

Anlage 1 zu Drucksache Nr. 10/1472

Fachbereich 0

KOCHEN, BACKEN, CHUTNEYS HERSTELLEN

0700

Anti pasti

Zu den liebenswertesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die "Antipasti" - die Vorspeisen. Einzelne Antipastigerichte lassen sich hervorragend auch in ein "deutsches" Abendbrot integrieren. Und eine Auswahl verschiedener Vorspeisen ist eine leckere und gesunde Alternative zum üblichen "Knabberzeug" bei Partys und Fußball-Fernsehabenden.

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

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 03.09.14, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 5,-- bis 12,-- EURO

0701

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.

Freitag, 12.09.14, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

0702

Orientalisches Buffet

Vanille, Zitrone, Kardamom, Chili, Zimt...Die orientalische Küche bietet eine Aromenvielfalt wie aus 1001 Nacht. Wir bereiten gemeinsam ein abwechslungsreiches Buffet aus leckeren Vorspeisen und Dips, köstlichen Hauptgerichten und süßen Desserts zu, in dem die wunderbaren Gewürze des Orients die Hauptrolle spielen. Ein Erlebnis für alle Sinne.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 23.09.14, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0703

Mit Profis in der Küche: Chili Haltbarmachung und Einsatzmöglichkeiten

In diesem Kurs geht es um die beliebten feurigen Schoten. Welche Chili-Sorten gibt es und welche lassen sich in unserer Region gut im heimischen Garten anbauen? Wie konserviert man welche Chili-Sorte am besten? Zum Beispiel können Habaneros nicht auf natürliche Art und Weise getrocknet werden. Diese Fragen rund um den Chili beantwortet die Dozentin im Kurs.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen verschiedene Konservierungsmöglichkeiten kennen und wenden einige in der Lehrküche an. Zudem erfahren sie, in welcher Form welche Chili-Sorte am besten zum Würzen eingesetzt wird.

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, 26.09.14, 18.00 - 20.15 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 3 U.-Std, 9,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der konservierten Chilis.)

0704

Mit Profis in der Küche: Chutneys

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 weihnachtliche Chutneys herstellen: ein Orangen Chutney, das wunderbar zu Wild passt und ein Aprikosen Chutney für den Käseteller nach Ihrem leckeren Weihnachtsessen.

Der theoretische, erklärende Teil nimmt in diesem Kurs einen etwas 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, 24.10.14, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 15,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Chutneys.)

0705

Exotische Küche Asiens

Knackiges Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, aromatische Gewürze und kurze Garzeiten bestimmen die asiatische Küche. Aus landestypischen Zutaten bereiten wir gemeinsam köstliche Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts im asiatischen Stil zu. Dabei verwenden wir überwiegend frische, gesunde und leicht erhältliche Zutaten und verzichten auf frittierte Speisen. Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 28.10.14, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0707

Basisch kochen

Gesunder Genuß durch säurearme Ernährung

Eine gute Balance des Säure-Basen-Haushaltes ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. In erster Linie sollte der Ausgleich über die Ernährung erfolgen. D.h., es sollten überwiegende Nahrungsmittel zugeführt werden, die im Körper basisch wirken. Dass basisch betontes Essen nicht nur gesund, sondern auch ausgesprochen lecker und abwechslungsreich sein kann, werden wir an diesem Abend erleben. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes werden wir basisch betonte Brotaufstriche, Gemüse- und Kartoffelgerichte, Salate, Suppen u.v.m zubereiten und anschließend gemeinsam genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 04.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0709

Mit Profis in der Küche: Herren am Herd

Hier sind Männer angesprochen, die gerne gemeinsam mit anderen leckere Gerichte zaubern möchten. Koch und Konditor Lothar Honerpeick plant ein 3-Gänge-Menü der gehobenen deutschen Küche und unterstützt die Teilnehmer tatkräftig in der Ausführung. Im Anschluss an Schnippeln und Kochen werden die hergestellten Köstlichkeiten gemeinsam verzehrt.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Freitag, 14.11.14, 18.00 - 21.00 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Lothar Honerpeick, 4 U.-Std, 12,-- EURO
Lebensmittelumlage 11,-- EURO

0710

Süße Weihnachtsgrüße Schokolade, Plätzchen und Konfekt

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne knusprige Plätzchen, feines Konfekt und schmelzende Schokolade? An diesem Abend gießen wir gemeinsam Schokoladentafeln mit unterschiedlichem Kakaoanteil und Toppings nach Wahl. Wir bereiten verschiedene Trüffelmassen zu und füllen diese in Pralinenhohlkörper. Wir stellen Pralinen und Konfekt u.a. aus Marzipan und Nougat her und backen herrliche Plätzchen. Wer kann da schon widerstehen?

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, Vorratsbehälter und geeignete Gefäße zum Transport, wie z. B. Keksdosen mit

Dienstag, 25.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

0711

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.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 26.11.14, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 11,-- EURO

0712

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.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 03.12.14, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 11,-- EURO

COCKTAILS MIXEN

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.

0718

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 21.10.14, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

0719

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 18.11.14, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

0720

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, absolvieren Sie bitte erst den Grundkurs.
Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 09.12.14, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten

HAUSTIERE

Haustiere haben ihren festen Platz in Familienstrukturen und tragen wesentlich zum psychischen Wohlbefinden bei. Der richtige Umgang mit ihnen will aber auch gelernt sein. Hier unterstützt die VHS durch gezielte Kursangebote.

0901

Hundausbildung für Begleithunde, Rally-Obedience

Rally Obedience (RO) ist eine neue und anerkannte Fun-Hundesportart für alle Hundehalter und für jeden Hund, der die Grundkommandos wie "Fuß", "Sitz" und "Platz" bereits kennt. Teamarbeit und Spaß werden im Rally Obedience groß geschrieben. RO ist in 4 Schwierigkeitsklassen aufgeteilt, zudem gibt es noch die Klasse für Hunde-Senioren. In diesem Kurs lernen die Hundehalter und Hunde die RO-Klassen "Beginner" und "Klasse 1" in Theorie und Praxis kennen. Was ist der Unterschied zu vielen anderen Hundesportarten? Beim Rally Obedience darf und soll kommuniziert werden, Handzeichen, Körpersprache und Stimme sind erlaubt und sogar erwünscht. Auch gibt es Stationen, in denen der Hund gefüttert werden darf. Zudem sind Turnierteilnahmen auch ohne Begleithundeprüfung möglich. In diesem Kurs werden verschiedene Trainingsbereiche vorgestellt. Lassen Sie sich überraschen. Sie und Ihr Hund werden acht Trainingstermine mit viel Freude für Hundehalter und Hund erleben.

Die teilnehmenden Hunde sollten mindestens 12 Monate alt sein und eine Grundausbildung bereits absolviert haben. Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

8 x freitags, 14.00 - 15.30 Uhr
Beginn: 10.10.14
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 16 U.-Std, 64,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Fachbereich 1

VHS - GRUPPEN

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: 08.09.14

Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen

Ulrike Weiß, 8 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1009

Bergkamen unterwegs

- eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

In diesem Jahr beschäftigt sich der Zeitzeugenkreis mit dem Thema "Mobilität früher".

