

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, 25.02.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0703

Aktuelle Backtrends

Die aktuellen Backtrends aus den USA, England und Holland kehren auch in die heimischen Küchen ein. Backen und naschen Sie gerne? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam backen wir leckere Cupcakes, Push Up Cakepops usw.

Bringen Sie bitte eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit.

Mittwoch, 16.03.16, 17.00 - 21.30 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Sinah Wache, 6 U.-Std, 18,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- EURO

0706

Orientalische Küche - Neue Rezepte

Vanille, Zitrone, Kardamom, Chili, Zimt... Die orientalische Küche bietet eine Aromenvielfalt wie aus 1001 Nacht. Wir kochen gemeinsam leckere Vorspeisen und Dips, köstliche Hauptgerichte und süße Desserts nach neuen Rezeptideen, in denen die wunderbaren Gewürze des Orients die Hauptrolle spielen. Ein Erlebnis für alle Sinne.

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

Donnerstag, 04.02.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Cocktails mixen

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

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich in einer Cocktailbar genießen? Hier lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens und alles über Zutaten und ansprechendes Dekorieren der Cocktails. Es wird Ihnen gezeigt, wie man richtig mit Shaker, Blender und Mixer umgeht. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!

Mindestalter: 18 Jahre.

0717

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 23.02.16, 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, 12.04.16, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

0719

Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

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

Bevor Sie diesen Kurs besuchen, absolvieren Sie bitte erst den Grundkurs.

Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 24.05.16, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
Getränkeumlage 12,-- EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

Mit Profis in der Küche

Die Dozentin ist seit 6 Jahren in Bergkamen selbstständig mit ihrer Chutney Manufaktur und wurde von WDR 4 "Chutney Queen" genannt. Die Dozentin legt Wert darauf, dass naturbelassen hergestellt wird und vermittelt das auch in ihren Kursen. Hier werden die Gewürzmischungen von den Teilnehmern zusammengestellt - nachdem alle Gewürze erklärt, gerochen und probiert wurden.

0785

Mit Profis in der Küche: Einfach mal süße Aufstriche selber machen Erdbeer-Rhabarber-, Erdbeer-Apfel- und Erdbeer-Aufstrich

Selber gemachte Fruchtaufstriche - das bringt viel Vergnügen und man weiß, was drin ist. Dabei wird auch mit Kräutern experimentiert und vielleicht auch mit Schokolade - je nach Wunsch der Teilnehmer. Dazu werden noch weitere Einsatzmöglichkeiten, wie die Herstellung von Dips mit diesen süßen Aufstrichen, gezeigt.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 18.03.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 25,-- EURO

Lebensmittelumlage 10,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Chutneys.)

0786

Mit Profis in der Küche: Pikante Aufstriche - nicht nur für Vegetarier Bärlauch-Aufstrich, Paprika-Zwiebel-Aufstrich, Sommergemüse-Italy-Aufstrich

Pikante Aufstriche sind nicht nur für Vegetarier und Veganer interessant - gesundes Essen ist Trend. Umso interessanter, wenn pikante Aufstriche noch vielfältig eingesetzt werden können, z.B. mit Frischkäse, in Dressings oder Saucen. Basis für die Aufstriche sind einerseits Mandeln, andererseits auch Sonnenblumenkerne.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 26.02.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 25,-- EURO

Lebensmittelumlage 10,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Chutneys.)

0787

**Mit Profis in der Küche: Grillsauce - einfach selber machen
Pikante Mangosauce asiatisch und rote Grillsauce**

Selber gekochte Saucen zu selber gegrilltem Fleisch - das bringt viel Vergnügen! Und es gibt so leckere Saucen zu Gegrilltem. 2 davon werden in diesem Kurs gekocht und haltbar gemacht - asiatische Mangosauce pikant und rote Sauce aus Tomaten. Dazu werden noch weitere Einsatzmöglichkeiten, wie die Herstellung von Dips mit diesen Saucen gezeigt.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

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

Freitag, 13.05.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 25,- EURO

Lebensmittelumlage 10,- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Chutneys.)

