Anlage 1 zu Drucksache Nr. 11/0162

KOCHEN, BACKEN, CHUTNEYS HERSTELLEN

0700

Pasta e basta!!!

Wir alle lieben Pasta mit Pesto! Die Dozentin verrät Ihnen in diesem Kurs ihre persönlichen Lieblingsvarianten der würzigen Paste aus Kräutern, Kapern, Peperoncino & Co. Dazu kochen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden geniale Lasagnerezepte, wobei der Nudelteig selbst hergestellt wird und Sie den Umgang mit der Nudelmaschine erlernen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 04.02.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 9,00 EURO

0701

Tex-Mex-Küche

Die Tex-Mex-Küche wird beeinflusst durch den Kochstil der amerikanischen Südstaatler in Kombination mit dem der Mexikaner. Diese Vereinigung bringt eine farbenfrohe und temperamentvolle Rezeptvielfalt hervor. Wir kochen an diesem Abend gemeinsam typische Tex-Mex-Gerichte wie zum Beispiel ein besonders raffiniertes Chili con Carne, die beliebte Guacamole, Tacos und Tortillas, landestypische Süßspeisen, u.v.m.

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

Donnerstag, 05.02.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0702

Mit Profis in der Küche: Senf

Wir werden in diesem Kurs gemeinsam zunächst einen "Grundsens" herstellen. Diesen Grund- oder Basissens nehmen wir dann als Ausgangsbasis für die Herstellung eines köstlichen Honigsens, eines fruchtigen Tomatensens und eines würzigen Bärlauchsens.

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, 06.02.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 8,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der gekochten Produkte)

0703

Aktuelle Backtrends - Cupcakes, Cakepops und Fondanttorten

Die aktuellen Backtrends aus den USA, England und Holland kehren auch in die heimischen Küchen ein. Backen und naschen Sie gerne? Dann lernen Sie in diesem Kurs, wie man einfache Fondanttorten, leckere Cupcakes und ausgefallene Cakepops zubereitet und verziert.

Bringen Sie bitte eine Schürze mit.

Mittwoch, 04.03.15, 17.00 - 21.30 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Sinah Wache, 6 U.-Std, 18,-- EURO

Lebensmittelumlage 8,-- EURO

0704

Kochen wie Gott in Frankreich

Die französische Küche gilt als eine der besten der Welt. Kochen und Genießen gehört zur französischen Lebensart. Wer schwärmt nicht von Salade Niçoise, Coq au vin, Tarte au citron und Mousse au chocolat. An diesem Abend bereiten wir landestypische Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Desserts zu und werden diese anschließend - zusammen mit einem Glas Wein - in gemütlicher Runde genießen.

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

Donnerstag, 05.03.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0705

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 Chutneys herstellen: ein Rhabarber-Feige Chutney und ein Kiwi-Aprikose Chutney. Diese zwei Chutneys eignen sich hervorragend zu Käse und passen sehr gut in die Grillzeit.

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, 13.03.15, 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 Chutneys.)

0706

Osterbrunch

Zu Ostern versammeln wir Freunde und die Familie um uns. Diese Festtage sind wie geschaffen für liebe Einladungen zum gemütlichen Brunch.

Mit den Leckereien, die wir an diesem Abend gemeinsam kochen werden, verwöhnen Sie sich und ihre Gäste. Die Dozentin vermittelt Ihnen neue Ideen für kreatives Fingerfood, kalte und warme Snacks sowie für pikante und süße Naschereien.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 18.03.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 11,-- EURO

0707

Kulinarische Reise durch Italien

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

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 15.04.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 9,-- EURO

0708

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, 21.04.15, 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: Herzhafte Aufstriche

Wir stellen an diesem Abend einen Avocado-Aufstrich her und je nach Verfügbarkeit der frischen Zutaten einen Romanesco- oder Broccoli-Aufstrich.

Hier werden sowohl diejenigen angesprochen, die gesund leben möchten, als auch diejenigen, die aus unterschiedlichen Gründen auf tierische Lebensmittel verzichten.

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, 24.04.15, 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 gekochten Produkte.)

0710

Brunch

Ein Sonn- oder Feiertag bietet immer eine schöne Gelegenheit, Familie und Freunde um einen Tisch zu versammeln. An Vielfalt kaum zu übertreffen ist ein Brunch, die kulinarische Kombination aus "Breakfast" und "Lunch". An diesem Abend bereiten wir gemeinsam die für einen Brunch typischen warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen zu, die gut vorzubereiten sind und auch zu Hause sicher gelingen.

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

Donnerstag, 07.05.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0711

Mit Profis in der Küche: Saucen

Saucen sind ein wichtiger Bestandteil eines jeden Gerichts und bestimmen seinen Charakter und Geschmack. Was wäre fein Gegrilltes oder ein deftiger Braten ohne Sauce? Die Grundlage für unterschiedlichste Saucen bildet die sogenannte "Grundsauce". Sie kann mit verfeinernden Zutaten geschmacklich abgerundet und dem jeweiligen Gericht angepasst werden.

In diesem Kurs erstellen Sie eine Grundsauce und erhalten zahlreiche Hinweise, wie Sie diese abwandeln und vielseitig einsetzen können. Zudem werden in der Gruppe aus der Grundsauce passend zur Grillsaison unter Zugabe weiterer Zutaten eine fruchtige Sauce und eine asiatische Mango-Sauce hergestellt.

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, 08.05.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 8,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Saucen.)

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, Bruschetta-Variationen und zum Abschluss vielleicht ein Feigentörtchen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 20.05.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 12,-- EURO

0713

Sizilianischer Abend

Die sizilianische Küche spiegelt die Geschichte der Insel wieder. Die vielen Fremdherrschaften haben in der kulinarischen Landschaft ihre Spuren hinterlassen. Für die sizilianische Küche gilt, was auch die italienische Küche im Allgemeinen ausmacht: Einfache Gerichte werden zum wunderbaren kulinarischen Genuss. Gegrillter Tintenfisch, fein gewürzt und mit Olivenöl und Zitronen abgeschmeckt, ist ein Gedicht!