In gewohnt lockerer Runde sammeln wir Geschichten und Anekdoten rund um Fortbewegungsmittel zu Lande, zu Wasser und in der Luft.

Wie bewegten sich die Bewohner Bergkamens früher, wie gelangten sie von A nach B, zum Arbeitsplatz, zum Reiseziel? Welche Verkehrsmittel standen zur Verfügung und welche Veränderungen erfuhren sie?

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.

5 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 19.08.14

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 15 U.-Std, ohne Entgelt

1144

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" Parkplatz Erich-Ollenhauer-Straße

Sonntag, 12.10.14, 9.00 - 12.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Beversee

Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

ASTRONOMIE

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

1145

Astronomie-Vortrag: Mein Himmel - eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls

Wenn auch Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind, dann wird Sie dieser Vortrag zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten". Vorgestellt wird ein reich bebildeter "Reisebericht" darüber, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit amateurastronomischen Mitteln (Celestron 9, 8 "Newton, 4" Maksutov, Coronado PST, Philips ToUcam, TIS DMK, Canon EOS DSLR) am Himmel sehen und fotografieren kann. An Ausstellungsstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Amateurastronomen verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Freitag, 14.11.14, 19.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Tom Fliege, 2 U.-Std, 12,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

1146

Workshop Astronomie und Astrofotografie

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

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

4 x dienstags, 18.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 25.11.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Tom Fliege, 16 U.-Std, 64,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Fachbereich 2

TANZ

2091

Discofox für Anfänger

Discofox 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.

Freitag, 24.10.14, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 25.10.14, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2092

Salsa Mambo-Style

Dieser Tanz ist eine Verbindung afrokaribischer und europäischer Tanzstile. Die Salsa kam Anfang der 1980er Jahre nach Deutschland und hat sich etabliert. Sie stammt vom Mambo ab. Die Grundschritte sind fast identisch.

Vermittelt werden die für die Salsa typischen Bewegungen, der unverwechselbare Hüftschwung und die dynamische, temperamentvolle Tanzweise. Der unterrichtete Grundschritt wird zur Merengue weitergeführt. Die unterschiedlichen Grundschritte aus Puerto Rico, Kuba und New York tanzen wir anfangs zu langsamer und später zu fetziger Musik. Zu den Tanzschritten kommen einfache Drehungen hinzu, sodass wir bald an der pulsierenden Lebensfreude, die in dieser Musik liegt, teilhaben können.

Bitte bringen Sie Tanzschuhe mit glatter Sohle mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Freitag, 28.11.14, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 29.11.14, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

FOTOGRAPHIE

2111

Fotoworkshop Naturfotografie "Rund um den Beversee"

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden.

Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorieteil findet Freitagabend in den Räumen der VHS statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen wir uns am Beverseeparkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte 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, 24.10.14, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 25.10.14, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EURO

2112

Fotoworkshop Nachtfotografie "Lichtermarkt"

Wenn sich der Tag dem Ende neigt und die Sonne langsam am Horizont verschwindet, dann beginnt die Welt der Nachtfotografie. Sie ist sehr anspruchsvoll und benötigt Zeit, doch sie gehört zu den spannendsten und schönsten Themengebieten in der Fotografie. Auf der städtischen Großveranstaltung "Lichtermarkt" bieten sich jedes Jahr faszinierende Motive, die zur Nachtfotografie einladen. Neben illuminierten Gebäuden und Bäumen sind dies insbesondere Walkacts in ausgefallenen Kostümen.

Dieser Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie. Er startet am Freitag bei der VHS und vermittelt Basiswissen zur Nachtfotografie. Nach dieser theoretischen Einführung in die Grundlagen gehen wir zum Stadtmarkt und dort wird dieses Wissen während der Großveranstaltung angewandt. Am darauf folgenden Dienstagabend werden die entstandenen Fotos dann besprochen und mit dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP optimiert.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 31.10.14, 17.00 - 22.00 Uhr

Dienstag, 04.11.14, 18.00 - 21.15 Uhr

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

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

2113

Fotoworkshop Makrofotografie

In diesem Makroworkshop behandeln wir alles Wissenswerte rund um die Nah- und Makro-Fotografie: Ausrüstung, Aufnahmetechnik und Bildgestaltung. Am Samstagvormittag treffen wir uns in einem Gartencenter, um das erworbene Wissen an Blumenmotiven zu üben. Danach werden wir die Fotos in den Räumen der VHS besprechen.

Dieser Workshop ist an Spiegelreflexfotografinnen und -fotografen gerichtet, die mit der Bedienung ihrer Kamera gut vertraut sind.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 28.11.14, 18.30 - 21.45 Uhr

Samstag, 29.11.14, 9.00 - 14.00 Uhr

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

Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EURO

2114

Kreative Fotografie - Die Welt mit anderen Augen sehen

Dieser Kurs eignet sich für jedermann/-frau mit eigener Kamera. Hier ist auch eine einfache Kompaktkamera oder ein Smartphone gemeint.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin ihre drei besten eigenen Bildabzüge oder auf ihrem Smartphone gespeicherten Bilddateien mit. Anhand der Fotoabzüge des Dozenten und ihrer eigenen sowie den Ergebnissen einfacher Hausaufgaben wird der Dozent gemeinsam mit den Teilnehmenden die Strukturen guter Fotos beleuchten und erkennen. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt er mit Hilfe kleiner Tricks eine Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

Der Dozent hat "Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

3 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.11.14

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Helmut Berndt, 9 U.-Std, 28,-- EURO

In den Kurskosten sind 1,-- EURO für Materialaufwand enthalten.

Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zum Thema "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung" im Fachbereich 5.

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS
2131

Filzlust pur!

Grundkenntnisse im Nassfilzen sind Voraussetzung für die Teilnahme!

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

Sonntag, 28.09.14, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; Forum

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

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

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

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 werden ein Filzobjekt und das Know-How für weitere Filzexperimente mit nach Hause genommen.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, eine Schere, Noppenfolie und - falls vorhanden - eigene Filzwolle, eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc.

Sonntag, 02.11.14, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Labor

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

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

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

Fachbereich 3

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Entspannung lernen

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

Mit

- Atemübungen
- Muskelentspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführte Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen
- Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen,

werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch 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.

3101

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3102

Entspannung lernen

7 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 20.10.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 28 U.-Std, 56,-- EURO

3105

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Tag
- Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken -

MBSR ist die Abkürzung von "Mindfulness-Based Stress Reduction", d. h. "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr.

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Dozentin ist zertifizierte Lehrerin für MBSE.

Mitzubringen sind warme Kleidung (Socken!), eine Decke und - falls vorhanden - eine eigene Yoga-Matte.

Samstag, 13.12.14, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Karin Biermann, 8 U.-Std, 32,-- 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

und 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 bzw. 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 und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren. Bei Interesse stellt die Dozentin gerne noch weitere unterstützende Techniken vor.

Bringen Sie bitte eine Decke, eine Isomatte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.09.14

Albert-Schweitzer-Schule , 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 können durch angenehmere, leichtere Wege erweitert werden. So kann ohne Anstrengung und Schmerzen nicht nur die Qualität von Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein. Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen ausgeführt, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen. Jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 24.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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 Wohlfühl bemerkbar macht.