0788

Mit Profis in der Küche: Rund um die Tomate - leckere Tomaten-Chutneys

Die Tomate ist eine Frucht, die viele Zusammenstellungen erlaubt. In diesem Kurs werden ein Tomaten-Birnen-Chutney, ein Tomaten-Knoblauch-Chutney und ein Tomaten-Bananen-Chutney hergestellt.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 08.04.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 25,- EURO

Lebensmittelumlage 10,- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Chutneys.)

0789

**Mit Profis in der Küche: Senf - ein Tausendsassa in der Küche - Kapernsenf,
Knoblauchsenf und Orangensenf**

Senf - ein Leckerli in der Küche? Ein Pünktchen in Gerichten? Ein Muss zur Bratwurst? Oder alles zusammen? Um das zu erfahren, werden 3 verschiedene Senfsorten gemacht - Kapernsenf, Knoblauchsenf und Orangensenf.

Anschließend werden in geselliger Runde die zubereiteten Speisen gemeinsam zu Brot, Bratwurst und Käse verkostet.

Es wird so viel gekocht, dass jeder Teilnehmer 2-3 Gläser mit nach Hause nehmen kann.

Freitag, 29.01.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 25,-- EURO

Lebensmittelumlage 10,-- EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen des hergestellten Senfs).

Kochen und Backen

Man ist gerade Zuhause ausgezogen, hat eine Familie gegründet, keine Lust mehr auf teure Fertiggerichte oder das Kochen im Elternhaus nicht gelernt? Es kann viele Gründe geben, sich dazu zu entscheiden, Kochen und Backen lernen zu wollen.

Selber kochen macht Spaß, ist gesünder und spart Geld. Diese Kurse richten sich an Sie, wenn Sie noch keine bzw. geringe Vorkenntnisse haben. Sie erhalten Informationen über die erforderliche Grundausstattung der heimischen Küche, lernen die wichtigsten Grundtechniken des Kochens, Dünstens, Bratens und Backens kennen und sind anschließend in der Lage, eine komplette Mahlzeit in vielen Variationen auf den Tisch zu bringen. Die Vermittlung der Grundtechniken fließt in die Zubereitung der Speisen ein. Der Schwerpunkt liegt auf der Zubereitung von gesunden, leicht und schnell zuzubereitenden und preiswerten Mahlzeiten. An jedem Kursabend wird ein bestimmtes Themengebiet behandelt - die Kurse sind einzeln buchbar.

Bringen Sie bitte ein scharfes Messer, eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit.

0792

Grundkurs Kochen & Backen - Zubereitung von Suppen, Eier- und Mehlspeisen

Dienstag, 16.02.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 7,00 bis 9,00 Euro

0793

Grundkurs Kochen & Backen - Zubereitung von Fleisch und Fisch, Kartoffeln, Reis und Gemüse

Donnerstag, 03.03.16, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 7,00 bis 9,00 Euro

0794

Grundkurs Kochen & Backen - Zubereitung von Nudeln und Salaten

Dienstag, 15.03.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 7,00 bis 9,00 Euro

0795

Grundkurs Kochen & Backen - Kuchen, Plätzchen, einfache Brote, Dips

Dienstag, 05.04.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 7,00 bis 9,00 Euro

0796

Mittelmeerküche

Die Rezepte der Regionalküchen rund um das Mittelmeer sind vielseitig, temperamentvoll und bringen Urlaubsstimmung auf den Tisch, vor allem aber sind sie gesund. Nicht umsonst wird die sogenannte "Kreta-Diät" häufig als besonders wertvoll bezeichnet.
Viel frisches Gemüse, gutes Olivenöl, frische Kräuter, aromatischer Fisch und mageres Fleisch - aus diesen Zutaten bereiten wir gemeinsam mediterrane Highlights zu. Und wie immer darf ein Gläschen Wein dazu nicht fehlen.

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

Dienstag, 12.04.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0797

Schlanke Küche für Genießer

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

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

Dienstag, 26.04.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

0798

Frühlingsgenüsse - Gourmet-Abend

Nach dem langen Winter freut man sich auf eine leichte Küche, auf frisches Gemüse, junge Kartoffeln, Spargel und Kräuter, wie Bärlauch, Kerbel und Co..

