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Neben einem gelungenen Bildaufbau und der Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes werden die Wahl der Blende, die Belichtungszeit, die ISO-Einstellung sowie Belichtungs- und Motivprogramme besprochen. Am Samstag begibt sich die Gruppe auf eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden dann kleinere Bildkorrekturen ausgeführt.

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

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 27.09.13, 19.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 28.09.13, 9.00 - 14.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5306

#### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 Intensivkurs

Das Freeware-Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten für Korrekturen und andere Bildbearbeitungen. Als Freeware steht dieses Programm jedem zur Verfügung. In diesem Intensivkurs wird die Benutzeroberfläche und werden die Werkzeuge ausführlich vorgestellt. Das Arbeiten mit Ebenen und das Anwenden von Filtern ist ebenso Thema dieses Kurses. An zahlreichen Bildbeispielen wird das erworbene Wissen angewandt und intensiv geübt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist hilfreich. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden. Alternativ können Teilnehmende sich das Schulungsbuch GIMP 2.8 (HERDT-Verlag) bestellen.

2 x dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 12.11.13  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5307

#### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene

Teilnehmer, welche mit den Grundkenntnissen von Gimp vertraut sind, können in diesem Fortgeschrittenenkurs tiefer in die Bildbearbeitung mit Gimp einsteigen. Behandelt werden

die Arbeit mit Ebenenmasken, das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. Das Erlernte wird an Bildbeispielen ausgiebig geübt. Am Ende des Kurses wird eine Projektarbeit erstellt. Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem werden vorausgesetzt.

Freitag, 13.12.13, 19.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 14.12.13, 9.00 - 14.45 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5311

#### Fotoworkshop Nachtfotografie "Lichtermarkt"

Auf der städtischen Großveranstaltung "Lichtermarkt" bieten sich jedes Jahr faszinierende Motive in der Dunkelheit. Neben illuminierten Gebäuden und Bäumen sind dies insbesondere Walkacts in ausgefallenen Kostümen. Dieser Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen der Nachtfotografie begibt sich die Gruppe Freitagabend gemeinsam zum nahe gelegenen Veranstaltungsort. Am Samstag werden die entstandenen Fotos dann besprochen und mit dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP optimiert.

Die Vorbesprechung am Freitag findet um 17.30 Uhr in der Pestalozzischule im Raum 206 statt.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 25.10.13, 17.30 - 21.15 Uhr  
Samstag, 26.10.13, 9.00 - 13.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5312

#### Fotoworkshop Naturfotografie "Rund um den Beversee"

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden. Am Freitagabend werden in den Räumen der VHS die theoretischen Grundlagen vermittelt, wie z.B. die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme. Am Samstagmorgen trifft die Gruppe sich am Beverseeparkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden "am Motiv" üben. Anschließend besprechen wir dann die Fotos in den Räumen der VHS.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 08.11.13, 19.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 09.11.13, 9.00 - 14.45 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

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

5401

Brieferstellung nach DIN 5800 / DIN 676

In diesem Kurs erlernen Sie die DIN-Brieferstellung nach DIN 5800 und DIN 676. Sie lernen die Briefform A und B sowie die Anforderungen an eine kaufmännische E-Mail kennen. Zudem erfahren Sie viele Details, z.B. wie Sie eine Bezugszeichenzeile einrichten können.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 27.11.13

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

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

5901

Online-Bewerbung - Wie mache ich es richtig?

Viele Firmen erwarten heute Online-Bewerbungen. Die Anforderungen an diese unterscheiden sich etwas von einer klassischen Bewerbung per Brief.

Verschiedene Möglichkeiten der Online-Bewerbung werden in diesem Kurs vorgestellt und ausprobiert. Wichtige Hinweise bezüglich der Erstellung der Online-Bewerbungen werden gegeben, wie z. B. passende Formate, die geeignete Dateigröße und vieles mehr.

Donnerstag, 26.09.13, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Jutta Miegel-Ibis, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5902

Bewerbungen schreiben - speziell für Frauen

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, eine Bewerbung zu erstellen. Besprochen werden unterschiedliche Arten von Lebensläufen, der sinnvolle Aufbau eines Bewerbungsschreibens und die ansprechende Gestaltung der dritten Seite und des Deckblatts.

Die Dozentin zeigt teilnehmenden Frauen auf, wie sie mit ihren scheinbaren Defiziten umgehen, die eine Familienphase mit sich bringt, und wie Sie diese positiv darstellen können.

2 x montags, 9.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 07.10.13

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

Jutta Miegel-Ibis, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5903

#### 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. Sie wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Mittwoch, 25.09.13, 9.30 - 11.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

5911

#### Farb- und Stilberatung

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige 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 bestimmen, 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!

Samstag, 16.11.13, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 66,-- EURO

5913

#### Gedächtnistraining

Erfolg ist durch Übung erzielbar. Wir werden die kleinen grauen Zellen mobilisieren und in Schwung bringen. 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: 24.09.13

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

Karin Petra Hartig, 12 U.-Std, 27,60 EURO

5914

Soziale Kompetenzen

Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Durch ihren Einsatz sind Sie 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, 14.12.13, 10.00 - 16.00 Uhr

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

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

5915

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, 12.10.13, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 25,-- EURO

6101

Hauptschulabschluss 1. Semester

Beginn: 09.09.13

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

6201

Mittlerer Schulabschluss 1. Semester

Beginn: 09.09.13

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

6701

Lesen und Schreiben – mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene:

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier mit 6 – 8 Personen in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fähigkeiten gewinnen!

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

12 x dienstags und 11 x donnerstags jeweils 18.30-20.45 Uhr,

Beginn: 10.09.13

VHS-Gebäude „Treffpunkt“

69 U.-Std., ohne Entgelt

6813

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 07.10.13

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

N. N., 100 U.-Std, 120,-- EURO

6822

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 12.09.13

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

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

6823

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 26.11.13

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

N. N., 100 U.-Std, 120,-- EURO

6832

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 04.11.13

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

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

6842

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 1

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 10.12.13

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

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

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration- Aufbau 3

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 02.10.13

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

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

6871

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurs

15 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.11.13

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 60 U.-Std, 72,-- EURO

6896

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 montags, dienstags, mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 18.11.13

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

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 02307/284951.

6901

Einbürgerungstest

Samstag, 14.09.13, 9.00 - 10.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss: 14.08.2013

6902

Einbürgerungstest

Samstag, 23.11.13, 9.00 - 10.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss: 25.10.2013

6903

Zertifikat Deutsch - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 14.12.13, 9.00 - 16.45 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
N. N., 9 U.-Std, 100,-- EURO

Anmeldeschluss: 13.11.2013