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3110

Singen ist gesund!

Samstag, 13.09.14, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

Singen ist gesund!

Samstag, 15.11.14, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

Hatha Yoga für Frauen "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.

3113

Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

12 x dienstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 09.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Stefanie Stief, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3114

Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

13 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr
Beginn: 04.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Stefanie Stief, 26 U.-Std, 52,-- EURO

3115

Wu-Wei Tai-Chi

Wu-Wei Tai-Chi wird nach der kleinen Pekingform und dem Yang-Stil unterrichtet. Als kleine Pekingform bezeichnet man die 24 Bewegungsfolgen des T'ai Chi, die 1955 in China aus verschiedenen T'ai Chi-Formen vom Sportkomitee in Peking zusammen gestellt wurden.

Der Aufbau dieser Bewegungs-Choreografie folgt der Regel "Vom Einfachen zum Schwierigen". Für Anfänger und Wiedereinsteiger bietet die Pekingform eine gute Möglichkeit, die ersten Schritte in T'ai Chi zu erleben und sich langsam zu steigern. Sie folgt den gleichen Grundregeln wie die älteren traditionellen T'ai Chi-Formen. Die Hauptprinzipien sind: Verbindung aller Körperteile in der Bewegung zu einer Einheit, Vermeidung von unnötiger Kraft, zentrierte Aufrichtung des Körpers.

Eine Bewegungslehre, die der Gesundheit Entspannung, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann.

12 x freitags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 05.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gerhard Mennes, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3116

Medijara - Die neue Form der Entspannung

Sie sind gestresst vom Alltag? Sie sind gestresst von Ihrem Beruf?

Dann ist dies vielleicht das richtige Konzept für Sie, mit nur wenigen Übungen in entspannter Atmosphäre zur inneren Ruhe zu gelangen.

Medijara ist eine Kombination aus: Dehnübungen, Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemschule und Rückenübungen.

Samstag, 13.09.14, 14.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 27.09.14, 14.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 08.11.14, 14.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 15.11.14, 14.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 29.11.14, 14.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 13.12.14, 14.00 - 15.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gerhard Mennes, 12 U.-Std, 24,-- EURO

3117

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 10.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 40,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200

Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. 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.

12 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr
Beginn: 01.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der 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 ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft und Ausdauerübungen,

Bauchmuskeltraining und Entspannung - und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

3206

Fitness für Mollige und Untrainierte

12 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3207

Fitness für Mollige und Untrainierte

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 03.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- 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 Rumpfmuskulatur als auch die Muskulatur der Extremitäten trainiert.

12 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 32,-- 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.

12 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

Albert-Schweitzer-Schule

Stephanie Klönne, 20 U.-Std, 40,-- 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

12 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 03.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 12 U.-Std, 24,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

12 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 04.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3213

Powerkurs für Frauen

Gezieltes Muskeltraining

In diesem Kurs werden durch gezielte Übungen folgende Körperbereiche trainiert:
Oberarme, Bauch und Beine.

11 x dienstags, 18.15 - 19.00 Uhr

Beginn: 16.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Vera Genz, 11 U.-Std, 22,-- EURO

3214

Afro-Pilates

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: 16.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Vera Genz, 19 U.-Std, 37,-- 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 und ein Nackenkissen mit und kleiden Sie sich bequem.

11 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 17.09.14

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

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.

3217

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 13.09.14, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 27.09.14, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 25.10.14, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 08.11.14, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 15.11.14, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 29.11.14, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 13.12.14, 9.15 - 10.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- EURO

3218

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 13.09.14, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 27.09.14, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 25.10.14, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 08.11.14, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 15.11.14, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 29.11.14, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 13.12.14, 10.15 - 11.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 7 U.-Std, 14,-- 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 - viele 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: 08.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 24,-- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

3410

Alles eine Frage der Haltung

Stress und Rückenschmerzen

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper/unsere Körperhaltung beeinflussen. In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden. Bei Übungen mit Spaßfaktor werden wir erleben, wie wir in Sekunden schnell unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.praxis-schmied.de.

Samstag, 25.10.14, 10.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Nicole Schmied, 2 U.-Std, 12,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Naturheilkundliche Vorträge

Die Vorträge werden von Heilpraktikerin Claudia Lindemann gehalten. Weitere Informationen zu ihren Tätigkeitsschwerpunkten finden Interessierte unter www.naturheilpraxis-claudia-lindemann.de.

Im Rahmen dieser Vorträge geht es zum einen um umfassende Informationen zu dem jeweiligen Thema und um Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde zur möglichen Linderung des Problems. Individuelle Diagnosen und Therapien können in diesem Rahmen nicht erwartet werden.

3421

Sanfte Soforthilfen für mehr Entspannung und Wohlbefinden

Hektik ist in der heutigen Zeit an der Tagesordnung, Entspannung wichtig wie nie zuvor. Häufig fehlt aber sogar für wenige Momente der Ruhe die Zeit. Doch auch in diesen Fällen gibt es Möglichkeiten, das Ausmaß der Belastung zu senken und sich auf den Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu begeben. Die Naturheilkunde kennt wirkungsvolle Hilfen durch Pflanzenheilkunde, Homöopathie und weitere einfache, sanfte und hilfreiche Anwendungen. In diesem Kurs lernen Sie die Wege zur Entspannung mal von einer anderen Seite kennen. Sie erhalten einen Einblick in die o.g. Methoden und werden in die Lage versetzt, die sanften Hilfen aus dem Bereich der Naturheilkunde für sich sicher und wirksam anzuwenden. Für mehr Lebensqualität, Gelassenheit und Wohlbefinden.

Dienstag, 16.09.14, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3422

Vitamin D - das Sonnenhormon

Über Vitamin D ist in letzter Zeit viel diskutiert worden. Mit Hilfe von Sonnenlicht können wir es in der Haut selbst bilden und mit der Nahrung zuführen. Dennoch ist Vitamin D kein „richtiges“ Vitamin, sondern wird wegen seiner Struktur zu den Hormonen gezählt. Vitamin D ist für viele Stoffwechselvorgänge unerlässlich, doch aufgrund der Tatsache, dass wir immer häufiger unser Leben im Haus statt draußen an der frischen Luft verbringen, sind viele Menschen in einer Vitamin D-Mangelsituation, die Ursache für vielfältige Beschwerden sein kann, wie z.B. Muskelverspannungen, Immunschwäche bis hin zu chronischen Ermüdungserscheinungen oder depressiven Verstimmungen. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über das Sonnenhormon Vitamin D, dessen Bedeutung im Organismus, in welchen Nahrungsmitteln es enthalten ist, wie Sie einem Mangel auf die Spur kommen und welche Besonderheiten beim Aufenthalt im Freien beachtet werden müssen, um durch das Sonnenlicht mehr Vitamin D bilden zu können.