An diesem Abend bereiten wir aus den Zutaten, die für diese Jahreszeit typisch sind, ein köstliches mehrgängiges Feinschmecker-Menü zu.

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

Donnerstag, 12.05.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 10,-- bis 15,-- EURO

0799

Antipasti - die köstlichen Vorspeisen aus "Bella Italia"

Ein italienischer Abend im Freundeskreis, Kleinigkeiten fürs Büfett oder das Abendbrot... Es ist vor allem die Vielfalt der kleinen Köstlichkeiten, die jeder liebt. Wir bereiten herrliche kalte und warme italienische Vorspeisen zu und genießen diese anschließend gemeinsam. Eine selbstgebackene Focaccia und ein Glas Wein ergänzen den Genuss.

Bringen Sie bitte ein scharfes Messer, eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 02.06.16, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Lebensmittelumlage 8,00 bis 15,00 Euro

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, an denen der Hund gefüttert werden darf. Zudem sind Turnierteilnahmen auch ohne Begleithundeprüfung möglich.

Sie und Ihr Hund werden 5 Trainingstermine mit viel Freude für Hundehalter und Hund erleben.

Die teilnehmenden Hunde sollten mindestens 12 Monate alt sein und eine Grundausbildung bereits absolviert haben.

Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.

Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

5 x donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 07.04.16

Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen

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

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

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 sind oder sich über mögliche Alternativen informieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Donnerstag, 10.03.16, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Christoph Straub, 2 U.-Std, ohne Entgelt

VHS - GRUPPEN

1008

Montags-Treff - eine Selbsthilfegruppe der VHS

Dieser Treff hat sich aus der ZWAR-Gruppe - Zwischen Arbeit und Ruhestand - gegründet und existiert seit vielen Jahren. Die Gründungsmitglieder sind ihrer Gruppe treu geblieben, sind aber auch mit ihr älter geworden. Deshalb hat sich der Charakter der Gruppenarbeit

gewandelt. Man trifft sich, tauscht sich aus und es werden unterschiedliche Aktivitäten mit 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.

20 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 25.01.16

Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen

Ulrike Weiß, 40 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1009

Berufe im Wandel der Zeit

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

In diesem Jahr wollen sich die Zeitzeugen damit beschäftigen, welche Berufe es früher gab und welche Anforderungen an sie gestellt wurden. Welche Veränderungen erfuhren sie? Wir beschäftigen uns mit den Fragen wie Arbeitsmarkt und Arbeitsalltag aussahen und wie hoch Verdienst und Lohnnebenkosten waren.

Wie gestaltete sich das Arbeitsleben der Frauen und welche Rolle spielte die Gesundheit am Arbeitsplatz? Es kann z.B. auch zusammengetragen werden, welche Determinanten die Berufswahl bestimmten oder beeinflussten und welche Veränderungen der Arbeitsplatz durch den Fortschritt in der Technik erfuhr.

In gewohnt lockerer Runde sammeln wir Geschichten und Anekdoten.

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

6 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 19.01.16

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

1031

Lustvoller Leben! - Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst

Oder: "Warum Vegetarier keine Currywurst essen!"

Unsere Entscheidungen bezüglich des Umgangs mit Geld, Arbeit, Liebe und Zeit verhindern, dass wir mit mehr Gelassenheit und Muße durchs Leben gehen. Humorige Anekdoten vermitteln uns wissenschaftliche Erkenntnisse und philosophische Einsichten hinsichtlich der Treitmühlen des Daseins. Auf den Spuren von weisen "Meistern des Daseins" - von Buddha bis Hirschhausen - leiten wir Tipps für den Alltag ab und entdecken Pfade zu einer optimistischen Spiritualität. Am Ende erkennen wir, dass man überzeugter Vegetarier sein kann, ohne auf seine Currywurst zu verzichten!

Dienstag, 26.04.16, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Torsten Reters, 3 U.-Std, 6,-- EURO

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. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

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

Sonntag, 20.03.16, 9.00 - 12.00 Uhr
Exkursionsgebiet: Bergehalde
Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1145

Horoskop und Wirklichkeit

Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann. Auch der berühmte Astronom Johannes Kepler war im 16. Jahrhundert noch ein Wanderer zwischen den Welten. Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus?

Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben?

Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen. Die wenigen Übereinstimmungen und deutlichen Unterschiede werden anschaulich dargestellt. Ob Sie sich in Ihrem Horoskop wiederfinden und Ihr Leben danach ausrichten möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen...Eines aber ist sicher: Die Welt dreht sich weiter - vorerst jedenfalls.

Montag, 06.06.16, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 8,-- 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?

Für diesen Anfängerkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. 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, 02.05.16, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 8,-- 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, 11.03.16, 17.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 6 U.-Std, 35,-- EURO

1161

Schimmelpilz in der Wohnung

Mit dem Thema Schimmelpilz greift der Baubiologe Uwe Hermanski ein Thema auf, das einen engen Bezug zu unseren energetischen Standards aufweist, sowohl, was den baulichen Wärmeschutz angeht, als auch die Art wie wir wohnen. Insofern liegt ein Schwerpunkt des Vortrags auf der Darstellung des Zusammenhangs zwischen dem Auftreten von Schimmelpilz und den vermeidbaren Schwachpunkten des Gebäudes oder der Wohnung, in Verbindung mit dem Verhalten der Bewohner. Damit möchte der Vortrag einerseits einen Beitrag zur konstruktiven und energetischen richtigen Bauweise/Sanierung leisten, andererseits eine Anleitung zum "richtigen Wohnen" geben. Moderne Techniken wie auch alte Bauernweisheiten zur Erkennung und Vermeidung von Schimmelpilzen werden vorgestellt.

Folgende Kernbotschaften stehen im Mittelpunkt:

- Schimmelpilz ist oft ein gesundheitliches Risiko.
- Schwachstellen am Gebäude lassen sich im Vorfeld erkennen.
- Schimmelpilz resultiert aus längerer Feuchtigkeit an/in Bauteilen.
- Feuchtigkeit kann meistens durch richtiges Lüften abtransportiert werden.
- Schimmelpilzbefall lässt sich durch richtige Bauweise mit Naturbaustoffen und entsprechendes Verhalten der Bewohner vermeiden.
- Schadhafte Gebäudehülle muss saniert werden.

Dienstag, 16.02.16, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Uwe Hermanski, 2 U.-Std, 4,-- EURO

1701

Entrümpeln - aber wie?

Gute Vorsätzen, gerade zum Jahresbeginn, sind die Regel. Aber wie werde ich erfolgreich entrümpeln, aufräumen, sortieren und organisieren? Welche Methoden, Hilfsmittel und Tricks führen zur Erleichterung, zum Wohlfühlen und zu langfristigem Erfolg? Probleme, Ängste und Fragen werden diskutiert und effektive Lösungen entwickelt.

Ein Terminkalender ist zu diesem Kurs mitzubringen.

Eine intensive und kontinuierliche Arbeit am Entrümpeln soll bei Interesse ein anschließender Kurs bieten.

Mittwoch, 03.02.16, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

1704

Single - und jetzt ?

Auf einmal Single oder schon so lange. Ist es Freud oder Leid? Gerade an oder nach den Festtagen ist es häufig besonders schwer, allein zu sein. Wie geht man damit um? Welche Ängste, Sorgen und Nöte kommen auf und welche Chancen? Welchen Sinn hat es auch, Single zu sein? Welche Chance bietet eine Gruppe Gleichgesinnter mit psychologischer Begleitung?

Freitag, 29.01.16, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,-- EURO

1705

Herausforderung "Leben" meistern - mit Resilienz

An diesem Abend geht es um Möglichkeiten, wie innere Stärke und Vitalität weiter gestärkt werden können. Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Tod, Trennung oder eine traumatische Erfahrung zu meistern.

Resilienz ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele. An diesem Abend geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie zu innerer Stärke und Vitalität finden können. Sie lernen das Resilienz-Modell kennen und wie einzelne Faktoren entwickelt werden können, um widerstandsfähig zu sein und auf neue Herausforderungen lösungsorientiert reagieren zu können.

