Anlage zu Drucksache Nr. 11/0343

0700

Spanische Küche - Tapas, Paella und Co.

Tapas - wer liebt sie nicht? Kleine Köstlichkeiten, die gut vorzubereiten sind und zusammen mit einem Glas Wein eine Hauptmahlzeit ersetzen können. An diesem Abend werden wir gemeinsam verschiedene raffinierte, aber auch klassische Tapas zubereiten und genießen. Die Paella "das spanische Nationalgericht" steht ebenfalls auf dem Programm des gemeinsamen Kochvergnügens. Und bestimmt bleibt auch noch Platz für Süßspeisen und Desserts.

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

Donnerstag, 27.08.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,- Euro
Lebensmittelumlage 8,- bis 15,- Euro

0701

Mit Profis in der Küche: Chutneys kochen

Wir kochen 2 Chutneys- Tomate-Pfirsich Chutney zu Brot, Käse und jedem Fleisch.
Als zweites bereiten wir ein Johannisbeer Chutney zu - ein Chutney zu Wild, zu rotem Fleisch, zum Raclette.
Beide Chutneys eignen sich hervorragend zur Verfeinerung des Weihnachtsmenüs. Interessant ist auch, beide in den Käseteller "danach" einzubauen.

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.
Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 28.08.15, 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.)

0702

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.

Dienstag, 08.09.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0703

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 einige Rezepte aus den verschiedenen 16 Regionen. Tagesaktuell werden die Rezepte ausgewählt, u.a. auch ein 3-Gänge-Menü.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 23.09.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- Euro

0704

Mit Profis in der Küche: Wir stellen Senf her

Wir stellen 3 verschiedene Senfe her. Dieser Kurs baut auf den im letzten Semester stattgefundenen Kurs auf, jedoch können auch Neueinsteiger dazu kommen. Es werden ein Whiskey-Senf, ein Starkbier Senf und ein Feigensenf hergestellt. 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, 25.09.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen des Senfes.)

0705

Kulinarische Reise durch Italien

Italiens Küche ist so vielfältig wie seine Regionen. Vom Norden bis in den Süden werden landestypische Zutaten in leckere Gerichte nach Rezepten aus den 16 Regionen des Landes gekocht.

In dem 3- Gänge Menü des Abends werden saisonale Produkte verarbeitet. Wie immer wird der passende Wein entkorkt.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 30.09.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- Euro

0706

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.

Donnerstag, 01.10.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0707

Rund um die Sauerkirsche- wir werden Marmeladen kochen

Wir stellen 3 verschiedene Marmeladen her. Es werden hergestellt Sauerkirsch- Marmelade mit weißer Schokolade, Sauerkirsche weihnachtlich, Sauerkirsch mit Chili und Ingwer.

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.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 23.10.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 30,-- EURO
Lebensmittelumlage 15,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Marmeladen.)

0708

Bruschetta Variationen

Sie eignen sich zum Brunchen, als Fingerfood, zu Buffets oder als vegetarische Vorspeise. Wir belegen unsere knusprigen Brotscheiben mit selbst marinierten Gemüsen oder pürierten Pasten aus z.B. Oliven und Kräutern. Lassen sie sich überraschen von den vielen Möglichkeiten eine Bruschetta zu kreieren.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 28.10.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO

Lebensmittelumlage 8,-- Euro

0709

Indische Küche - Curry's & Co.

Die eine indische Küche gibt es nicht. Je nach kulturellem und religiösem Einfluss variieren die regionalen Spezialitäten. Trotz aller Unterschiede, gibt es eine Gemeinsamkeit: Die indische Küche ist würzig, farbenfroh und sehr aromatisch. Wir kochen an diesem Abend gemeinsam landestypische Gerichte, z.B. verschiedene Curry's, Gemüsegerichte, u.v.m.

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

Donnerstag, 29.10.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Südtiroler Abend

Schlemmen und genießen, es riecht nach Knödeln und Speck. Wir lassen uns an diesem Abend von der bäuerlichen Alpenküche inspirieren.

Der Einfluss Österreichs dominiert in der Küche Südtirols. So werden wir an diesem Abend ein Speck-Apfel-Carpaccio als Vorspeise, als Hauptgang Topfenknödel in Kräutersosse und zum Abschluss einen Apfelstrudel mit Vanillesoße kochen.
Natürlich darf der passende Wein nicht fehlen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

0710

Südtiroler Abend

Mittwoch, 11.11.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- Euro

0711

Südtiroler Abend

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 18.11.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- Euro

0712

Mit Profis in der Küche: Chillis - I. Teil

Wir stellen 3 verschiedene pikante Aufstriche her. Hier sind alle die angesprochen, die vegetarisch oder vegan essen, oder auch mal einfach etwas anderen probieren mögen - es muss ja nicht immer Fleisch sein.

Folgende Aufstriche werden wir herstellen:

- einen feurigen Aufstrich
- einen Zwiebel-Apfel Aufstrich
- einen Meerrettich Aufstrich

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.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 27.11.15, 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 Aufstriche.)

0713

Italienische Weihnachten

Weihnachten italienisch und lecker.

Mein persönliches Weihnachtsmenü soll Ihnen und ihren Gästen ein Gefühl von Dolce Vita vermitteln. Wir kochen an diesem Abend ein 4- Gänge Menü.

Bon Natale

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 02.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 12,-- Euro

0714

Trüffel & Pralinen - selbstgemacht

Pralinen schmecken immer, sie sind in der Weihnachtszeit aber auch ein beliebtes Geschenk. Wer kann da schon widerstehen? An diesem Abend stellen wir gemeinsam Pralinen und Konfekt u.a. aus Marzipan und Nougat her, bereiten verschiedene Trüffelmassen zu und füllen diese in Pralinenhohlkörper. Einleitend wird die Herstellung von Pralinen anhand einer bildgestützten Präsentation erklärt.