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 10.06.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- EURO

0714

Schlanke Küche für Genießer

Was gibt es Schöneres als ein köstliches Essen, das nicht nur gesund ist, sondern auch schlank macht? An diesem Abend bereiten wir gemeinsam leckere Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zu, die fettarm sind und doch ein kulinarisches Erlebnis bieten.

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

Donnerstag, 11.06.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- 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.

0715

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 24.02.15, 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.

0716

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 17.03.15, 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.

0717

Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

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

Bevor Sie diesen Kurs besuchen, absolvieren Sie bitte erst den Grundkurs.
Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 05.05.15, 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

0901

Rally Obedience, Anfängerkurs
Für Teams mit leichten Vorkenntnissen

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 sechs 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.

6 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 19.03.15
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 12 U.-Std, 48,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Ehrenamtliche Betreuer
Eine Kooperation mit der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. - Betreuungsverein -
Familienmeditationsdienst

1001

"Wenn die Eltern nicht mehr entscheiden können..."

Ein Unfall oder eine unerwartete Erkrankung können dazu führen, dass unsere Angehörigen nicht mehr selbst entscheiden können. Wer kann dann die gesetzliche Vertretung übernehmen? Wie ist der weitere Ablauf? Häufig denken wir, dass es ein "naturgegebenes" Gesetz ist, dass die nahen Angehörigen die Entscheidungen treffen können. Dies ist jedoch ein Irrglaube. Falls man nicht vorgesorgt hat (Vollmacht), wird eine rechtliche Betreuung erforderlich. Aber was erwartet mich als "rechtlicher Betreuer"? Welche Rechte und Pflichten kommen auf mich zu, wenn ich meine Eltern, meine Kinder oder meinen Ehemann vertreten muss?

Die Veranstaltung befasst sich mit den Fragen der Vertretungssituation und den daraus resultierenden Aufgaben, die auf den (familiären) rechtlichen Betreuer zukommen. Der Ablauf ab Anregung einer Betreuung bis zur Bestellung als Betreuer wird beleuchtet. Dabei sollen die Besonderheiten (Stellung des Betreuers, Aufgabenbereiche, Einwilligungsvorbehalt, betreuungsgerichtliche Genehmigungen) besonders unter die Lupe genommen werden.

Wenn Sie bereits als Betreuer bestellt oder sich über mögliche Alternativen informieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen an der Veranstaltung teilzunehmen.

Donnerstag, 26.03.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Christoph Straub, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Ehrenamtliche Betreuer

1002

"Rechtliche Betreuung " ein Ehrenamt mit dem besonderen "Etwas"

Sie sind auf der Suche nach einem anspruchsvollen Ehrenamt mit Verantwortung? Sie möchten Ihre Erfahrungen aus Privat- und Arbeitsleben für die Unterstützung anderer Menschen einbringen? Dann ist die gesetzliche Betreuung eine interessante Alternative.

Die rechtliche Betreuung ist im Jahre 1992 eingeführt worden. Sie löste die Vormundschaft und die Gebrechlichkeitspflegschaft ab. Das Betreuungsgesetz stellt seit 1992 die persönliche Betreuung bei größtmöglicher Selbstbestimmung der betroffenen Menschen in den Mittelpunkt. Es hat sich also nicht nur das Wort geändert, sondern auch der Inhalt. Es geht in einer rechtlichen Betreuung nicht mehr um Bevormundung, es geht um Unterstützung. Durch eine persönliche Betreuung sollen vorhandene Fähigkeiten erkannt und gestärkt werden. Statt unpersönlicher Verwaltung stehen also Lösungen, die auf den individuellen Erfordernissen aufbauen, im Vordergrund.

Die rechtliche Betreuung wird vom Betreuungsgericht nur für Menschen eingerichtet, die ihre eigenen Angelegenheiten nicht oder nicht vollständig erledigen können und die keine andere Unterstützungsmöglichkeit wahrnehmen können (siehe Stichwort Vorsorgevollmacht). Der Richter ordnet nur für die Aufgabengebiete eine rechtliche Betreuung an, in denen die betroffene Person Unterstützungsbedarf hat. Der Betreuer wird für Bereiche wie Vermögenssorge, Vertretung vor Behörden oder der Gesundheitsfürsorge bestellt. Ein rechtlicher Betreuer hat die Aufgabe dafür Sorge zu tragen, dass diese Angelegenheiten zum Wohle des Betreuten geregelt werden. Das heißt im Einzelfall: Gespräche mit Behörden,

Ämtern und Verwaltungen, Vermietern, Ärzten oder Banken, Antragstellungen, Geldeinteilung. Der gesetzliche Betreuer muss Leistungsansprüche für den Betreuten durchsetzen.

Mittwoch, 20.05.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102,
Christoph Straub , 2 U.-Std, ohne Entgelt

VHS - GRUPPEN

1007

Bergkamen für Gästeführer/innen

Gästeführer-Zertifikat

Gästeführer/in in Bergkamen werden - warum eigentlich nicht?

Die Runde der derzeitigen Gästeführer/-innen im Gästeführerring Bergkamen ist viel beschäftigt und braucht dringend Verstärkung. Deshalb wendet sich dieser Kurs an interessierte Bürgerinnen und Bürger, die gern mit anderen Menschen zu tun haben, sich mit Ihrer Heimatstadt und ihrer Heimatregion identifizieren, mehr darüber wissen wollen und vielleicht sogar schon einmal mit dem Gedanken gespielt haben, selbst in der Rolle eines Gästeführers mit Gruppen im Stadtgebiet unterwegs zu sein, um ihnen die Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten Bergkamens und seiner Stadtteile näher zu bringen.

Was machen Gästeführer/innen eigentlich genau? Woher bekommen sie ihr Wissen und wie geben sie dieses Wissen weiter?

Sind vielleicht auch meine Interessenschwerpunkte gefragt?

Wie "funktioniert" eine Stadt- oder Themenführung in der Praxis und was muss man dabei beachten?

Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt dieser kostenlose Kurs, den die Stadt Bergkamen in Zusammenarbeit mit dem "Bergkamener Gästeführerring" ab Februar 2015 anbietet. Dabei kann man nicht nur sehr viel Wissenswertes über Bergkamen erfahren, sondern es soll auch praxisnah gearbeitet werden, da ist also auch Eigeninitiative gefragt. Und vielleicht bekommen die derzeitigen Stadtführerinnen ja auf diese Weise am Ende ihre benötigte Verstärkung ...!

8 x samstags, 9.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 14.02.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martin Litzinger, 32 U.-Std, ohne Entgelt

VHS - GRUPPEN

1008

Montags-Treff - 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 sozialem 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.

7 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 19.01.15

Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen

Ulrike Weiß, 14 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1009

"Swinging sixties" in Bergkamen

Der Zeitzeugenkreis- eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

In diesem Jahr beschäftigt sich der Zeitzeugenkreis mit dem Thema "Bergkamen in den 1960er Jahren".

In gewohnt lockerer Runde sammeln wir Geschichten und Anekdoten rund um Ereignisse und Entwicklungen in den Jahren 1960 bis 1969.

Wie kleidete man sich, welche Musik hörte man? Wie gestaltete sich das Freizeitverhalten, wie sahen das traditionelle Familienbild, wie der Arbeitsalltag aus?

Ein besonderes Augenmerk gilt der Recherche, welche Erinnerungen die Bürger an die Begebenheiten um die 1966 erfolgte Stadtgründung haben.

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

6 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 20.01.15

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1141

Lust auf eigenen Honig?

Theoretische Ausbildung zum Imker / zur Imkerin

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

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

Hatten Sie schon immer Interesse an der Imkerei oder habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie Bienen haben und betreuen? Dann sind Sie hier und bei mir richtig!

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

Freitag, 23.01.15, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 24.01.15, 9.00 - 18.00 Uhr
Freitag, 13.02.15, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Bienen-Bert, 30 U.-Std, 95,-- EURO

ASTRONOMIE

1142

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". Sie lernen die Grundlagen der Astronomie kennen und haben genug Zeit, neben den Vortragsteilen auch selber am Teleskop "Hand anzulegen". Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Astronomen verständlich.

Möchten Sie das Gesehene auch fotografisch festhalten, dann machen Ihnen das heutige digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) möglich. In der Astrofotografie benötigt man meist enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als "Objektiv". Die Besonderheiten der Astrofotografie werden im Vortragsteil erklärt. Bringen Sie doch Ihre Digitalkamera und Ihren Laptop mit, dann probieren wir es gemeinsam!

Teil 1: Reisevorbereitungen, Ausrüstung, Dimensionen des Weltalls, Gravitation, Teleskope, Typen, Funktionsweise, Aufbau, kleine Kaufberatung.

Teil 2: Wie sieht man: Sonne, Sonnenfinsternisse, Mond, Mondfinsternisse, Planetensystem, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto, Kometen.

Teil 3: Wie sieht man: Sterne, Sternbilder, Nebel, Sternhaufen, Galaxien.

Struktur des Weltalls, Lichtverschmutzung.

Teil 4: Kamerabedingungen, welche Kameras sind für welche Situation geeignet, Himmelsobjekte, die Kamera am Teleskop, Bildaufnahme, Bildbearbeitung, Software

Wenn das Wetter mitspielt, werden wir im Anschluss jeweils den aktuellen Sternenhimmel beobachten und versuchen, Bilder vom Sternenhimmel zu machen. Bitte an warme Bekleidung denken!

Teilnehmer: jeder von 12-90 Jahren, der neugierig auf Naturwissenschaften ist. Keine Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie bereits ein Teleskop besitzen, aber nicht damit klarkommen, bringen Sie es doch einfach mit! Wir bekommen das gemeinsam schon hin. Wenn Sie eine Digitalkamera, deren Anleitung, einen Fernauslöser und ein Stativ besitzen,

bringen Sie sie gerne mit! Sie sollten mit der Bedienung Ihrer Digitalkamera bereits gut vertraut sein.

Dienstag, 14.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 21.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 28.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 05.05.15, 18.00 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Tom Fliege, 18 U.-Std, 54,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

1144

Ornithologische Exkursion im Beversee-Gebiet

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: Bergehalde Großes Holz, Treffpunkt Parkplatz Erich-Ollenhauer-Straße

Sonntag, 22.03.15, 9.00 - 12.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Bergehalde Großes Holz

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

PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

1700

Auf die Rente warten oder "einfach" das Leben genießen?

"Wenn ich erst mal meine Rente durch hab, dann, ja dann!" Ja, was dann? Erleben wir unsere Rente überhaupt? Wie wird es dann sein? Wie fühlen wir uns im Alter? In welchem Alter sind wir eigentlich alt? Was heißt es überhaupt, älter zu werden, alt zu sein? Welche Klischees herrschen vor? Wie sieht es aus im Alter - mit der Gesundheit, der Liebe, dem Alleinsein? Was tun wir als Früh-Rentner? Wie machen es die Selbstständigen? Wie bekommt unser Leben eine Aufgabe, einen wirklichen Sinn?

Die Dozentin geht an diesem unterhaltsamen wie tiefgründigen, interaktiven Informationsabend all diesen Fragen nach und greift die Fragen der Kursteilnehmer/-innen mit auf. Sie zeigt die Bedeutung, Hintergründe und Chancen des Älterwerdens im Umgang mit Arbeit und Freizeit, Lust und Liebe, Leben und Einsamkeit u. v. m. auf. Entdecken Sie neue, konstruktive Wege für ein Leben und Lieben in Fülle und Genuss - und das nicht nur für diese Lebensphase. Lassen Sie sich einfach überraschen und zum zufriedenen Altern verführen! Sie werden sich wundern, was alles möglich ist - nur Mut wird belohnt!

Eine 4-wöchige Kleingruppe kann zum näheren Kennenlernen, aktiven und konstruktiven Älterwerden eingerichtet werden.