Der Informationsabend richtet sich an Menschen, die ihre eigene Widerstandskraft ausbauen möchten und Ansatzpunkte für die (Weiter-)Entwicklung ihrer eigenen inneren Stärke und Vitalität suchen.

Ein Tagesseminar kann das Thema vertiefen und wird bei Interesse angeboten.

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

Dienstag, 16.02.16, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Jörg Rogalka, 3 U.-Std, 18,-- EURO

TANZ

2091

Discofox für Anfänger

Dieser Kurs baut auf die Kurs-Nr. 2091 auf.

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

Freitag, 26.02.16, 18.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 27.02.16, 10.00 - 12.15 Uhr
Exkursion
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2092

Discofox für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf die Kurs-Nr. 2091 auf.

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

Freitag, 08.04.16, 18.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 09.04.16, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

Kreatives

2111

Workshop: Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!

Sie haben eine Digitalkamera (z.B. DSLR von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihr Objektiv und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren, kleine Gegenstände und unsere Umgebung fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder

gestalten. Wir überlegen, wann man einen Blitz sinnvoll einsetzen kann, welche grundlegenden Unterschiede es bei der Schwarz-Weiß-Fotografie gibt und wie man HDR-Fotos macht.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Mittwoch, 17.02.16, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 40,-- EURO

2112

Workshop: Portraitfotografie

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs gegenseitig "ins rechte Licht"; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz - wir werden es herausfinden. Wir probieren verschiedene Posen, Perspektiven und Hintergründe aus, vergleichen Farbaufnahmen mit Schwarz-Weiß-Aufnahmen, nutzen die Architektur des Gebäudes oder gehen bei entsprechendem Wetter nach draußen. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A und M Ihrer Digitalkamera verwenden.

Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los".

Ganz nebenbei werden wir, wie in einer Reportage, den Kurs fotografisch festhalten und damit die Grundlage für bessere Fotos legen, z.B. bei Ihrer nächsten Familienfeier. Gruppenbilder runden den Portraitkurs ab.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Freitag, 04.03.16, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 40,-- EURO

2113

Fotopraxis: Westfalenpark Dortmund

Florian, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 km Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Der für die Bundesgartenschau 1959 stark erweiterte Park lockt mit Rasen, Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen, Bäume usw. das ganze Jahr über hunderttausende Besucher an. Wir werden auf unserem Spaziergang gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalkamera vertiefen und dabei Portrait-, Natur- und Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - los!".

Zwischendurch werden wir eine Pause einlegen, unsere Ausbeute begutachten und Verbesserungsmöglichkeiten ausloten. Zum Abschluss fahren wir auf den Fernsehturm und genießen die atemberaubende Aussicht. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch im Park bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung

Samstag, 14.05.16, 11.00 - 15.00 Uhr

Exkursion

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO

In der Kursgebühr sind der Eintrittspreis und die Turmauffahrt nicht enthalten.

Treffpunkt: vor dem Eingang, An der Buschmühle 3, 44139 Dortmund

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 donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 03.03.16

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

Helmut Berndt, 9 U.-Std, 27,-- EURO

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

FOTOGRAFIE

2115

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.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung, voller Akku, Stativ - falls vorhanden

Freitag, 11.03.16, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 12.03.16, 9.00 - 14.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,-- EURO

2116

Fotopraxis: Fotosafari im Zoo Dortmund

Der Zoo Dortmund zählt mit seinen 1.500 Tieren in 230 Arten zu den beliebtesten Ausflugszielen in Dortmund und der Region. Diese Vielzahl der Tierpersönlichkeiten, die Parklandschaft mit ihrem alten Baumbestand und die modernen Tierhäuser machen den Besuch gerade für angehende Hobbyfotografen zu einem Erlebnis. Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalkamera vertiefen und dabei Tier-, Natur- und Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los". Zwischendurch werden wir eine Pause einlegen, unsere Ausbeute begutachten und Verbesserungsmöglichkeiten ausloten. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch im Zoo bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste, dunkle Bekleidung (um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren).