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, feste Gefrierbeutel und geeignete Gefäße zum Transport der fertigen Pralinen.

Donnerstag, 03.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 10,-- und 15,-- Euro

0715

Weihnachtliche Backtrends

Sie haben Spaß am Backen und Verzieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam backen wir leckere Cupcakes, Cakepops und einen Tannenbaum aus Hefeteig.
Schürze, Tupperdose

Dienstag, 08.12.15, 17.00 - 21.30 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Sinah Wache, 6 U.-Std, 18,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- EURO

0716

Mit Profis in der Küche: Chilis II. Teil

Wir stellen eine Hot Chili Sauce aus frischen Chilis her, zusätzlich werden wir Chilis füllen und im Ofen zubereiten.
Falls noch Zeit ist, werden wir Chilis einmachen.

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.
Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.
Wer mag, kann auch gerne eigene Chilis mitbringen und den anderen Teilnehmern zeigen.

Freitag, 11.12.15, 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 Chillis.)

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.

0717

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 20.10.15, 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.

0718

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 10.11.15, 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.

0719

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 08.12.15, 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

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

0901

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.

Wer Spaß an Bewegung und Teamarbeit hat, ist im Rally Obedience genau richtig.

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 mit dem Hund 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.

Sie und Ihr Hund werden fünf 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 Schaden haften kann.

5 x donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 24.09.15
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen

Silke Brockhusen, 10 U.-Std, 40,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

1001

"Grenzgänger" - Rebellen, Frevler und Heroen in antiken Mythen

Dr. Eugen Drewermann stellt im Rahmen seines diesjährigen Vortrages seine neue Veröffentlichung "Grenzgänger" vor. Das Buch erschien im Juli 2015 im Patmos Verlag.

Grenzgänger

Rebellen, Frevler und Heroen in antiken Mythen

Den Sisyphos und andere rebellische Heldinnen und Helden der griechischen Sagen bestrafen die Götter grausam in der Unterwelt. Diese klassischen Mythen über rachsüchtige Götter prägen die Vorstellungen vieler Menschen bis heute. Dagegen stellt das Christentum mit dem Gott Jesu, dem barmherzigen Vater, der in die Freiheit ruft, ein heilsames Gegenbild.

Eugen Drewermann zeigt anschaulich an vielen Beispielen, wie Verständnis, Mitleid und Vertrauen in ein absolutes Gegenüber die Angst in der menschlichen Seele überwinden können.

Ab 19.15 Uhr besteht die Möglichkeit, die Veröffentlichungen von Dr. Drewermann signieren zu lassen.

Montag, 07.09.15, 19.30 - 21.45 Uhr

"studio theater", Albert-Schweitzer-Straße, 59192 Bergkamen

Dr. Eugen Drewermann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Ehrenamtliche Betreuer

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

Familienmediationsdienst

1002

"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, 29.10.15, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Christoph Straub, 2 U.-Std, ohne Entgelt

VHS - GRUPPEN

1008

Montags-Treff - eine Selbsthilfegruppe

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

Die Gruppe trifft sich jeden 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.

montags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 07.09.15

Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen

Ulrike Weiß, 8 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

5 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 18.08.15

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 15 U.-Std, ohne Entgelt

1144

Ornithologische Exkursion im Bergehalde-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. Im Vordergrund steht die Bestimmung der Wasservögel. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

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

Sonntag, 11.10.15, 9.00 - 12.00 Uhr
Exkursionsgebiet: Bergehalde Großes Holz
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1145

Mein Himmel eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls

Dieser reich bebilderte "Reisebericht" erklärt Ihnen, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit erschwinglichen amateurastronomischen Mitteln am Himmel sehen und fotografieren kann. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft auch für den Laien verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Montag, 23.11.15, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO

1146

Weißt Du, welche Sternlein stehen?

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel.

Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell? Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage "Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?" wird natürlich auch beantwortet

Montag, 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO

1147

Beobachtungsabend

Bei schönem Wetter wird die Sonne mit einem speziellen Sonnenteleskop beobachtet. Nach dem Sonnenuntergang überbrückt ein 40-minütiger Vortrag die Zeit der Dämmerung. Am Abend findet eine Sternenführung über den aktuellen Himmel statt. Helle Objekte wie Mond und Planeten werden mit einem großen Teleskop beobachtet.

Sollte das Wetter nicht mitspielen, erklärt in einem Innenraum der 90-minütige Vortrag "Mein Himmel" das Weltall. Teleskope werden gemeinsam aufgebaut und erklärt, wir beobachten mit ihnen Ausstellungsstücke und Bilder. Parallel dazu läuft eine Bildershow mit selber fotografierten Himmelsobjekten.

Freitag, 02.10.15, 17.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 7 U.-Std, 35,-- EURO

PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

1700

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

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?

Egal, in welchem Alter wir sind!

Denn: Jedes Alter ist reizvoll und einzigartig!

Die Dipl.-Sozialarbeiterin und Coachin Sigrid Brandt geht an diesem unterhaltsamen wie tiefgründigen - interaktiven - Info-Schnupperabend

all diesen Fragen nach und greift die Fragen der KursteilnehmerInnen mit auf. Sie zeigt die Bedeutung, Hintergründe und Chancen des Älterwerdens, die verschiedenen Phasen im Umgang mit: Arbeit und Frei-Zeit, Lust und Liebe, Leben und Einsamkeit...

Für neue, konstruktive Wege für ein Leben und Lieben in Fülle und Genuss!

Und das in jedem Alter!"