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Dienstag, 03.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

1701

Psycho-praktisches Entrümpeln: "Endlich wieder frei!"

Sie wollen entrümpeln, aufräumen, Ordnung schaffen? Doch es klappt nicht, zumindest nicht so wie Sie es sich wünschen? Stattdessen sammelt sich immer mehr und neues Gerümpel an? Es fehlt an Zeit und Lust? Und es gibt immer wichtigere Dinge zu tun? Das Gerümpel bleibt oder breitet sich bis zum Chaos aus?

Die Psycho-Entrümplerin Sigrid Brandt beantwortet an diesem Infoabend genau diese Fragen und stellt auf unterhaltsame und tiefgründige Art und Weise den Zusammenhang zwischen dem Gerümpel und der seelischen Befindlichkeit dar.

Im Einzelnen bietet sie:

- Hintergründe zur Gerümpel- und Entrümpelungsthematik
- Lösungsansätze und effektive Entrümpelungsmethoden
- Anleitung zum praktischen Entrümpeln mit hilfreichen Tipps und Tricks

Ein vierwöchiger Kurs zum praktischen oder auch emotionalen Entrümpeln kann bei Interesse und Bedarf anschließend eingerichtet werden, auf Wunsch mit persönlichen Schwerpunkten!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Mittwoch, 18.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

1702

Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst

Früher war der Lebenslauf relativ festgelegt: Gesellschaftliche Werte und Normen, starre Moralvorstellungen und nicht zuletzt wirtschaftliche Notwendigkeiten bestimmten von außen die Biographien. Heute dagegen steht die Freiheit und Eigenständigkeit des Einzelnen im Mittelpunkt. Dies bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, kann großes persönliches Glück und Selbstverwirklichung, aber auch Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Krisen mit sich bringen.

In diesem Seminar geht es:

- um die Suche nach dem roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte
- Wo komme ich her? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?
- Wie kann ich meine Lebensgeschichte und entscheidenden Weichenstellungen erkennen und verstehen
- Worin liegt die Verbindung zwischen den äußeren Ereignissen und der seelisch-geistigen Entwicklung?

- Welche eigenen Quellen, Ressourcen helfen bei der Um- bzw. Neugestaltung meines Lebens bzw. meiner Lebensbereiche?

Denn nur, wer seine eigene Lebensgeschichte kennt, sie annimmt und sich, da wo es notwendig ist, mit ihr aussöhnt, erfährt eine emotionale Stabilisierung für ein zufriedenes Leben und die Fähigkeit, aktuelle Probleme und Krisen langfristig und nachhaltig zu bewältigen. Lassen Sie sich einfach inspirieren!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Mittwoch, 22.04.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

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, 27.02.15, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 28.02.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
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 Grundschriffe sind fast identisch.

Vermittelt werden die für die Salsa typischen Bewegungen, der unverwechselbare Hüftschwung und die dynamische, temperamentvolle Tanzweise. Der unterrichtete Grundschrift wird zur Merengue weitergeführt. Die unterschiedlichen Grundschriffe 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, 17.04.15, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 18.04.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

FOTOGRAFIE

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 Beversee-Parkplatz 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, 13.03.15, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 14.03.15, 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: 04.03.15

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

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

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

2115

Kreative Fotografie - Urbane Entdeckungsreise

Das Unscheinbare in den Focus der Betrachtung rücken und die eigene Kreativität in einer neuen Wahrnehmung ausloten.

Themenbezogen werden, in urbanem Umfeld, die Möglichkeiten anderer Betrachtungsweisen in Verbindung mit Ausschnitt und Bildaufbau den Teilnehmenden theoretisch, durch Aufgaben praktisch sowie durch die anschließenden Besprechungen der Ergebnisse intensiv vermittelt.

So kommen die Teilnehmenden am Ende zu außergewöhnlichen Bildgestaltungsmöglichkeiten jenseits des Offensichtlichen.

Eine eigene Kamera oder ein Smartphone und die Kenntnisse ihrer Bedienung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Wer den Kurs "Kreative Fotografie oder die Welt mit anderen Augen sehen" schon gemacht hat, ist hier ebenso gut aufgehoben wie neue Interessierte.

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

4 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 29.04.15

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

Helmut Berndt, 12 U.-Std, 37,-- 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

2130

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 Knowhow 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, 15.03.15, 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

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, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Das großzügige Forum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

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

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

Sonntag, 19.04.15, 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

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

3101

Entspannung lernen

8 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 26.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 32 U.-Std, 64,-- EURO

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 entspanntes und gelasseneres Lebens- und Wohlfühl ein.

3102

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 13.04.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3103

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 18.05.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,-- 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: 21.01.15

Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

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.

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 18.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 14 U.-Std, 28,-- 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, 07.03.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

Singen ist gesund!

3111

Singen ist gesund!

Samstag, 13.06.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3112

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.

13 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 26 U.-Std, 52,-- EURO

3114

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

16 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Stefanie Stief, 32 U.-Std, 64,-- EURO

3118

Hatha Yoga - Basic & Relax

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Der Kurs für Menschen, die überwiegend Entspannung suchen, flexibler werden möchten und die Grundlagen von Hatha Yoga kennen lernen möchten. Erleben Sie die Wirkungen der drei spannungslösenden Pawan-Mukta-Asana-Serien, dazu den Rücken stärkenden Sonnengruß, Atemübungen und verschiedene yogische Entspannungstechniken.
Bitte bringen Sie 1 Yogamatte, 2 Decken, 1 kleines Kissen für den Kopf mit.

10 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 20 U.-Std, 40,-- 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.

3119

Hatha Yoga - Basic & Relax

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Der Kurs für Menschen, die überwiegend Entspannung suchen, flexibler werden möchten und die Grundlagen von Hatha Yoga kennen lernen möchten. Erleben Sie die Wirkungen der drei spannungslösenden Pawan-Mukta-Asana-Serien, dazu den Rücken stärkenden Sonnengruß, Atemübungen und verschiedene yogische Entspannungstechniken.

Bitte bringen Sie 1 Yogamatte, 2 Decken, 1 kleines Kissen für den Kopf mit.