Samstag, 23.04.16, 10.00 - 15.00 Uhr
Exkursion

Dr. Tom Fliege, 7 U.-Std, 40,-- EURO

In der Kursgebühr ist der Zoo-Eintrittspreis nicht enthalten.

Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoo Dortmund, Mergelteichstr. 80, 44225 Dortmund

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 neben ihren Filzobjekten nehmen die Teilnehmenden das Know-How für weitere Filzexperimente mit.

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

Sonntag, 06.03.16, 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 und eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks - das 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, 01.05.16, 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 Wohlfühl ein.

3100

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 01.02.16

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

3101

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 04.04.16

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

3102

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 23.05.16

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

3103

Progressive Muskelentspannung

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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Kissen und Decke sowie etwas zu trinken mit.

8 x freitags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 26.02.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Swetlana Lau, 16 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: 27.01.16

Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

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

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- 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 oder 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.

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 17.02.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 14 U.-Std, 28,-- EURO

Singen ist gesund!

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

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

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3110

Singen ist gesund!

Samstag, 27.02.16, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,-- EURO

3111

Singen ist gesund!

Samstag, 21.05.16, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
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 tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 27.01.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 24 U.-Std, 48,-- EURO

Zentrale Punkte im BenefitYoga® 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 BenefitYoga® 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. Nach jedem Asana (Körperhaltung) gibt es genügend Raum, um nachzuspüren und zu entspannen.

Bitte ein dünnes Kissen und eine Decke (für Entspannungen und als Hilfsmittel) mitbringen.

3114

Hatha Yoga und Entspannung: "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

9 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 04.02.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Stefanie Stief, 18 U.-Std, 36,-- EURO

3115

Hatha Yoga und Entspannung: "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

9 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 21.04.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Stefanie Stief, 18 U.-Std, 36,-- EURO

3116

Yoga - Zenbo Balance Sanftes Training für Körper und Geist

Zenbo Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren mit Meditationen sowie fernöstlichen Bewegungsübungen wie Yoga, Tai-Chi und Qi-Gong vereint. Ein ganzheitliches Kursformat mit sanfter Gymnastik.

Bitte ein Kopfkissen, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

10 x freitags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 26.02.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Stefanie Stief, 20 U.-Std, 52,-- EURO

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

Hatha Yoga - Basic & Relax

8 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 28.01.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3121

Hatha Yoga - Basic & Relax

8 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 28.01.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3122

Hatha Yoga - Basic & Relax

11 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 07.04.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 22 U.-Std, 44,-- EURO

3123

Hatha Yoga - Basic & Relax

11 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 07.04.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 22 U.-Std, 44,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200

Bodyfit - Fitnessstraining 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.

20 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 25.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 34 U.-Std, 68,-- 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

19 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 25.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 38 U.-Std, 76,-- EURO

3203

Fitness für Mollige und Untrainierte

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 27.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 40 U.-Std, 80,-- 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.

20 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 25.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 54,-- 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 Iso-Matte mit.

18 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 25.01.16

Albert-Schweitzer-Schule

Stephanie Klönne, 30 U.-Std, 60,-- EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Workout, ein kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörpertraining.

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

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

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

3211

20 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 27.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3212

18 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 28.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,-- 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

20 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 26.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 34 U.-Std, 68,-- EURO

3214

20 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 26.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 34 U.-Std, 68,-- EURO

Pilates

3215

Pilates für den Mann ab 50

Die von Josef Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode ist derzeit in den USA ein Megatrend und findet auch in Deutschland zunehmend Anhänger.

Eine ausgefeilte Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte - unser Zentrum - gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

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

Bitte bringen Sie sich ein Handtuch, eine Nackenrolle, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

19 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 03.02.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 26 U.-Std, 52,-- EURO

Pilates – Übungen für Figur und Haltung

Pilates macht schön, schlank und geschmeidig und bietet die besten Übungen für eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken. Pilates richtet sich an alle! Auch an diejenigen, die bisher wenig Sport gemacht haben und ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern wollen. Durch die Übungen entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für eine korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter- und Nackenbereich und für das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung, Anspannung und Entspannung. Pilates fördert die Gesundheit!