Lassen Sie sich einfach überraschen und zufrieden Altern!

Sie werden sich wundern, was alles möglich ist! Nur Mut wird belohnt!

In einer anschließenden Gruppe "Junger Alter" könnte es einen persönlichen Austausch geben. Durch div. Methoden, Körper- und Visualisierungsübungen, Meditationen und Rituale, das Hinterfragen alter "Werte" und Glaubensmuster und die Umwandlung in neue, positive Grundhaltungen, Bedürfnisse und Ziele wird ein neues Selbst- Bewusstsein, Selbst-Bild sowie Lebenskonzept kreiert...

Jg. 61, Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin,
seit 2005 Freiberuflich tätig als Psycho-Entrümplerin, Therapeutin, Intuitive Coachin.

Mittwoch, 02.09.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 8,-- EURO

1702

Jeden Tag ein Kompliment!

Wäre es nicht wunderbar, jeden Tag ein Kompliment oder Lob zu bekommen.
Oder auch zu verschenken?
Einfach glücklich das eigene Leben gestalten und unsere Mitmenschen glücklich machen?

Wir merken oft gar nicht oder viel zu spät, dass wir mit unserer äußerst empfindlichen Seele viel zu unvorsichtig umgehen, oft negativ fühlen, denken oder handeln
anstatt einfach "positiv zu denken und handeln!"
Unterdrückte und nicht wahrgenommene Gefühle kommen unbewusst zum Vorschein, besonders in zwischenmenschlichen Beziehungen (Paar, Familie, Arbeitsplatz, etc.) und wir fühlen uns unwohl.

Doch: Wie einfach kann das Leben sein oder werden, durch Lob oder Komplimente!
Und das ist die Kunst!

Aber wie?

An diesem Samstagnachmittag erfahren Sie die Bedeutung und die positiven Auswirkungen eines einzigen Komplimentes und Lob!
Alte Verhaltensmuster und Hinderungsgründe werden reflektiert und erste Schritte zu Komplimenten und Lob auf praktische, humorvolle und spannende Weise eingeübt und umgesetzt.
Diverse, effektive Methoden und Techniken, Gefühlsrad etc. werden uns helfen.

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

Samstag, 26.09.15, 11.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 8,-- EURO

1704

Was geben wir eigentlich alles unseren Kindern mit?

Oder anders herum gefragt, was haben wir Erwachsenen eigentlich alles in unserem persönlichen Rucksack ?...

Die Familie - und die Erziehung - liegen uns sehr am Herzen.
Erziehungskonzepte, Methoden und Ziele beschäftigen uns.
Werte und Normen haben wir verinnerlicht (internalisiert) und geben sie, z.T. unreflektiert an unsere Kinder weiter.

Welche besondere Bedeutung hat das "Inneren Kindes"!

Denn die eigene Erziehung, Kindheit, begegnet uns jeden Tag und spielt uns -unbewusst- immer wieder einen Streich!
Unsere Kinder und Partner provozieren uns, fordern unsere spielerische Kreativität, aber auch die kindlichen Gefühle (?)
oder sogar unsere Schwachstellen heraus. Streit und Missverständnisse oder Spaß und Albernheiten sind die Folge.
SIE haben die Wahl!

An diesem Info-Nachmittag stellt Dipl.-Sozialarbeiterin, Erzieherin und Systemische Familienberaterin Sigrid Brandt auf unterhaltsame und tief sinnige Art und Weise die große Bedeutung des Inneren Kindes in der Kindererziehung dar und zeigt überraschende Auswirkungen auf Alltagssituationen durch das - noch unerkannte - Innere Kind...

Ziel ist, eigenes Verhalten zu erkennen, Zusammenhänge zu verstehen und konkrete Handlungsalternativen zu entwickeln, um im Alltag souverän reagieren und handeln zu können.

- Eigene Ressourcen entdecken und nutzen;
- Alte Muster erkennen und wandeln;
- Neue Glaubenssätze entwickeln.

Lassen Sie Ihre Neugierde wecken.

Lernen Sie Ihr "Inneres" Kind kennen:

Den kleinen, empfindsamen, unbekanntem - Störenfried - in uns selbst!

Sigrid Brandt, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familienberaterin, Erzieherin.
Seit 2005 selbstständige psycho-soziale Beraterin, Therapeutin, Intuitives Coaching.

Samstag, 12.09.15, 11.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 8,- EURO

1705

Einführung in das Thema "Innere Stärke finden - Resilienz"

Was ist Resilienz?

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

Resilienz ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwundlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele. Damit beschäftigen sich die nachfolgenden Programmangebote.

An diesem Abend geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie zu innerer Stärke und Vitalität finden können. Sie lernen das Resilienzmodell kennen und wie einzelne Faktoren entwickelt werden können, um widerstandsfähig zu sein. Resilienz bedeutet Widerstandskraft, schwierige Lebenssituationen zu meistern und auf neue Herausforderungen lösungsorientiert reagieren zu können. Informationen und Erkenntnisse der Resilienz-Forschung stehen an diesem Informationsabend im Vordergrund. Ein Tagesseminar (Kurs V1706 am 28.09.2013) vertieft das Thema.

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

Dienstag, 17.11.15, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Jörg Rogalka, 3 U.-Std, 18,- 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.

DATUM MUSS NOCH GEKLÄRT WERDEN
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Michael Krause, 3 U.-Std, 24,-- EURO

2092

Discofox für Fortgeschrittene

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, 20.11.15, 18.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 21.11.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
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 theoretische Teil findet Freitagabend in den Räumen der VHS statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen wir uns am Beverseeparkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte dann für circa 3 Stunden "am Motiv" üben. Anschließend besprechen wir dann die Fotos in den Räumen der VHS.