Dienstag, 30.09.14, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3423

Wenn der Magen streikt

Verdauungsbeschwerden sind sehr lästig und können das Leben stark belasten. Schon eine leichte Übelkeit stört Wohlbefinden und Lebensqualität erheblich. Umso unangenehmer ist es, wenn der Magen ständig streikt, wenn Reflux und Sodbrennen den Alltag bestimmen, wenn die Magenschleimhaut häufig entzündet ist oder sich sogar Geschwüre entwickeln. Die Naturheilkunde kennt allerdings viele - auch althergebrachte - Anwendungen, die ergänzend eingesetzt werden können, um Magenbeschwerden zu begegnen. In diesem Vortrag erhalten Sie eine Fülle von Informationen zu ausgewählten Magenenerkrankungen und deren schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung.

Dienstag, 11.11.14, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3424

Osteoporose - So bleiben die Knochen stark

Schon ab dem 35. Lebensjahr lagern unsere Knochen immer weniger Calcium ein. Frauen sind aufgrund der Wechseljahre und der damit verbundenen nachlassenden Östrogenausschüttung im fortschreitenden Alter häufiger vom Verlust der Knochensubstanz betroffen, während den Männern in der Regel erst im hohen Alter Probleme mit dem Mangel an Knochenmasse drohen. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen rund um das Thema Osteoporose, deren Risikofaktoren, Vorbeugung und Behandlung. Darüber hinaus bekommen Sie einen Einblick in die wichtige Rolle der calciumreichen Ernährung, die bei diesem Krankheitsbild so wichtig ist. Hinweise aus der Naturheilkunde ergänzen den Vortrag.

Donnerstag, 20.11.14, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

SCHÖNHEIT / GESUNDES AUSSEHEN

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 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, Gesichtsreinigung, 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 Fantasiereise, so dass Sie mit einem entspannten Wohlgefühl den Heimweg antreten.

3501

Schöne Haut - Ein ganzheitliches Kosmetikprogramm

Samstag, 25.10.14, 10.00 - 13.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Lantin, 4 U.-Std, 12,-- EURO

3502

Selbst ist die Frau - Kosmetika nach den eigenen Bedürfnissen herstellen

Viele Menschen reagieren auf die Konservierungsstoffe in ihren Kosmetika allergisch. Einige Pflegeprodukte, z.B. Deoroller enthalten Aluminium, das bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielt.

Und dennoch, in der Regel wissen wir nicht, was sich hinter der Auflistung der vielen fremd klingenden, oft sehr klein geschriebenen Inhaltsstoffe auf den Verpackungen verbirgt. Sind allergie- oder krebserregende Substanzen dabei? Wie verhindert eigentlich die Industrie, dass unsere Cremes nicht schlecht werden, obwohl wir manchmal mit ungewaschenen Fingern hinein langen? Durch welche Konservierungsstoffe ist das möglich?

Gibt es Pflanzen, die seit Jahrhunderten genau auf diese Fragen schon längst eine natürliche Antwort haben und nur in Vergessenheit geraten sind?

Ja, es gibt sie! Für alles ist ein Kraut gewachsen, man muss es nur kennen, oder so wie in diesem Kurs kennen lernen.

Wir werden unsere eigene Pflegecreme herstellen, aber nicht nur das. Sie bekommen Informationen über antibakteriell wirkende Pflanzen. Schüssler-Salze, die das Hautbild verbessern und duftenden ätherischen Öle werden wir in unsere Creme einarbeiten. Am Ende des Kurses können Sie Ihre erste selber gemachte Pflege mit nach Hause nehmen.

Falls Sie interessiert sind, ist es möglich, über die Volkshochschule die Informationen dieses Grundkurses zu perfektionieren.

Wie wäre es, selber biologische Salben und Öle herzustellen, sich vielleicht sogar ein Geschäft damit aufzubauen oder ab jetzt immer das passende besondere Geschenk zu Hand zu haben?

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

Donnerstag, 23.10.14, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Helga Rietig, 4 U.-Std, 27,50 EURO

In den Kurskosten ist ein Materialaufwand in Höhe von 10,-- EURO enthalten.
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3503

Fußreflexzonen-Massage

In den Reflexzonen der Füße spiegelt sich der ganze Körper wider. Hier ist es möglich, innere Organe durch die Behandlung spezieller Bereiche gezielt zu beeinflussen. Da das Prinzip der Fußreflexzonen-Massage relativ einfach ist, wird sie vor allem gern zur Selbstbehandlung genutzt. Natürlich kann man sie auch beim Partner oder innerhalb des Familien- und Freundeskreises anwenden. Sich dabei durch Berührung gut zu tun, steht an erster Stelle.

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die gern die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage erlernen möchten.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

Samstag, 25.10.14, 11.00 - 14.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Helga Rietig, 4 U.-Std, 17,50 EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3504

Gesichtsmuskeltraining für glatte Haut und ein strahlendes Aussehen

Schauen Sie einmal den Menschen ins Gesicht. Da sehen wir oft ein Doppelkinn und Hängebäckchen. Das muss nicht sein. Die Gesichtshaut bedeckt die darunter liegende Muskulatur. Ist sie gut trainiert, wird auch die darüber liegende Haut wieder straffer. Mit wenigen, sehr effektiven Übungen kann man das in nur 10 Minuten täglich erreichen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

3 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.11.14

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

Helga Rietig, 6 U.-Std, 22,50 EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Fachbereich 4

CHINESISCH

4021

Chinesisch - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einem Muttersprachler geleitet wird, die wichtigsten chinesischen Schriftzeichen sowie kommunikative Fähigkeiten für alltägliche Situationen wie zum Beispiel einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. Landeskundliche Informationen fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Long" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 09.09.14

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

N. N., 24 U.-Std, 43,20 EURO

NIEDERLÄNDISCH

4161

Niederländisch - A1 - für Anfänger am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen wie zum Beispiel einkaufen oder etwas im Restaurant bestellen und so weiter. Landeskundliche Informationen zu unserem beliebten Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Welkom!" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

Samstag, 27.09.14, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 25.10.14, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 08.11.14, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 15.11.14, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 29.11.14, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 13.12.14, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Lente Küpper-van Leeuwen, 24 U.-Std, 43,20 EURO

POLNISCH

4171

Polnisch - A1 - für Anfänger

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnisse mit den Grundzügen der polnischen Sprache vertraut zu machen und die kommunikative Fähigkeiten für alltägliche Situationen zu trainieren wie zum Beispiel einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. Sie erlernen die Schrift und die Aussprache. Zudem werden die grammatischen Schwerpunkte gezielt erarbeitet und auch Informationen zu Land und Leuten fließen mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Witam!" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 10.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Violetta Kadzioch, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4172

Polnisch - A2

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen in der polnischen Sprache. Er ist z.B. geeignet für Geschäftsleute mit Außenhandelsbeziehungen zu Polen oder Partner/-innen und Familienangehörige von Menschen mit polnischem Migrationshintergrund. In diesem Kurs werden vorhandene Lücken in der Grammatik gezielt aufgearbeitet und es wird insbesondere die Schreibkompetenz trainiert.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Witam!" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 10.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Violetta Kadzioch, 24 U.-Std, 43,20 EURO

RUSSISCH

4191

Russisch - A1 - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse in der russischen Sprache. Sie erlernen das kyrillische Alphabet und die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen wie zum Beispiel einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. Zudem werden die grammatischen Schwerpunkte gezielt erarbeitet und auch landeskundliche Informationen fließen mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Jasno! A1-A2" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 09.09.14

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

Richard Schulte, 24 U.-Std, 43,20 EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs wird seit 11 Semestern fortgeführt. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Kenntnissen der Niveaustufe A2 sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehr- und Arbeitsbuch "Välkomna tillbaka B1" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.09.14

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

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

SPANISCH

4220

Spanisch - A1 - für Anfänger

Möchten Sie zukünftig gern auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu...