8 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 16.04.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Marianne Blech, 16 U.-Std, 32,-- 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.

18 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 19.01.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 30 U.-Std, 60,-- EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Vielen mollen 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

18 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 36 U.-Std, 72,-- EURO

3207

Fitness für Mollige und Untrainierte

18 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 36 U.-Std, 72,-- 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.

18 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3209

Fitness-Mix

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.

19 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
Albert-Schweitzer-Schule
Stephanie Klönne, 32 U.-Std, 64,-- 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

18 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 21.01.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 36,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

18 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.01.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3213

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau - ein Trainingsprogramm für Frauen

Ein Kurs für Frauen, die Körperfett verlieren, Muskeln aufbauen und das Gewebe straffen wollen. Das Training mit diversen Handgeräten, Pezzi Bällen oder dem eigenen Körpergewicht sorgt für einen gut definierten Muskelaufbau.

Die Körperhaltung und das Körpergefühl verändern sich positiv, die Koordinationsfähigkeit zwischen den unterschiedlichen Muskelgruppen verbessert sich. Die tiefliegende Muskulatur an Bauch und Rücken (oder: Rumpfmuskulatur) wird gestärkt, die großen Muskelgruppen von Beinen und Po werden gleichzeitig gestrafft.

16 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 10.02.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 54,-- EURO

3214

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau - ein Trainingsprogramm für Frauen

Ein Kurs für Frauen, die Körperfett verlieren, Muskeln aufbauen und das Gewebe straffen wollen. Das Training mit diversen Handgeräten, Pezzi Bällen oder dem eigenen Körpergewicht sorgt für einen gut definierten Muskelaufbau.

Die Körperhaltung und das Körpergefühl verändern sich positiv, die Koordinationsfähigkeit zwischen den unterschiedlichen Muskelgruppen verbessert sich. Die tiefliegende Muskulatur an Bauch und Rücken (oder: Rumpfmuskulatur) wird gestärkt, die großen Muskelgruppen von Beinen und Po werden gleichzeitig gestrafft.

16 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 10.02.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 54,-- 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 sich ein Handtuch, eine Nackenrolle, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

19 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 21.01.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum,

N.N., 26 U.-Std, 52,-- 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, 24.01.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 28.02.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 07.03.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 18.04.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 30.05.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9.15 - 10.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 11 U.-Std, 22,-- EURO

3218

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 24.01.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 14.02.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 28.02.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 07.03.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 14.03.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 18.04.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 30.05.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 13.06.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 20.06.15, 10.15 - 11.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 11 U.-Std, 22,-- 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.

19 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 38,-- EURO

Naturheilkundliche Vorträge

Die Vorträge werden von Heilpraktikerin Claudia Lindemann gehalten. 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.

3400

Entgiftung und Entschlackung - die Reinigung für den Körper

Unser Organismus ist heute ständig zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Zusatzstoffe, Chemikalien, Kosmetik, Medikamente und Umweltgifte können den Organismus über die Jahre erheblich belasten.

Wir nehmen sie über die Atemluft, die Haut oder den Verdauungstrakt auf bzw. produzieren diese Stoffe aus der Nahrung. Unser Organismus lagert die unerwünschten Substanzen im Bindegewebe ab. Entgiftungsorgane wie Niere, Leber und Darm sind durch die Fülle der "Giftstoffe" häufig überfordert.

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

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

Donnerstag, 12.03.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3401

Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht

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

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie durch basische Ernährung, Bäder und Teezubereitungen die Säurelast wieder loswerden.

Themen des Kurses:

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

Donnerstag, 19.03.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3402

Gesunde Ernährung - langes Leben

Eine gute Ernährung mit wertvollen Nahrungsmitteln sollte während des ganzen Lebens eine zentrale Rolle spielen. Die "ältere" Generation steht heutzutage voller Kraft, Fitness und Gesundheit in der Blüte des Lebens und doch unterliegen Verdauungskraft, Appetit und Durst, Nährstoff- und Kalorienbedarf, sowie Verträglichkeit der Nahrungsmittel einem gewissen Wandel.

Um auch im "Best-Ager-Alter" durch eine gute Ernährung lange fit und bei bester Gesundheit zu bleiben, ist es sinnvoll einige Besonderheiten bei der Auswahl der Nahrungsmittel zu beachten. Welche Ernährungsform die besten Chancen auf eine gute Nährstoffversorgung bei bester Verträglichkeit bietet, ist Thema dieses Vortrags.

Donnerstag, 16.04.15, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3403

Arthrose - Was tun gegen den Gelenkverschleiß?

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

Das oberste Ziel einer Arthrosebehandlung ist demnach, den Fortschritt des Knorpelabbaus zu stoppen. Welche Maßnahmen dazu geeignet sind, erfahren Sie in diesem Vortrag. Darüber hinaus erhalten Sie umfassende Einblicke in die Rolle der Ernährung bei Arthrose. Tipps aus der Naturheilkunde ergänzen das Thema.

Dienstag, 19.05.15, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

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, 18.04.15, 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.

3411

Fußreflexzonenmassage für zu Hause/Fußakupressur

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, 28.02.15, 11.00 - 15.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Helga Rietig, 6 U.-Std, 21,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3412

Gewürzheilkunde

Naturheilkundlicher Vortrag

Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich z. B. die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamom. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tun, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

Im deutschsprachigen Raum war es die heilige Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte z. B. Galgant gegen Herzbeschwerden. Selbst in der modernen Krebsheilkunde wird z. B. Kurkuma aufgrund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt.

Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet der bewusste Einsatz von Gewürzen in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen.

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

Samstag, 11.04.15, 11.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Helga Rietig, 4 U.-Std, 12,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3501

Thalasso, Wellness und vieles mehr.....

"Alles Leben stammt aus dem Meer", so sagte schon Hippokrates.

Die Thalasso-Gesichtsbehandlung nutzt die Kraft des Meeres und arbeitet mit seinem enormen Potential an Spurenelementen, Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Dies sorgt für sichtbare und spürbare Ergebnisse der Gesichtshaut. Linien und Falten werden gelindert, das Feuchtigkeitsniveau der Haut wird gesteigert und Zellschäden repariert. Ein frischer und vitaler Teint ist die Folge.