Der Workshop richtet sich an Einsteiger der digitalen Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen.
Bedienungsanleitung, voller Akku, falls vorhanden Stativ

Freitag, 23.10.15, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 24.10.15, 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 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: 21.10.15

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

Helmut Berndt, 9 U.-Std, 27,-- 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 Betrachtungs-weisen 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.

4 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.10.15

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

Helmut Berndt, 12 U.-Std, 36,-- 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 - und zu ihren Filzobjekte nehmen die Teilnehmenden das Know-How für weitere Filzexperimente mit.

Bitte bringen Sie mit:

2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere

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

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

Sonntag, 20.09.15, 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, 01.11.15, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum

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

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 Wohlgefühl ein.

3100

Entspannung lernen

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 31.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3101

Entspannung lernen

7 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 19.10.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 28 U.-Std, 56,-- EURO

3102

Progressive Muskelentspannung nach "PMR" Jacobsen und Atementspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die einfache, aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen möchten, um sich wieder mehr entspannen zu können. Anspannung und Entspannung sollten einigermaßen im Gleichgewicht sein.

Bequeme Kleidung, Kissen und Decke sowie etwas zu trinken mitbringen.

5 x freitags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 13.11.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Swetlana Lau, 10 U.-Std, 20,-- EURO

3105

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

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

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

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

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Dozentin ist zertifizierte Lehrerin für MBSR.

Bringen Sie bitte warme Kleidung (Socken!) und ein Kissen mit.

Samstag, 28.11.15, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Karin Biermann, 8 U.-Std, 32,-- EURO

3108

Autogenes Training und formelhafte Vorsatzbildung

Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Belastungen, die sie an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen lassen. Das autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte, von jedem erlernbare Entspannungsmethode. Die Übungen als solche folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Autogenes Training bietet Ihnen Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h.:

- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektives Handeln in Stresssituationen
- ruhigen, erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten

und somit mehr Energie und Lebensfreude!

Formelhafte Vorsatzbildung:

Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, "erarbeiten" wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes bzw. der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potentials kennen. So hilft autogenes Training, eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, statt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren. Bei Interesse stellt die Dozentin gerne noch weitere unterstützende Techniken vor.

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

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 02.09.15

Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

Barbara Neubauer, 24 U.-Std, 48,00 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- u. Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der 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, manchmal im Sitzen, Stehen, Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten.

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

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 16.09.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

Singen ist gesund!

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

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

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3110

Singen ist gesund!

Samstag, 12.09.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

Singen ist gesund!

Samstag, 07.11.15, 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, Turnschuhe, Sportkleidung mitbringen.

11 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 16.09.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3113

Qi Gong Kompakt

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

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Bringen Sie sich bitte einen Imbiss und ein Getränk mit.

Samstag, 24.10.15, 11.15 - 15.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 5 U.-Std, 10,-- EURO

3114

Yoga "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

Zentrale Punkte im Yoga sind Achtsamkeit und die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung - basierend auf dem natürlichen Atemfluss. Die Asanas (Körperhaltungen) dienen als Weg zur inneren Sammlung, zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbsterkenntnis. Diese Haltungen werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt und tragen zur Kräftigung, Flexibilisierung und Entspannung des Körpers bei.

Sie erfahren die gesundheitsfördernde Wirkung des Yoga entsprechend Ihren körperlichen Möglichkeiten und Zielen. Ihre Bedürfnisse werden durch individuelle Anpassung und gezielte Hilfestellung im Unterricht berücksichtigt. Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt.

13 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 27.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Stefanie Stief, 26 U.-Std, 52,-- EURO

Hatha Yoga - Basic & Relax

Der Kurs ist für Anfänger geeignet, aber auch für Geübte die überwiegend Spannungen in Körper und Geist entfernen möchten. Es geht um die Beweglichkeit der Gelenke und die Stärkung der Rückenmuskeln. Auch wer mit Rheuma, Arthritis, hohem Blutdruck oder Herzproblemen zu tun hat oder sich steif und energielos fühlt, findet hier das richtige Angebot. Durch Atemübungen werden die Lungen gestärkt. Nach der Yogastunde ist man voller Energie, Geist und Emotionen sind zur Ruhe gekommen.

Eine Yogastunde beinhaltet Kurzentspannung, Bewegung, Atemübungen und Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: 2 Decken, 1 kleines Kissen für den Kopf

3120

13 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 27.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Marianne Blech, 26 U.-Std, 52,-- EURO

3121

Hatha Yoga - Basic & Relax

13 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 27.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Marianne Blech, 26 U.-Std, 52,-- 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.

10 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 24.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 34,-- EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der Mut, Sport zu treiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig, denn durch ein entsprechend gut dosiertes Training werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich fit. Moderne Musik, dazu ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft und Ausdauerübungen, Bauchmuskeltraining und Entspannung - und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

3201

Fitness für Mollige und Untrainierte

10 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 24.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3203

Fitness für Mollige und Untrainierte

10 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 26.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3204

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.

10 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 24.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 14 U.-Std, 28,-- 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.

13 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 24.08.15
Albert-Schweitzer-Schule
Stephanie Klönne, 26 U.-Std, 52,-- EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Work out, 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, Fittesselementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

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

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

10 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 26.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 10 U.-Std, 20,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

10 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 27.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 14 U.-Std, 28,-- EURO

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.

3213

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

10 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 25.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 34,-- EURO

3214

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

10 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 25.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 34,-- 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.

10 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 02.09.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 14 U.-Std, 28,-- EURO

3218

Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich hierzu noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich, das vielleicht sogar in Beine und Arme ausstrahlt.