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 10.09.14

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

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

4222

Spanisch - A1 - 2. Semester

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Daneben werden sie auch die schönen Aspekte der Kultur und Bräuche Spaniens kennenlernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag) ab Lektion 4.

13 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 04.09.14

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

Maria Isabel Garcia, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4223

Spanisch mit Muße lernen - A1 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen. Ganz in Ruhe und mit Muße werden den Teilnehmern die Grundlagen der Sprache vermittelt.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell" (Hueber Verlag) ab Lektion 8.

10 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 22.09.14

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

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

4224

Spanisch - A2

Dieser Kurs begann für Anfänger/-innen im Januar 2013 und geht nun in das 4. Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch "mirada aktuell" (Hueber Verlag) ab Lektion 10-11.

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 08.09.14

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

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

4226

Spanisch - A2 / B1

Dieser Spanischkurs richtet sich an Interessierte, die bereits über erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Seiteneinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Anhand einer einfachen Lektüre aus dem spanischsprachigen Raum werden viele Sprechanlässe geschaffen, um insbesondere die mündliche Sprachkompetenz in grundlegenden Kommunikationssituationen zu trainieren.

13 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 03.09.14

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

Udo Bröker, 26 U.-Std, 46,80 EURO

TÜRKISCH

4240

Türkisch - A1 - für Anfänger

Dieses Kursangebot richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo an die türkische Sprache herangeführt. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" (Hueber-Verlag). Einführungs- und Ergänzungsmaterial wird vom Kursteiler erstellt.

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.09.14

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

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

4244

Türkisch - A1 - 3. Semester

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen und es ist möglich, als Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen an diesem Kurs teilzunehmen. Sie werden dann in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" Hueber-Verlag ab Lektion 14. Ergänzendes Lernmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

13 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

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

Günther Fehling, 26 U.-Std, 46,80 EURO

ENGLISCH

4600

Englisch - A 1 - 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 "Fairway A 1" (Ernst Klett Verlag).

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.09.14

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

Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 68,40 EURO

4601

Englisch - A 1 - für Anfänger - Wochenendkurs

Dieser Kurs wendet sich an interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In diesem Intensiv-Wochenendkurs sollen grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen erarbeitet und in einfachen Konversationen angewendet werden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Fairway A 1" (Ernst Klett Verlag).

Samstag, 13.09.14, 9.30 - 12.45 Uhr

Samstag, 25.10.14, 9.30 - 12.45 Uhr

Samstag, 08.11.14, 9.30 - 12.45 Uhr

Samstag, 15.11.14, 9.30 - 12.45 Uhr

Samstag, 29.11.14, 9.30 - 12.45 Uhr

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

Gaby Tyschak, 20 U.-Std, 36,-- EURO

4602

Englisch - A1 - 3. Semester

Der Kurs hat vor 2 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Anhand einfacher Alltags- und Touristiksituationen sollen in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse vermittelt werden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Network Now A2.1", ab Lektion 2.

13 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 02.09.14

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

Gaby Tyschak, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4603

Englisch - A1 - 4. Semester

Der Kurs hat vor 3 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Wir beschäftigen uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel.

Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen.

Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

13 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 01.09.14

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

Jürgen Havel, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4604

Englisch - A2

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, Hör- und Leseverstehen. Dieser Kurs startete für Anfänger/-innen im Herbst 2011.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk Fairway 1 (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 10.

13 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.09.14

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

Manuela Röglin, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4605

Englisch - A2

In English, please!

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

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "English Elements 2" (Hueber Verlag) ab Lektion 3.

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 08.09.14

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

Sabrina Waschk-Kryszun, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4606

Englisch - A2

Der Kurs hat vor 12 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit interessanter und trotzdem 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.

13 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 04.09.14

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

Jürgen Havel, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

In entspannter Atmosphäre - ohne Leistungsdruck - können Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten in Alltags- und touristischen Situationen ausbauen. Durch gezielte grammatische Übungen erlernen Sie mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

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

Christa Wendt, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4608

Englisch mit Muße lernen - A2

In entspannter Atmosphäre - ohne Leistungsdruck - können Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten in Alltags- und touristischen Situationen ausbauen. Durch gezielte grammatische Übungen erlangen Sie mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 01.09.14

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

Christa Wendt, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4609

Englisch - A2 / B1

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

Zum Einsatz kommen das Lehrwerk Fairway 3 (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 11 sowie zusätzliche Texte und Materialien.

13 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 04.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Werner Bartz, 39 U.-Std, 70,20 EURO

4610

Englisch mit Muße lernen - A2 / B1

In diesem Kurs können sie Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse festigen und erweitern. Eventuell vorhandene Schwachstellen - auch in grammatischer Hinsicht - werden entsprechend aufgearbeitet.

Anhand des Lehrwerks "Network Now A2.2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5 trainieren Sie Ihre Sprechfertigkeiten in touristischen und Alltagssituationen.

11 x dienstags, 14.30 - 17.00 Uhr
Beginn: 02.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Christa Wendt, 33 U.-Std, 59,40 EURO

4611

Englisch - B1

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Grundlage liefern Zeitungsausschnitte, Lektüren, CDs, DVDs, Grammatikübungen, etc. - kurzum ein bunt gemischtes Programm und daher für jeden etwas.

13 x montags, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 01.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 39 U.-Std, 70,20 EURO

4612

Englisch - B1 / B2 - Konversationskurs

In diesem Kurs sprechen wir über Alltagsthemen sowie Urlaubs- und Freizeitaktivitäten. Aktuelle Texte aus der Zeitschrift "Spotlight" erweitern das "everyday English". Das Lehrmaterial wird im Kurs ausgehändigt.

11 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 10.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Christa Wendt, 33 U.-Std, 59,40 EURO

4615

Englisch - A2 bis B2 - Konversationskurs
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.)

11 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 08.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 22 U.-Std, 39,60 EURO

4617

Christmas bei Kaffee und Gebäck

Merry Christmas! Wie feiern eigentlich unsere englischen Nachbarn Weihnachten? Lernen Sie in gemütlicher Kaffeerunde Sitten und Gebräuche rund um das schönste Fest des Jahres kennen und sprechen Sie entspannt leichtes Englisch. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Freitag, 21.11.14, 16.00 - 17.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gaby Tyschak, 2 U.-Std, 5,60 EURO
Die Kurskosten beinhalten eine Lebensmittelumlage für Tee und Gebäck in Höhe von 2,-- EURO.