Die Dozentin Frau Petra Lantin, ausgebildete ganzheitliche Kosmetikerin vermittelt Ihnen unter Anleitung diese obige Gesichtsbehandlung.

Ein weiterer Programmpunkt bietet das "Facelifting", das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichtes aktiviert, um eine Tiefenentspannung am ganzen Körper herzustellen.

Abgerundet wird das Angebot durch Entspannungsübungen mit der Klangschale und einer geführten Phantasiereise, so dass Sie am Ende des Kurses mit einem entspannten Wohlgefühl nach Hause gehen.

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von €5,-- Euro.

Samstag, 20.06.15, 10.00 - 13.00 Uhr
Stadtmuseum
Petra Lantin, 4 U.-Std, 15,-- 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>.

Mittwoch, 11.02.15, 18.30 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 25.02.15, 18.30 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.15, 18.30 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 25.03.15, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Helga Rietig, 8 U.-Std, 30,- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

CHINESISCH

4021

Chinesisch - A1 - für Anfänger am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Er bereitet zielgerecht auf geschäftliche und touristische China-Besucher vor. 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. In die Unterrichtsstunden fließen landeskundliche Informationen, Aspekte der klassischen chinesischen Philosophie sowie Informationen zum chinesischen Theater und zur Kunst mit ein.

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

Samstag, 24.01.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 31.01.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 07.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 14.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 21.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 28.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 07.03.15, 14.00 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107
Johannes Ruiming Pan, 21 U.-Std, 37,80 EURO

NIEDERLÄNDISCH

4161

Niederländisch - A1 - am Wochenende 2. Semester

Dieser Kurs hat vor einem Semester begonnen und richtet sich an Interessierte 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, 24.01.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Lente Küpper-van Leeuwen -, 24 U.-Std, 43,20 EURO

RUSSISCH

4191

Russisch - A1 - für Anfänger

In diesem Kurs festigen und erweitern die Teilnehmenden ihre Grundkenntnisse in der russischen Sprache, die sie im 1. Semester erworben haben. Wir bewegen uns weiterhin in Alltagssituationen, hören und lesen, sprechen und schreiben und erfahren dabei einiges über Land und Leute. Seiteneinsteiger sind willkommen!

Wir arbeiten mit dem neuen Lehrwerk "Jasno" aus dem Klett-Verlag.

19 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Richard Schulte, 38 U.-Std, 68,40 EURO

SCHWEDISCH

4201

Schwedisch - A1 - für Anfänger

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

18 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 64,80 EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit 12 Semestern. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Sprachkenntnissen der Niveaustufe A2 sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka!" (Klett- Verlag), ab Lektion 3.

18 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 20.01.15

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

Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 64,80 EURO

SPANISCH

4220

Spanisch - A1 - 2. Semester

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...

Dieser Fortsetzungskurs begann im letzten Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

18 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4221

Spanisch - A1 - für Anfänger

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen 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 "Perspectivas ¡Ya" (Cornelsen Verlag).

18 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 30.01.15

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

Maria Isabel Garcia, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4222

Spanisch - A1 - 3. 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 6.

18 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 22.01.15

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

Maria Isabel Garcia, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4224

Spanisch - A2

Dieser Kurs begann für Anfänger/-innen im Januar 2013 und geht nun in das 5. Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Buch "mirada aktuell" (Hueber Verlag) ab Lektion 11.

19 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

Petra Achenbach, 38 U.-Std, 68,40 EURO

TÜRKISCH

4240

Türkisch - A1 - 2. Semester

Dieses Kursangebot hat im letzten Jahr begonnen. Mit Vorkenntnissen ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurechtzukommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" (Hueber Verlag) ab Lektion 6. Einführungs- und Ergänzungsmaterial wird vom Kursleiter erstellt.

19 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

Günther Fehling, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4244

Türkisch - A1 - 4. Semester

Dieser Kurs hat im vorletzten Jahr begonnen und es ist möglich, als Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen 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 17. Ergänzendes Lernmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

19 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

Günther Fehling, 38 U.-Std, 68,40 EURO

ENGLISCH

4600

Englisch - A 1 - 2. Semester

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) ab Lektion 5.

19 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 23.01.15

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

Gaby Tyschak, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4601

Englisch - A 1 - 1. Semester intensiv

In diesem Kurs lernen Sie mit Muße Englisch für den Urlaub. Wir beschäftigen uns mit typischen Urlaubssituationen wie z.B. Zimmerbuchung, Restaurantbesuch, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Wegbeschreibungen.

Samstag, 24.01.15, 9.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 14.02.15, 9.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 28.02.15, 9.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 07.03.15, 9.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 14.03.15, 9.00 - 12.15 Uhr

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

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

4602

Englisch - A1 - 4. Semester

Der Kurs hat vor 3 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre anhand einfacher Alltags- und Touristiksituationen grundlegende Englischkenntnisse vermittelt werden.
Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Network Now A2.1", ab Lektion 5.

19 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Gaby Tyschak, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4603

Englisch - A1 - 5. Semester

Der Kurs hat vor 4 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.

19 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 38 U.-Std, 68,40 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 2 (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 1.

19 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4605

Englisch - A 1 - 2. Teil intensiv

In diesem Kurs lernen Sie mit Muße Englisch für den Urlaub. Wir beschäftigen uns mit typischen Urlaubssituationen wie z.B. Zimmerbuchung, Restaurantbesuch, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Wegbeschreibungen.

Samstag, 18.04.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 30.05.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4606

Englisch - A2 / B1

Der Kurs hat vor 13 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.

18 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 64,80 EURO

ENGLISCH

4607

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).

19 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4608

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch der Sprache sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Selbstverständlich wenden Sie alle Fertigkeiten im Gespräch an.

Gearbeitet wird dem Buch "Network: basic conversation"

18 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4609

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch der Sprache sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Selbstverständlich wenden Sie alle Fertigkeiten im Gespräch an.