Da sich Wirbelsäulenbeschwerden in den meisten Fällen an zu schwacher Muskulatur rund um die Wirbelsäule ergeben, richten sich die Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates auf die Kräftigung und Dehnung dieser Muskelgruppen.

Samstag, 29.08.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 12.09.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 26.09.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 24.10.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 07.11.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 21.11.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 05.12.15, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 19.12.15, 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: 24.08.15

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 38,-- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

3410

Wie steht es um Ihre alltägliche Energie-Bilanz?

In der heutigen Lebensweise ist es eine tägliche Aufgabe für uns, den Wechsel von Aktivität, von Einsatz und Ausgleich, von geistiger Anstrengung und Entspannung ständig aufs Neue zu arrangieren. Dabei benötigt jede Anspannung auch eine Entspannung, jede gedankliche Arbeit ein geistiges Loslassen und einen körperlichen Ausgleich.

Wir lernen eine Vielzahl von Körper-/ Atem- und Entspannungsübungen und weiteren unterstützenden Maßnahmen, die uns helfen, energieraubende Belastungen besser zu verkraften und unser Energiedepot wieder aufzubauen.

Diese leicht zu erlernenden Übungen führen uns zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, was uns Balance und Stärke geben wird.

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhängen 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, 31.10.15, 10.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Nicole Schmied, 2 U.-Std, 4,-- 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, 24.10.15, 14.00 - 17.00 Uhr
Stadtmuseum
Petra Lantin, 4 U.-Std, 15,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

NIEDERLÄNDISCH

4161

Niederländisch - A1 - am Wochenende 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer 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 Hobbies, den Weg erfragen 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, 29.08.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 12.09.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 26.09.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 07.11.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 21.11.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 05.12.15, 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 - 3. Semester

In diesem Kurs festigen und erweitern die Teilnehmer die Kenntnisse und Fertigkeiten, die sie im vergangenen Jahr erworben haben. Wir bewegen uns weiterhin in Alltagssituationen. Schwerpunkte des Kurses sind Haushalt und Einkauf, Sport und Freizeit.

Nach einer Wiederholungsphase erarbeiten wir Lektion 5 und 6 des neuen Lehrwerks "Jasno" aus dem Klett-Verlag.

14 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 25.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Richard Schulte, 28 U.-Std, 50,40 EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit 12 Semestern. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Sprachkenntnissen der Niveaustufe A2/B1 sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka!" (Klett- Verlag), ab Lektion 4/5.

14 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 25.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 28 U.-Std, 50,40 EURO

SPANISCH

4220

Spanisch - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2014. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 09.09.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4222

Kursbuch: Perspectivas YA A1 - ab Lektion 7

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.

13 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 28.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Maria Isabel Garcia, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4224

Spanisch für Anfänger - A1 - 1. 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...

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag). Es sollte aber erst nach der 1. Kursstunde bestellt werden.

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 07.09.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

TÜRKISCH

4240

Türkisch - A1 - Vorbereitungskurs für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die beabsichtigen, sich an einen Anfängerkurs Türkisch anzumelden. Es erfolgt eine hilfreiche, behutsame Einführung in die türkische Sprache; alles wird systematisiert dargestellt. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 29.08.15, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Günther Fehling, 6 U.-Std, 10,80 EURO

TÜRKISCH

4241

Türkisch - A1 - Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger/innen die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt.

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

13 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 31.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Günther Fehling, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4244

Türkisch - A1 - 3. Semester

Dieser Kurs hat im letzten 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 Vers 10.

Ergänzendes Lernmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

14 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 24.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Günther Fehling, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4248

Türkisch - A1 -Anfänger - Türkisch für den Urlaub

Dieser Kurs richtet sich an Türkeiurlauber, die einfache Sätze in urlaubstypischen Situationen erlernen möchten. Hierzu wird in Form einer Einführung in die türkische Sprache der Satzbau systematisiert dargestellt.

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 26.09.15, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Günther Fehling, 6 U.-Std, 10,80 EURO

4601

Englisch - A1 - für Anfänger

Mit Hilfe des Lehrwerks und Arbeitsblättern werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen in den Unterricht verankert, um die darauf abzielenden Inhalte mit hohem Wiedergebrauchswert zu erlernen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und nähere Umgebung). Der Einbau von Wiederholungssequenzen in jeder Stunde unterstützt das langfristige Erlernen der englischen Sprache, von der die Teilnehmer nach Absolvierung des Kurses bereits in routinemäßigen Alltagssituationen Gebrauch machen können. Hierbei kommt der Rolle der Mündlichkeit eine hohe Bedeutung zu.

14 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 26.08.15

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

Nadine Pasdzior, 28 U.-Std, 50,40 EURO

ENGLISCH

4602

Englisch - A 1 - 3. 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 9.

14 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 28.08.15

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

Gaby Tyschak, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4603

Englisch - A1/A2 - 6. Semester

Der Kurs hat vor 5 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Zusätzlich beschäftigen wir 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.

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 24.08.15

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

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4604

Englisch - A1/ A2 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer ohne/ mit elementaren Kenntnissen.

In entspannter Atmosphäre bestimmen Sie das Lerntempo! Die Teilnehmer verfügen am Ende des Kurses über elementare Sprachkenntnisse, können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die auf die Bewältigung konkreter Alltagssituationen zielen.

14 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 27.08.15

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

Nadine Pasdzior, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4605

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. Eine Lektüre pro Semester rundet den Kurs ab.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 24.08.15

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

Manuela Röglin, 26 U.-Std, 46,80 EURO

4606

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"

14 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 24.08.15

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

Sabine Dettmar, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4607

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"

14 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 24.08.15

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

Sabine Dettmar, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4608

Englisch - A2 - 5. Semester

Der Kurs hat vor 4 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und Touristiksituationen erarbeitet und in leichten Konversationen angewendet werden. Wir beschäftigen uns auch mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erweitert. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Fairway A2" (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 5.