FRANZÖSISCH

4801

Französisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie 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 Buch "On y va!" (Hueber Verlag)

12 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 11.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4802

Französisch mit Muße lernen - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2013. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 10.09.14

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

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

ITALIENISCH

4900

Italienisch - A1 - für Anfänger

Mögen Sie die italienische Lebensart und möchten Sie gerne die Sprache lernen? Dieser Anfängerkurs lädt alle Interessierten ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen dazu ein. Sie erwerben in diesem Kurs die sprachlichen Grundlagen, die Ihnen helfen, sich in typischen Alltagssituationen und auf Reisen zurecht zu finden. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 1" (Klett-Langenscheidt).

12 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr

Beginn: 10.09.14

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

Roland Klönne, 24 U.-Std, 68,40 EURO

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie gerne etwas Italienisch lernen? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein. Er richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt. Erarbeitet werden alltägliche und touristische Situationen.

Gearbeitet wird mit dem Buch "Allegro" (Klett-Langenscheidt).

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 09.09.14

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

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

4902

Italienisch - A2

Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 1. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Roland Klönne, 24 U.-Std, 43,20 EURO

Fachbereich 5

EDV

5100

PC Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der PC-Nutzung. Wir gehen sowohl auf die Hardware (Speicher, Festplatte, etc.) ein, als auch auf das Betriebssystem. Weitere Bestandteile dieses Kurses sind erste Schritte in einer Textverarbeitung, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

8 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 08.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5101

PC Grundlagen für die Generation 50+

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: 09.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Jürgen Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5102

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 mit Dokumenten, das Erstellen von Ordnern, das Brennen von CDs, das Drucken von Bildern und der Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Zudem werden einige Grundkenntnisse des Programms MS Word 2010 vermittelt.

6 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 04.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5105

Mein digitales Erbe

Was passiert mit E-Mail-Konten, eBook-Sammlungen, Musiksammlungen, Cloud-Daten und Social Media Accounts?

Die digitalisierte Welt wirft ein neues Thema auf: Wie gehen wir mit dem digitalen Erbe um? Was passiert mit E-Mail-Konten, eBook-Sammlungen, Musiksammlungen, Cloud-Daten und Social Media Accounts? Was kann ich für Vorkehrungen für meine gespeicherten Daten treffen für den Fall, dass ich mich persönlich irgendwann einmal nicht mehr darum kümmern kann? Es gibt viele Fragen zu diesem Thema, die wir in dem Kurs erarbeiten. Sie bekommen eine Checkliste an die Hand, mit deren Hilfe Sie Ihre persönlichen digitalen Daten ordnen können.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse in der PC-Anwendung erforderlich.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 05.11.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5106

Grundlagen der Internetnutzung

Dieser Kurs vermittelt den sicheren Umgang mit dem Medium "Internet". Es werden die vielfältigen Möglichkeiten der Internetnutzung vorgestellt und geübt: die generelle Informationssuche, das Schreiben von E-Mails, die Beteiligung an sozialen Netzwerken wie Facebook, das Stöbern bei ebay etc.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

4 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 17.11.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 27,60 EURO

5107

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 - 11.45 Uhr

Beginn: 30.10.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5108

Online Shopping im Internet - Sicher?

Einkaufen im Internet liegt im Trend, ist bequem und schnell und bringt insbesondere in der Vorweihnachtszeit eine deutliche Entlastung. Doch trotz aller Vorteile - der Interneteinkauf birgt auch Gefahren, die es zu kennen gilt. Kann ich der Internetseite vertrauen? Wie finde ich das richtige Angebot und einen seriösen Anbieter? Tappe ich in eine Falle und schließe aus Versehen ein Abo ab? Es gibt rund um das "Online Shopping" viele Fragen, denen wir in diesem Kurs auf den Grund gehen.

Mittwoch, 26.11.14, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5109

Bei Google gefunden werden - für Firmen und Vereine

Alleine mit der Einrichtung einer Internetseite ist es nicht getan. Bei der Vielzahl von existierenden Webseiten und täglich neu erstellten Webseiten liegt eine große Herausforderung in der Suchmaschinenoptimierung. Wie kann ich mit meiner Firma oder mit meinem Verein bei Google und Co. gefunden werden? In diesem Kurs werden Hilfestellungen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie die eigene Seite, meistens mit kleinen Tricks, besser bei den Suchmaschinen abschneidet. Auf Wunsch können einzelne Webseiten von Teilnehmern als Beispiel verwendet werden, um Positives aufzuzeigen aber auch Optimierungspotenziale zu besprechen.

Mittwoch, 03.12.14, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5110

Internetrecherche und Wissensmanagement

In diesem Kurs werden Ihnen die Suchoperatoren für eine gezielte Internetrecherche sowie die unterschiedlichen Suchplattformen vorgestellt. Zudem erfahren Sie, wie man Suchergebnisse strukturiert abspeichern speichern kann.

Mittwoch, 10.12.14, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5112

Android, Apps & Co.

Der sichere Umgang mit dem Android-Smartphone

Was sind Apps? Was sind Widgets? Was ist Playstore? Gekaufte oder kostenlose Apps - welche benötige ich?

Wenn Sie sich diese und ähnliche Fragen stellen, dann besuchen Sie diesen Kurs! Hier wird der Umgang mit dem Android-Smartphone erläutert und praktisch geübt. Wichtige Themen rund um Smartphone, Apps & Co. werden erklärt. Sie erfahren, was wirklich nützlich ist und wie Sie sich und Ihr Gerät wirksam schützen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit (nur Android-System!). Die VHS haftet nicht für private Geräte.

Samstag, 13.09.14, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martin Prybylski, 5 U.-Std, 11,50 EURO

5113

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) 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. Ebenso ist eine persönliche E-Mail-Adresse zur Registrierung des Programms "Adobe Digital Editions" notwendig.

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.

2 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 17.11.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Michael Doert, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5114

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

Was versteht man unter Social Media? Wie kann ich Social Media Kanäle zur Informationsbeschaffung einsetzen? Worauf muss ich privat und/oder geschäftlich achten, wenn ich Social Media verwende? Dies sind unter anderem die Fragen, die in diesem Kurs

geklärt werden. Zudem geht es um die Erstellung und Verknüpfung von Accounts wie Google plus, Facebook, Twitter und Xing.

Auch die Frage, wie man seine Daten wirksam schützt, wird beantwortet. Es gibt viele Unsicherheiten, die bereits im Vorfeld abschrecken und so auch die Lust nehmen, sich in die Thematik einzuarbeiten. Dieser Kurs verschafft Ihnen einen Überblick über 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 - 21.15 Uhr

Beginn: 03.09.14

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

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

5115

Facebook Praxisworkshop

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Facebookaccount und / oder eine Facebook-Seite einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Mittwoch, 17.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr

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

Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5116

google+ Praxisworkshop

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen google+ Account einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Mittwoch, 24.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr

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

Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5117

Twitter Praxisworkshop

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Twitter Account einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Mittwoch, 01.10.14, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5118

Webseiten mit "Joomla"

Sie wollen eine Joomla-Webseite pflegen? Dann bietet Ihnen der Kurs die notwendigen Einblicke in die Arbeitsweise mit Joomla 2.5 ggfs. auch 3.0. Egal, ob Sie Beiträge oder Module erstellen wollen, Sie lernen in diesem Kurs einen effektiven Umgang mit diesem Content Management System. Es werden Ihnen die Möglichkeiten von Joomla aufgezeigt und trainiert. Zudem werden Newseinträge generiert. Eine Optimierung der Datenspeicherung über unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten von Joomla wird aufgezeigt und trainiert.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 22.10.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5201

MS Office 2010 Professional

In diesem Kurs werden die drei wichtigsten Office-Programme MS Word 2010, MS Excel 2010 und MS PowerPoint 2010 vorgestellt und erläutert.