Gearbeitet wird dem Buch "Network: basic conversation"

18 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4610

Englisch - 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.

18 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 22.01.15

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

Werner Bartz, 54 U.-Std, 97,20 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.

19 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Manuela Röglin, 57 U.-Std, 102,60 EURO

4612

Konversationskurs B1/B2

If you feel you have a good basic knowledge of the English language but you want to brush it up, this might be the right course for you. We talk about a variety of topics, expand our vocabulary and revise some grammar.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "In conversation 2"

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Sabine Dettmar, 54 U.-Std, 97,20 EURO

4613

Englisch mit Muße lernen - A2 / B1

Network now A2.2 bereitet die Teilnehmenden optimal auf die Begegnungen mit der englischen Sprache vor. Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben finden immer kontextbezogen statt und viele Themen ermuntern zum aktiven Sprachgebrauch.

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

18 x freitags, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 23.01.15

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

Sabine Dettmar, 54 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.)

18 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

Lynne Murray, 36 U.-Std, 64,80 EURO

FRANZÖSISCH

4801

Französisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie etwas Französisch lernen? Dieser Kurs begann für Anfänger/-innen im September 2014 und geht nun in das 2. Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

18 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 22.01.15

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4802

Französisch mit Muße lernen - A1 - 4. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2013 und geht nun in das 4. Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

18 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 64,80 EURO

ITALIENISCH

4900

Italienisch - A1 - Anfänger

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

19 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Roland Klönne, 38 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).

19 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 20.01.15

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

Petra Achenbach, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4902

Italienisch - A2 - 5. Semester

Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

19 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Roland Klönne, 38 U.-Std, 68,40 EURO

EDV - GRUNDLAGEN

5100

PC Grundlagen für die Generation 50 +

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 - 21.45 Uhr

Beginn: 02.02.15

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

Bernd Falkenberg, 32 U.-Std, 73,60 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: 17.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

EDV - INTERNETNUTZUNG

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 - 21.45 Uhr
Beginn: 20.04.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5107

Internet für die Generation 50+

Lernen Sie den Umgang mit dem Internet kennen. Was versteht man unter dem Begriff Internet? Was ist ein Browser? 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.

Kurs begleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

2 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 05.03.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5108

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.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 04.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

SMARTPHONES & E-BOOK-READER

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, 24.01.15, 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: 02.03.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Michael Doert, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5114

Twitter Praxisworkshop

Twitter ist eine Echtzeit Kommunikationsplattform und wird als Mikroblog bezeichnet. Neben dem Austausch von Informationen und als soziale Plattform, hat Twitter einen wichtigen Stellenwert bei der Suchmaschinenoptimierung.

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

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 11.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5115

google+ Praxisworkshop

google+ kann zur Kommunikation mit der Familie, Freunden und Firmen genutzt werden. Öffentlich bei google+ gepostete Beiträge sind sehr schnell als Suchmaschinenergebnisse bei google und Co. zu finden.

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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 18.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5116

Facebook Praxisworkshop

Momentan ist Facebook, das größte deutsche Soziale Netzwerk, welches Freunde, Arbeitskollegen, Mitmenschen und Firmen verbindet.

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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 25.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5117

xing Praxisworkshop

XING ist ein soziales Netzwerk, in dem Mitglieder hauptsächlich die beruflichen, z.T. privaten Kontakte zu anderen Personen verwalten und neue Kontakte finden können. Zudem werden Unternehmen vorgestellt. In den vergangenen Jahren wurde Xing zu einer größten Stellenbörse in Deutschland.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen persönlichen Xing sowie ggf. einen Unternehmenseintrag 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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich. Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden

Mittwoch, 15.04.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5118

Pinterest Praxisworkshop

Bei Pinterest ist es möglich, Bilder-Kollektionen mit und ohne Beschreibung an eine virtuelle Pinnwand zu heften und so seine Vorlieben, Wünsche, Träume und vieles auszudrücken. Durch das direkte Pinnen von einer Webseite tragen diese Einträge zur Suchmaschineoptimierung bei.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen persönlichen Pinterest sowie ggf. einen Unternehmenseintrag 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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich. Kurs begleitendes Material kann bezogen werden.

Mittwoch, 22.04.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5119

Instagram Praxisworkshop

Die kostenlose Foto- und Video-Sharing-App Instagram ermöglicht es über Android-, iOS- und Windows-Phone-Mobilgeräte Fotos und Video zu teilen. Nicht nur Privatleute nutzen diese Plattform um Foto und Video öffentlich zu verteilen, immer mehr Firmen lernen die Vorteile der Plattform zu nutzen.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Instagram Account einrichten und erste Schritte absolvieren möchte. 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.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich. Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 29.04.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5120

Bloggen mit blogger.com

Mit einem google Konto stehen weitere google Apps zur Nutzung zur Verfügung. Dies bedeutet: nutze ich google+ benötige ich keinen weiteren Account und kann sofort mit dem bloggen bei der dt. Blog-Community blogger.com starten. Dort gebloggte Inhalte können direkt bei google+ veröffentlicht und so beworben werden.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die schon immer Inhalte zu bestimmten Themen veröffentlichen wollten. In dem Kurs wird schrittweise der eigene Blog angelegt und eine Layout sowie die Inhaltsdarstellung festgelegt. Vorhandene Blogs können kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich. Kursbegleitendes Material kann bezogen werden.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.05.15

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

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

WEBSEITEN ERSTELLEN & PFLEGEN

5121

Webseiten mit "TYPO3 CMS 6.2 LTS"

In diesem Kurs lernen Sie das Content Management System TYPO3 CMS 6.2 (Version mit einem Longtime Support LTS) kennen. Die Dozentin hat zu diesem Thema ein HERDT Schulungsbuch geschrieben und wird anhand dieser Unterlage (HERDT Schulungsbuch TYPO3 CMS 6.2 für Integratoren und Redakteure) mit Ihnen eine Webseite erstellen. Die Musterwebseite erscheint im responsive Design und wird Schrittweise erstellt. Mit der Installation von zusätzlichen Funktionen wie z. B. einem Kontaktformular, einem Bannerslider, einem Nachrichtenmodul und der Suchfunktion wächst die Webseite zu einer modernen Webseite. Die notwendigen HTML, CSS Dateien sowie die Typoscript Befehle werden erklärt und liegen zusätzlich als Vorlagen bereit.