14 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 25.08.15

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

Gaby Tyschak, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4609

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.

14 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 28.08.15

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

Sabine Dettmar, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4610

Englisch - A2 / B1

Der Kurs hat vor 14 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. Freies Sprechen hat seinen festen Platz im Unterricht. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 03.09.15

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

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4611

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"

14 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 26.08.15

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

Sabine Dettmar, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4612

Englisch - B2

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Diskussionsgrundlage sind persönliche Ereignisse, Lektüren, Zeitungsausschnitte oder kleine landeskundliche Videos. Kurzum ein bunt gemischtes Programm und daher für jeden passend, der sich einigermaßen in der englischen Sprache zu Hause fühlt.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 26.08.15

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

Manuela Röglin, 39 U.-Std, 70,20 EURO

4613

Elementary Business English

Sie haben nur (noch) grundlegende Englischkenntnisse und müssen doch am Arbeitsplatz Englisch sprechen. Dieser Kurs soll grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache für den beruflichen Bedarf aufbereiten.

Business Result, Elementary Student's Book ISBN: 9780194748001

14 x montags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 24.08.15

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

Nadine Pasdzior, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4614

Business English am Wochenende - A2

Dieser Kurs macht Sie fit für das Büro! Lernen Sie einfaches nützliches Business Englisch - Vokabular und Wendungen, um im Büroalltag zurecht zu kommen. Sie erlernen den richtigen

Umgang mit verschiedenen Formen von E-Mails und üben Telefongespräche ein. Lernen Sie, Geschäftspartner zu empfangen oder einfach Ihre Meinung in Meetings auszudrücken.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

Samstag, 29.08.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 12.09.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 26.09.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 24.10.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 07.11.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 21.11.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 05.12.15, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Gaby Tyschak, 28 U.-Std, 50,40 EURO

4615

Englisch für den Urlaub (Wochenendseminar)

Für Teilnehmer mit elementaren Sprachkenntnissen der englischen Sprache.
Für alle, die sich auf Reisen rasch und problemlos verständigen wollen. Es werden authentische Redewendungen z.B. für die Hotelsuche und- buchung, den Restaurantbesuch, die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel geübt. Landeskundliche Eigenheiten fließen ebenfalls mit ein. Für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben, werden in diesem Seminar typische Sprechsituationen (Buchung von Unterkünften, Bitte um Auskünfte, Wegbeschreibungen, Geldwechsel, Mieten eines Autos, Restaurantbesuch etc.) eingeübt, um sie damit auf ihren Auslandsaufenthalt vorzubereiten.
"Englisch für den Urlaub" A1 Klett

2 x samstags, 9.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 12.09.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Nadine Pasdzior, 8 U.-Std, 14,40 EURO

4616

Englisch - A2
In English, please!

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

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

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 24.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4617

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.

12 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 27.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Werner Bartz, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4618

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.)

14 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 24.08.15, VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 28 U.-Std, 50,40 EURO

FRANZÖSISCH

4801

Französisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va!" (Hueber Verlag). Es sollte aber erst nach der 1. Kursstunde bestellt werden.

12 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 10.09.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4802

Französisch mit Muße lernen - A1 - 5. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va!" (Hueber Verlag).

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 09.09.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie lernen, sich ein wenig auf Italienisch auszudrücken? 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. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro" (Klett Verlag). Es sollte aber erst nach der 1. Kursstunde bestellt werden.

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 08.09.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4902

Italienisch - A2 - 6. 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.

14 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 26.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Roland Klönne, 28 U.-Std, 50,40 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.

6 x montags, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 24.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

5101

PC Grundlagen für die Generation 50+

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmer berücksichtigt.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 08.09.15

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, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.10.15

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? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet.

Im Kursverlauf lernen Sie den privaten Modus vom Firefox Browser kennen.

Kurs begleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

3 x donnerstags, 8.45 - 12.00 Uhr

Beginn: 03.12.15

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

Karen Falkenberg, 12 U.-Std, 27,60 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, 26.09.15, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martin Prybylski, 5 U.-Std, 11,50 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, 02.09.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

WEBSEITEN ERSTELLEN

5121

Webseiten mit "TYPO3 CMS 6.2 LTS"

In diesem Kurs lernen Sie das Content Management System TYPO3 CMS 6.2 (Version mit Longtime Support LTS) kennen. Die Dozentin Karen Falkenberg hat zu diesem Thema ein HERDT Schulungsbuch geschrieben und wird anhand dieser Unterlage mit Ihnen die Pflege einer Webseite vorstellen.

Sie erlernen die unterschiedlichen TYPO3 Module kennen sowie deren Nutzen bei der redaktionellen Arbeit. Sie werden Nachrichten (News), Text und Bilder Inhalte einbinden, sowie einen Slider einrichten.

Je nach Bedarf können ca. 2 UStd. für die Pflege der eigenen Website eingeplant werden, um z. B. den Umgang mit individuellen Inhaltselementen zu erlernen.

Der sichere Umgang mit dem PC sowie der Umgang mit einem Browser wie Internet Explorer, Firefox oder Chrome sind Voraussetzung.

Hinweis:

das HERDT Schulungsbuch TYPO3 CMS 6.2 (Grundlagen für Redakteure und Integratoren) kann als begleitenden Schulungsunterlage dazu genommen werden (Bezug über den HERDT Verlag).