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

Samstag, 13.09.14, 9.00 - 15.45 Uhr
Samstag, 27.09.14, 9.00 - 15.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 16 U.-Std, 36,80 EURO

MS Excel 2010 im Baukasten

Hier finden Sie unsere Angebote für das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel. Das Baukastensystem ermöglicht unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die Kurse passend zu ihren individuellen Vorkenntnissen und Bedürfnissen auszuwählen.

5202

MS Excel 2010 - Grundlagen und einfache Funktionen

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, 13.12.14, 9.00 - 15.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 8 U.-Std, 18,40 EURO

MS Word 2010 im Baukasten

Hier finden Sie unsere Angebote für das Textverarbeitungsprogramm MS Word. Das Baukastensystem ermöglicht unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die Kurse passend zu ihren individuellen Vorkenntnissen und Bedürfnissen auszuwählen.

5204

MS Word 2010 - Grundlagen: Oberfläche und Bedienung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Arbeitsoberfläche von MS Word 2010 kennen, so dass sie danach folgende Einstellungen selbstständig vornehmen und ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen können:

- Multifunktionsleiste
- Schnellzugriffsleiste
- Word Optionen
- Generelle Einstellungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Donnerstag, 23.10.14, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 2 U.-Std, 4,60 EURO

5205

MS Word 2010 - Der professionelle Brief

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand einer Beispieleinrichtung eines Briefes nach DIN 5008 die Einrichtung und Nutzung einer Briefvorlage in MS Word 2010.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 06.11.14

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

Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5206

MS Word 2010 - Serienbriefe & Co.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Einrichtung eines Dokumentes für den Seriendruck unter Nutzung verschiedener Empfängerlisten. Außerdem werden die Möglichkeiten der Ausgabe zur Weiterverarbeitung anhand von Anwendungsbeispielen erläutert.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 20.11.14

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

Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5207

MS Word 2010 - Flyer, Broschüren & Co.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand von Beispielen die

- Einrichtung von Seiten diverser Formate
- Einbindung von Grafiken, Bildern und Texten
- Nutzung von WordArt

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 04.12.14

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

Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5211

MS Word 2010 für die Generation 50+
Briefe schreiben und mehr

Lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionen des Schreibprogramms MS Word 2010 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 - 11.45 Uhr

Beginn: 13.11.14

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

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

5213

MS PowerPoint 2010 - Professionell Präsentieren

Lernen Sie die Arbeitsoberfläche von MS PowerPoint 2010 (aus dem MS Office 2010 - Paket) kennen. Inhalte der vielfältigen Übungen sind unter anderem das Einbinden von Bildern, Sound- und Video-Dateien und die Verwendung von Organigrammen bzw. anderen Smart Art Grafiken zur besseren Visualisierung Ihrer Präsentation. Zudem werden Grundlagen der Visualisierung und Aspekte für eine gelungene Präsentation angesprochen. Um die Inhalte Ihrer Präsentation zukünftig wirkungsvoller darstellen zu können, lernen Sie unterschiedliche Layoutmöglichkeiten, Foliendesigns sowie Folienübergänge und Animationen kennen.

Freitag, 14.11.14, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 15.11.14, 9.00 - 14.00 Uhr

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

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

5301

Die FRITZ!Box als Medienserver nutzen

Planen Sie mit einer FRITZ!Box und einem Internetzugang den perfekten Einstieg in Ihre Heimvernetzung? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Die FRITZ!Box kann mehr, als nur das DSL-Signal bereit stellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Geräte im Heimnetz mit dem Internet verbinden und Ihr WLAN (Funknetz) sicher einrichten können. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Internettelefonie (VoIP). Zusätzlich werden Sie üben, die FRITZ!Box als Daten- oder Medienserver einzurichten, um von verschiedenen Computern im Haus auf einen Drucker oder auf eine Festplatte zugreifen zu können.

2 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 23.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

5303

Technik und Kniffe meiner Digitalkamera

Es erfolgt zunächst eine allgemeine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss übertragen die Teilnehmenden dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera. 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 Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden dann kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt.

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

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 07.11.14, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 08.11.14, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5305

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger - Crashkurs

Das Freeware-Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten. In diesem Crashkurs wird ein Einstieg in GIMP 2.8 vermittelt, so dass Sie bereits Basiskorrekturen (Ausrichten, Säubern sowie Farb- und Tonwertkorrekturen) an Ihren Bildern durchführen können.

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

2 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 09.09.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5306

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.

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

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 02.12.14

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

Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO

5307

Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit "RawTherapee"

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format überlassen wir der Kamera die "Bildentwicklung". Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs benutzen wir den freien Raw-Konverter "RawTherapee".

An vielen Bildbeispielen werden wir die Unterschiede zwischen JPG und RAW aufzeigen. An eignen Fotos, die parallel in JPG und RAW aufgenommen wurden, lernen Sie den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus Ihren Fotos herauszuholen.

Dieser Kurs ist an Fotografinnen und Fotografen gerichtet, deren Kamera das Fotografieren in "raw" erlaubt.

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 11.11.14

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

Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO

Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zum Thema "Fotografie" im Fachbereich 2.

SELBSTMARKETING UND PERSÖNLICHER AUFTRITT

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, 25.09.14, 18.00 - 21.15 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 - 12.00 Uhr
Beginn: 27.10.14
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Jutta Miegel-Ibis, 6 U.-Std, 13,80 EURO

Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

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, 17.09.14, 9.30 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

5911

Make-up Seminar

Gemeinsam mit der Dozentin entwerfen die Teilnehmenden ihr individuelles Make-up. Die Dozentin zeigt auf, wie die Teilnehmenden künftig auf einfache Weise ihre natürliche Schönheit durch ein angemessenes Make-up unterstreichen können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr vorhandenes Wissen auffrischen oder vertiefen möchten.

Kursinhalte:

- Bestimmung der Gesichtsform
- Unterstreichen von Vorzügen
- Retuschieren von Problemzonen
- Farbharmonie ihres Make-up
- Schminktechniken
- Make-up für Brillenträgerinnen

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter: www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de.

Samstag, 27.09.14, 10.00 - 12.30 Uhr

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

Karin Petra Hartig, 3 U.-Std, 18,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen. In dem Kursentgelt sind Materialkosten bereits enthalten.

5912

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!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter: www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de.