Die neue Webseite wird redaktionell bearbeitet: Es werden Nachrichten, Text und Bilder Inhalte eingebunden, sowie Sliderbilder ergänzt.

Beim 1. Termin werden Webseiten-Strukturen sowie diverse theoretische Grundlagen vermittelt. Ab dem 2. Termin wird in einem Livesystem gearbeitet und aus organisatorischen Gründen wird auf einen 4-wöchigen Demoaccount bei einem TYPO3-Provider zurückgegriffen, so dass die Installation der Umgebung entfällt. Für die Einrichtung des Account benötigen Sie eine aktive E-Mailadresse.

Der sichere Umgang mit dem PC sowie der Umgang mit einem Browser wie Internet Explorer, Firefox oder Chrome sind Voraussetzung. Das benötigte Schulungsbuch kann über den Verlag oder über eine Sammelbestellung bei der Dozentin erworben werden.

6 x mittwochs, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 21.01.15

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

Karen Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 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, 29.01.15, 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: 05.02.15
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: 19.02.15
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: 12.03.15

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.

Kurs begleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

2 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 19.03.15

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

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

EDV - TECHNIK

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 bereitzustellen. 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 montags, 18.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 19.01.15

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

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

5303

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger

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.

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 20.01.15

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

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

5304

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, 27.02.15, 18.30 - 21.45 Uhr

Samstag, 28.02.15, 9.00 - 14.00 Uhr

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

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

5305

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 eigenen 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: 10.03.15

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

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

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Kursangebote zum Thema "Fotografie", insbesondere unsere attraktiven Fotoworkshops, im Fachbereich 2.

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 Erlernete wird an Bildbeispielen ausgiebig geübt.

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

4 x dienstags, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 14.04.15

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

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

STEUERN

5600

Einkommensteuererklärung 2014 für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer

komplizierter und unverständlicher geworden. Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre Steuerbescheide nicht mehr verstehen.

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

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

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 19.02.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 18 U.-Std, 41,40 EURO

Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

5902

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg

Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen

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, 28.01.15, 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, 14.02.15, 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, 14.03.15, 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.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5921

Die Stärken der leisen Menschen

In diesem Seminar geht es um die leisen Menschen, die sich in einer oft lauten und schnellen Welt nicht nur zurechtfinden möchten sondern auch durchsetzen wollen. Jeder Mensch verfügt sowohl über introvertierte als auch extrovertierte Eigenschaften, wird aber mit einer klaren Tendenz geboren und verfügt daher über bestimmte Merkmale und Bedürfnisse, die sein Verhalten prägen.

Dabei haben es gerade die leisen Menschen nicht leicht in unserer lauten Welt. Besonders im Berufsleben haben introvertierte Menschen zu kämpfen und müssen sich die nötige Akzeptanz oft mit Mühe erarbeiten. Weil sie im sozialen Miteinander häufig zurückhaltend und beobachtend sind und im Vergleich zu ihren extrovertierten Kollegen einfach weniger auffallen, werden sie leicht übergangen.

Dabei haben sie wichtige Stärken, die ihre extrovertierten Mitmenschen nicht vorweisen können. Sie sind meist gute Planer, können intensiv und konzentriert zuhören, denken analytisch und strukturiert und verfügen über ein großes Einfühlungsvermögen.

In diesem Seminar erarbeiten wir kommunikative und strategische Schritte, mit denen die Leisen ihre Stärken ausspielen können und so auf ihre eigene Weise erfolgreich sind.

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

Samstag, 14.02.15, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 9 U.-Std, 36,-- EURO

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5922

Kurz und knackig: Sicher Auftreten - gut ankommen

Wie lange brauchen wir, um uns ein erstes Urteil über einen anderen Menschen zu bilden? Untersuchungen zeigen, es sind meistens nur drei Sekunden. Dabei richten wir unser Augenmerk auf Körperhaltung, Kleidung, Sprache oder die Umgangsformen. Das alles formt sich dann zu einem Gesamtbild zusammen.

In diesem Kurs wollen wir diesen Eindruck mehr steuern und damit Ihr Selbstbild mit Ihrer Außenwirkung in Einklang bringen. Dabei stärken Sie Ihre Stärken und überprüfen Ihre Ausstrahlung. Dabei stellen wir uns auch die Frage, was gehört zu einem guten Benehmen? Welches sind die wichtigsten Regeln bei den Umgangsformen?

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

Donnerstag, 05.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 16,-- EURO

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5923

Kurz und knackig: Manipulationstechniken - Erkennen & Abwehren

Warum gelingt es manchen Menschen immer wieder, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich gar nicht wollen? Warum übernehmen wir Standpunkte und Argumente, obwohl wir eigentlich spüren, dass wir gerade etwas gegen unsere Interessen tun?

Häufig werden wir in solchen Situationen manipuliert und merken es meistens gar nicht. Das können die unterschiedlichsten Situationen sein: In Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt-

und Kritikgesprächen aber auch im Gespräch mit Freunden oder Familienmitgliedern. Aber wie funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir dagegen vorgehen?

In diesem Seminar geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien.

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

Dienstag, 24.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 16,-- EURO

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

34 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Celina Bajon, 102 U.-Std, ohne Entgelt

6825

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 07.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6835

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 12.02.15
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6837

Integrationskurs mit Alphabetisierung Basis 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 mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6845

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 1

25 x freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 20.03.15
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6847

Integrationskurs mit Alphabetisierung Aufbau 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, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 23.03.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6855

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 2

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 12.05.15
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6857

Integrationskurs mit Alphabetisierung Aufbau 2

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, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 08.06.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6865

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 3

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 23.06.15
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,-- EURO