2 x freitags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 25.09.15

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

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

Office 2010 - Einsteiger oder Umsteiger

Bisher benutzen Sie Office 2003 und wollen Tipps und Hinweise zu Office 2010 mit seinen Anwendungen Word, Excel und Powerpoint bekommen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. An vier Abenden werden Ihnen u.a. die neue Oberfläche erklärt, Funktionsweisen verdeutlicht und Fragen zu den Anwendungen beantwortet. Sie sollten, auch wenn Sie Einsteiger sind, über die grundsätzlichen Funktionsweisen von Programmen und Computern Grundkenntnisse besitzen, Dateien und Ordner sollten Ihnen ein Begriff sein. Während des Kurses können Sie auch Problemstellungen aus Ihrem "Büroalltag" mitbringen, wobei die Kursleitung versuchen wird, diese mit Ihnen zu lösen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Donnerstag, 29.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr

Donnerstag, 05.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr

Donnerstag, 12.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr

Donnerstag, 19.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr

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

Markus Heinrich, 8 U.-Std, 18,40 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, 8.45 - 12.00 Uhr

Beginn: 27.08.15

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

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 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 Anfängerkurs wird ein Einstieg in Gimp 2.8 vermittelt, so dass Sie bereits Basiskorrekturen (Ausrichten, Skalieren sowie Belichtungs- und Farbkorrekturen) an Ihren Bildern durchführen können.

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

4 x dienstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 27.10.15

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

Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 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, die Bedienungsanleitung und einen vollen Akku mit.

Freitag, 20.11.15, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 21.11.15, 9.00 - 14.00 Uhr

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

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

5306

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 Aufbaukurs

Teilnehmer, welche mit den Grundkenntnissen von Gimp vertraut sind, können in diesem Aufbaukurs tiefer in die Bildbearbeitung mit Gimp einsteigen. Behandelt werden die Arbeit mit Ebenen und Ebenenmasken, verschiedene Auswahlwerkzeuge und erweiterte Techniken zur Bildoptimierung. Das Erlernete wird an vielen Bildbeispielen ausgiebig geübt.

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

4 x dienstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 24.11.15

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

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

5876

Social Media Landschaft

Chancen für den privaten und beruflichen Alltag

Die Social Media Landschaft ist sehr vielfältig und einem stetigen Wandel unterzogen. Lernen Sie relevante Social Media Plattformen für den privaten und beruflichen Alltag kennen. Was kann man z. B. mit Pinterest und Vine machen? Zudem hören Sie wie relevant ist Facebook, google+ und Twitter. Wie kann die Nutzung von Slideshare mir beruflich nutzen?

Der Social Media Überblick soll Ihnen helfen Ihre Aktivitäten gezielt einzusetzen und so einen größeren Nutzen für den Alltag zu erzielen.

Mittwoch, 26.08.15, 18.00 - 21.15 Uhr

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

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

5877

Vine - 6-Sekunden-Videos nützlich für Hobby/Freizeit und Beruf

Mit Vine werden 6 Sekunden Videos erstellt. Diese Videos eignen sich für alle Lebenslagen (Reisen, Hobby, Schulung,) und auch spaßige Einsatzgebiete kennen keine Grenzen. Besonders kreative Teilnehmer werden zu tollen Leistungen inspiriert.

Das Programm ist bisher kostenfrei im AppStore, bei GooglePlay herunterzuladen und auf dem Smartphone oder Tablet zu installieren. Vine ist einfach und übersichtlich, und ohne viel Erfahrung zu bedienen. In der kurzen Programmvorstellung lernen Sie Beispiel-Vine Videos kennen, die Chancen für den beruflichen Einsatz und im anschließenden Praxisteil können Sie den Umgang mit der App trainieren.

Um seine Videos einem breiteren Publikum zu zeigen, können die Videos auf Facebook und Twitter geteilt werden.

Bitte ein Smartphone (Android, iPhone) oder Tablet (iPad,) mitbringen!!

Mittwoch, 21.10.15, 18.00 - 21.15 Uhr

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

Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 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, 09.09.15, 9.30 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

5903

Mit individueller Stresskompetenz zu mehr Gelassenheit, sowie zu mehr Gesundheit im Alltag und Beruf

Kennen Sie das ?

Der Chef kommt mit noch mehr Aufgaben, die Kunden werden anspruchsvoller, die Freunde wollen sich öfter treffen und der Haushalt macht sich nicht von allein. Es ist einfach zuviel. Selbst die angenehmen Aufgaben empfindet man als Belastungen. Da sollte sich etwas ändern, wie kann ich Stress abbauen? Erfahren und lernen Sie Ihre eigene Stresskompetenz kennen, trainieren Sie Ihre Fähigkeiten und stressresistente Methoden, um den Alltag mit Genuss und Gelassenheit anzureichern.

Notizbuch, Schreibutensilien, bequeme Kleidung, evtl. 1 Decke + Kopfkissen (ggf. Matte)

2 x freitags, 17.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 28.08.15
Swetlana Lau, 13 U.-Std, 29,90 Euro

5904

Der Weg zum leistungsstarken Gedächtnis

Sie sind in der Lage, ihre Gedächtnisleistung um ein Vielfaches zu steigern. Die zwei Geheimnisse der Gedächtniskunst sind leicht und mit Spaß zu erlernen. Ein gutes Gedächtnis zu besitzen bedeutet mehr, als nur das exzellente Speichern und Abrufen von Fakten. Viel mehr ist es für Sie die zentrale Kompetenz zur systematischen Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Schreibutensilien

Freitag, 23.10.15, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 24.10.15, 9.30 - 16.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Swetlana Lau, 13 U.-Std, 29,90 EURO

5905

Komme wieder zu deinen Kräften - lerne deinen Willen und überwinde deine Schweinehund

Wollen Sie ihr Leben kraftvoller gestalten?