Samstag, 25.10.14, 10.00 - 17.00 Uhr

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

Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 66,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

5913

Stimme und Ausdruck

(im Rahmen der Dozentenfortbildung anerkannt als Aufbaumodul EPQ)

Ihre Stimme ist das Instrument, auf dem Sie täglich spielen, um zu begeistern, zu vermitteln und zu überzeugen. Eine belastbare und tragfähige Sprechstimme ist in Training und Unterricht unverzichtbar. Sie erfahren in diesem Kurs die Zusammenhänge von Körper, Atmung und Stimmgebung, finden Ihre persönliche Sprechstimmlage, vergrößern Ihre Resonanz und verbessern Ihre Artikulation. Experimentieren Sie - erproben Sie den Einsatz verschiedener Sprechausdrucksmittel wie z.B. Sprechmelodie, Sprechtempo und Akzente, Einzel- und Gruppenübungen aus Stimm- und Sprechtraining und der Theaterpädagogik vermitteln Ihnen Freude an der eigenen Stimme und verhelfen Ihnen zu mehr Ausdruck und sicherem Auftreten.

Die Dozentin ist als Körper- und Stimmpädagogin in der Theaterarbeit tätig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (Sportbekleidung) und bringen Sie sich dicke Socken mit.

Samstag, 15.11.14, 11.30 - 18.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Vera Pitzschel-Severin, 8 U.-Std, 48,-- EURO

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5921

Kurz & Knackig: Vom Beschwerdemanagement zum zufriedenen Kunden

Eine kleine Statistik:

- Nur 20 % der Kunden werden durchschnittlich durch eine gelungene Reklamationsbearbeitung als Kunde behalten
- Nur 10 % der zufriedenen Kunden machen positiv Werbung für Ihr Unternehmen
- 80 % der unzufriedenen Kunden erzählen ihre negativen Erlebnisse bis zu 17 Personen

Sieht man sich diese Zahlen an, stellt man fest, wie wichtig gerade in der heutigen Zeit der richtige Umgang mit Beschwerden ist. Aber wie geht man wirklich souverän mit Beschwerden um? Wie findet man heraus, um was es dem Kunden wirklich geht? Warum reagiert der Kunde so heftig? Wie beruhigt man den Kunden vor Ort und am Telefon? Wie reagiert man auf persönliche Angriffe oder sogar Unwahrheiten? Wie sehen weitere Schritte aus, um zukünftig Beschwerden zu vermeiden?

Die Seminarinhalte sind im Einzelnen:

- Phasenverlauf einer Beschwerde
- aktives Zuhören, richtige Fragen stellen
- Techniken der Deeskalation
- persönliche Angriffe abweisen
- Lösungsstrategien

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.dilape.de.

Donnerstag, 25.09.14, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 24,-- EURO

5922

"Ich lass mich nicht provozieren"

Techniken der gewaltfreien Kommunikation & Co.

Konflikte, Streitigkeiten, Differenzen oder Unstimmigkeiten kommen immer wieder, sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld, vor. Hierbei spielen neben sachlichen und rationalen Faktoren auch sehr häufig emotionale Hintergründe eine entscheidende Rolle.

In diesem Seminar sollen den Teilnehmenden die wichtigsten Ziele, Methoden und Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten in Zweier- oder Gruppensituationen vermittelt werden. Dabei lernen Sie die Technik der gewaltfreien Kommunikation kennen, die Ihnen nicht nur helfen kann Konflikte zu lösen, sondern auch Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche in der jeweiligen Situation zu erkennen und zu äußern. Ergänzt durch unterschiedliche Strategien der Deeskalation und kreative Möglichkeiten der Konfliktlösung, haben Sie im nächsten Konflikt ein großes Repertoire an Möglichkeiten in der Hand, um diesen zu einer Gewinn-Situation für beide Seiten zu führen.

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.dilape.de.

Samstag, 27.09.14, 9.00 - 16.00 Uhr

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

Dittmar und Lange Personalentwicklung, 8 U.-Std, 48,-- EURO

5923

Kurz & Knackig: 5 Schritte für mein Zeitmanagement

Ein altes Sprichwort sagt: "Wenn Du unendlich viel Zeit hast, brauchst du keine Entscheidung fällen, über das, was Du machst und was Du nicht machst."

Leider haben die wenigsten von uns unendlich viel Zeit. Informationen veralten schnell, immer mehr Flexibilität wird verlangt und Zeitmangel und Stress gehören zum Alltag.

Dadurch kann es leicht passieren, dass man von Außen gesteuert wird und nur noch wenig selbstbestimmt entscheidet.

Daher wird es immer wichtiger, seine wenige Zeit sinnvoll einzuteilen. Das 5-Schritte-Prinzip hilft dabei, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einschätzen und die fünf Bereiche des Selbstmanagement "Ziele", "Selbstbestimmung", "Prioritäten", "Plan" und "Motivation" für sich nutzen zu können.

Sie lernen in diesem Kompaktseminar:

- Ziele zu setzen
- Ihre Selbstbestimmung zu erkennen
- Prioritäten zu setzen
- einen Tagesplan zu erstellen
- Ihre Motivation zu begreifen und zu nutzen

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.dilape.de.

Donnerstag, 30.10.14, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 24,-- EURO

5924

Work-Life-Balance Workshop

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden Strategien für eine bessere Work-Life-Balance kennen.

Die Kursinhalte sind:

- Work-Life-Balance - Was ist das?
- Wie fühlt sich mein eigenes Work-Life-Balance-Gleichgewicht an?
- Zeit: Test des eigenen Zeitverhaltens
- Zielsetzungen
- Zeitmanagement, Grundsätze aus dem Zeitmanagement
- Anregungen zum Balance finden
- Ich-Zeit
- Entrümpeln
- Arbeits-und Zeitplanung
- Arbeitsplatzgestaltung
- Erfahrungsaustausch

Die Dozentin ist Inhaberin des Beratungsunternehmens "LeiKom - LeidenschaftlichKompetent - Beratung - Coaching - Training". Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.bextermoeller.vpweb.de.

Samstag, 25.10.14, 9.30 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Daniela Bextermöller, 10 U.-Std, 40,-- EURO

Fachbereich 6

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Hauptschulabschluss 1. Semester

Montags bis freitags, 17.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 25.08.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss 1. Semester

Montags bis freitags, 17.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 25.08.14
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sieben Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951,
vhs@bergkamen.de.

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt
Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Einstiegerskurs 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 Fertigkeiten gewinnen!

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

13 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 04.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Celina Bajon, 39 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE / INTEGRATIONSKURSE

6815

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 01.09.14
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
N. N., 100 U.-Std, 120,-- EURO

6817

Integrationskurs mit Alphabetisierung Basis 1

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, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 01.09.14

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

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

6825

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.10.14

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

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

6827

Integrationskurs mit Alphabetisierung Basis 1

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 mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 29.10.14

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

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

6835

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 27.11.14

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

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

6836

Integrationskurs mit Alphabetisierung - Wiederholer 3

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, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 15.09.14

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

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

6837

Integrationskurs mit Alphabetisierung Basis 1

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, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 15.12.14

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

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

6864

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 3

25 x montags bis freitags, 08.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 07.10.2013

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 17.09.14

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

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

6874

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

25 x montags bis freitags, 08.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 07.10.2013

15 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 05.11.14

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

Wieslaw Mil-Micke/Anna Wielepp, 60 U.-Std, 72,-- EURO

EINBÜRGERUNGSTESTS

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, 27.09.14, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 29.08.2014.

6902

Einbürgerungstest

Samstag, 29.11.14, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 31.10.2014.

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

6903

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Freitag, 05.12.14, 8.30 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 11 U.-Std, 100,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 05.11.2014