Abgerundet wird dieses Training durch eine ca. 20-minütige Tiefenentspannungsphase.

Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet und der Kreislauf kommt zur Ruhe. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt.

3216

10 x dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 26.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3217

10 x dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 19.04.16

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 20 U.-Std, 40,-- 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, 30.01.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 13.02.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 27.02.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 12.03.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 09.04.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 23.04.16, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 21.05.16, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 04.06.16, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 18.06.16, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 02.07.16, 10.15 - 11.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 10 U.-Std, 20,-- 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: 25.01.16
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 38,-- EURO

Naturheilkundliche Angebote

3410

Mit meiner Energie in Balance

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

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

Samstag, 09.04.16, 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.

Wohlrriechende Salben und Düfte waren schon immer sehr beliebt. Schon in der Antike, vor allem bei den Römern, wurde auf Körperpflege und Kosmetik großer Wert gelegt.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die natürliche Möglichkeiten der Hautpflege und Kosmetik aus der römischen Zeit kennenlernen möchten.

Mit Entspannungsübungen, die durch eine Klangschale begleitet werden, kann der Alltag zunächst ein Stück losgelassen werden.

Weiterhin umfasst dieses Angebot:

- Gesichtsreinigung, Gesichtsmaske, Gesichtsmassage
- Handmassage
- kleine römische Gaumenfreude
- geführte Fantasiereise
- und eine kleine Überraschung zum Mitnehmen

Der Kurs wird unter der fachlichen Leitung von Entspannungspädagogin und Naturkosmetikerin Petra Lantin durchgeführt.

3601

Römische Wellness

Freitag, 29.01.16, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 11,-- EURO

Darin enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel.

3602

Mittwoch, 17.02.16, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 11,-- EURO

Darin enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel.

3603

Freitag, 11.03.16, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 11,-- EURO

Darin enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel.

3604

Mittwoch, 20.04.16, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 11,-- EURO

Darin enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel.

3605

Freitag, 20.05.16, 17.00 - 20.00 Uhr
Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 11,-- EURO

Darin enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel.

3606

Mittwoch, 15.06.16, 14.00 - 17.00 Uhr
Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 11,-- EURO

Darin enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel.

3701

"Iss dich gesund" - Ernährungsberatung und Ernährungsumstellung

Gut essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Sich dabei gesund und abwechslungsreich zu ernähren, ist nicht schwer. Es gibt ein paar Grundregeln, die jeder beachten sollte, die Platz für genügend Abwechslung und individuelle Vorlieben lassen. Setzen Sie Ihre Nahrung bewusst ein, um körperliche Störungen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf die Ernährungsumstellung auf vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

10 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 02.02.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Maria Rudack, 20 U.-Std, 2,-- EURO

3702

Die Stoffwechselkur - Abnehmen ohne Jojo-Effekt

"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt". Dieses Sprichwort gilt auch in puncto Gewichtsreduktion. Die Idee der Stoffwechselkur ist eine schon über 50 Jahre alte Alternative auf homöopathischer Basis, mit der Sie nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch Ihren Körper entgiften können.

Das ganzheitliche Programm zur Gewichtsreduktion setzt auf die Aspekte Stoffwechselanregung sowie Ernährungsumstellung nach Low Carb-Prinzip.

Die Fettspeicher (z.B. Bauch, Beine, Po) werden im Gegensatz zu den sonst bekannten Diäten während dieser Kur schmelzen. Der Hypothalamus wird neu programmiert. Der Jojo-Effekt bleibt durch gezielte Ernährungsumstellung aus.

Dienstag, 09.02.16, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Susanne Stroot, 3 U.-Std, 6,-- EURO

Niederländisch

4162

Niederländisch - A1 - am Wochenende 4. 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 den Urlaub (Urlaub beschreiben, Essen gehen usw.). Landeskundliche Informationen zu unserem beliebten Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

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

Samstag, 09.04.16, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 21.05.16, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 04.06.16, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 18.06.16, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 02.07.16, 9.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Lente Küpper-van Leeuwen -, 15 U.-Std, 45,-- EURO

Russisch

4191

Russisch - A1 - 4. Semester

In diesem Kurs festigen und erweitern die Teilnehmer die Kenntnisse und Fertigkeiten, die sie in den vergangenen Semestern erworben haben. Wir bewegen uns weiterhin in Alltagssituationen mit den Schwerpunkten Essen und Trinken, Kleidung und Mode.