Dann eignen Sie sich einfach das Kraftbewusstsein an! Wollen Sie gesünder werden? Dann erlangen Sie das Gesundheitsbewusstsein! Sehnen Sie sich nach mehr Freude im Leben? Dazu brauchen Sie das Glücksbewusstsein!

- Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu motivieren!
 - Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu entspannen!
 - Nehmen Sie sich Zeit, um sich klar zu werden was Sie wollen, und wie Sie es erreichen können!!!
- Schreibutensilien, Kopfkissen + Decke, ggf. Matte

Freitag, 06.11.15, 9.30 - 17.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Swetlana Lau, 10 U.-Std, 23,-- EURO

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, 29.08.15, 10.00 - 13.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Karin Petra Hartig, 4 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, 24.10.15, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 66,-- EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

5924

Datenschutz und Datensicherheit - ein Thema für Jeden

Viele Privatpersonen sind der Meinung Datenschutz und Datensicherheit sei nur für Firmen relevant. Spätestens, wenn Fremde mit den eigenen Daten "Schindluder" betreiben, ändert sich die Meinung.

Bei dem Schlagwort "Datensicherheit" werden technische und organisatorische Maßnahmen ergriffen, um persönliche und berufliche Daten zu schützen. Dies kann unter anderem auch bedeuten, dass Daten vor fahrlässiger Löschung geschützt werden. Haben Sie Ihre Daten vor höherer Gewalt wie z.B. Feuer, Wasser, Blitzeinschlag geschützt. Was passiert bei technischem Versagen des PC (Festplattencrash, Systemabsturz), oder falls der PC oder Notebook gestohlen wird?

Der Begriff Datenschutz ist uns schon geläufiger. Auf vielen Websites werden wir gefragt, ob wir Cookies zulassen wollen, und somit der Datenerfassung der Websitebetreiber zustimmen. Was gebe ich den Datenkraken wie Google und Co. preis? Gibt es Alternativen?
Welche Rechte habe ich als Bürger bezüglich meiner persönlichen Daten?

2 x montags, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 23.11.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5925

Internetnutzung - Chancen und Risiken - was Sie beachten sollten

Die Welt der digitalen Medien ist groß, ob Smartphone, Tablet oder Smart TV, viele Endgeräte sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Die Gefahren durch Hacking, Viren, Phishing und Cybermobbing sind dabei groß und vielfältig. Wie werden meine Anmeldedaten geschützt übertragen? Wann gebe ich meine persönlichen Daten im Internet preis? Wofür kann ich den Privaten Modus in meinem Browser nutzen? Wie kann ich den im Internet lauenden Gefahren begegnen?

Diese und weitere Fragen werden an diesem Kursabend behandelt.

Mittwoch, 28.10.15, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

NACHHOLEN ODER VERBESSERTEN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Hauptschulabschluss 1. Semester

Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen ist eine kommunale Einrichtung des Weiterbildungswesens für Erwachsene. Durch das Weiterbildungsgesetz NRW und die dazu erlassenen Durchführungsbestimmungen haben die Volkshochschulen das Recht, staatlich anerkannte Lehrgänge und Prüfungen zum Erwerb von Schulabschlüssen durchzuführen. Auch Einzelfachbelegungen sind möglich. Sprechen Sie mit der VHS-Leitung über Ihr persönliches Anliegen.

6201

Mittlerer Schulabschluss 1. Semester

Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen ist eine kommunale Einrichtung des Weiterbildungswesens für Erwachsene. Durch das Weiterbildungsgesetz NRW und die dazu erlassenen Durchführungsbestimmungen haben die Volkshochschulen das Recht, staatlich anerkannte Lehrgänge und Prüfungen zum Erwerb von Schulabschlüssen durchzuführen. Auch Einzelfachbelegungen sind möglich. Sprechen Sie mit der VHS-Leitung über Ihr persönliches Anliegen.

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.

32 x donnerstags und dienstags,
18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 13.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Celina Bajon, 96 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE / INTEGRATIONSKURSE

6818

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Integration - Basis 1

25 x montags, dienstags, mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 17.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,00 Euro

6828

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Integration - Basis 2

25 x montags, dienstags, mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 28.10.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,00

6836

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 20.08.15
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210
Wieslawa Mil-Micke, Anna Wielepp, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 120,00 Euro

6846

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 25.09.15
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210
Wieslawa Mil-Micke, Anna Wielepp, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 120,00 Euro

6856

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 16.11.15

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210

Wieslawo Mil-Micke, Anna Wielepp, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 120,00 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, dienstags, mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 19.08.15

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

Wieslawo Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6865

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 12.08.15

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

Verena Terek, 100 U.-Std, 120,00 Euro

6866

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 16.12.15

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210

Wieslawo Mil-Micke, Anna Wielepp, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 120,00 Euro

6867

Integrationskurs mit Alphabetisierung Aufbau 3

25 x montags, dienstags, mittwochs 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 03.11.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 120,-- EURO

6875

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Integration - Modul 7

25 x montags bis freitags, Beginn: 17.09.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, 60 U.-Std, 120,-- EURO

6885

Integrationskurs - Orientierungskurstest

Donnerstag, 22.10.15, 8.30 - 10.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Samstag, 26.09.15, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,00 Euro

Anmeldeschluss ist der 28.08.2015

6902

Einbürgerungstest

Samstag, 28.11.15, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,00 Euro

Anmeldeschluss ist der 30.10.2015

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

6903

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 24.10.15, 8.30 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Freia Hartmann-Hirsch, Gregor Orawski, Irina Funke, 11 U.-Std, 100,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 25.09.2015