Nach einer Wiederholungsphase erarbeiten wir die Lektionen 7 und 8 des neuen Lehrwerks "Jasno" aus dem Klett-Verlag.

20 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 26.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Richard Schulte, 40 U.-Std, 90,-- EURO

Schwedisch

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit 13 Semestern. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka" (Klett-Verlag) ab Lektion 5/6 sowie mit Auszügen aus Zeitungsartikeln und literarischen Texten. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Kenntnissen der Sprachniveaustufe B1 sind herzlich willkommen.

20 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 26.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 72,-- EURO

Spanisch

4221

Spanisch - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im Sept. 2015. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

19 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 25.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4223

Spanisch - A1 - 4. Semester

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

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

19 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 27.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Englisch

4600

Englisch A1 - Auffrischung für Alltag und Beruf (Business English for beginners)

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Mut und Interesse daran haben, Englisch in entspannter Atmosphäre von Grund auf neu zu erlernen. Wir erarbeiten gemeinsam grundlegende Englischkenntnisse für Alltagssituationen, wobei ganz einfach zu erlernende Redewendungen helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden.

Wir werden mit dem Lehrbuch "English Elements - Basic Course" vom Hueber Verlag arbeiten. (Bitte das Lehrbuch erst nach Kursbeginn anschaffen!)

12 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 26.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabrina Waschk-Kryszun, 24 U.-Std, 43,20 EURO

4601

Englisch - A1 - 2. Semester

Mit Hilfe des Lehrwerks und mit Arbeitsblättern werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, um die darin behandelten 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.

20 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 27.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Nadine Pasdzior, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4602

Englisch - A1/A2 Fortsetzungskurs

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.

19 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 28.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Nadine Pasdzior, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4603

Englisch - A2 - 6. Semester

Der Kurs hat vor 5 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 7.

20 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 26.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Gaby Tyschak, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4604

Englisch - A1/A2 - 7. Semester

Der Kurs hat vor 6 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.

19 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 25.01.16

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

Dr. Jürgen Havel, 38 U.-Std, 68,40 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 sowie Hör- und Leseverstehen. Eine Lektüre pro Semester rundet den Kurs ab. Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 11.01.16

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

Manuela Röglin, 34 U.-Std, 61,20 EURO

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"

4606

20 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 25.01.16

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

Sabine Dettmar, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4607

20 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 25.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4608

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 8.

19 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 25.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 38 U.-Std, 68,40 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.

20 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 29.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4610

Englisch - B1

Der Kurs hat vor 15 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.

18 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 28.01.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4611

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 die letzten Lektionen des Lehrwerks "Fairway 3" (Ernst Klett Verlag) sowie zusätzliche Texte und Materialien.

19 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 28.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Werner Bartz, 57 U.-Std, 102,60 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!

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 13.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 54 U.-Std, 97,20 EURO

4613

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - A1

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, wollen aber noch einmal ganz von vorne anfangen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs beginnt in flottem Tempo, das dann im Verlauf des Kurses entsprechend den Vorkenntnissen der Teilnehmer reduziert wird.

20 x freitags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 29.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4614

**Englisch A1 - Auffrischung für Alltag und Beruf
(Business English for beginners)**

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die Interesse daran haben, ihre vorhandenen Englischkenntnisse grundlegend aufzufrischen und sicher im aktiven Sprachgebrauch zu werden. Wir wiederholen die wichtigsten Grundlagen in Wortschatz und Grammatik, so dass Sie am Ende des Kurses darin geübt sind, sich mithilfe einfacher sprachlicher Redemittel, sowohl mündlich als auch schriftlich, auf Englisch zu verständigen. Da heutzutage in vielen Arbeitsfeldern berufsbezogene Englischkenntnisse von Vorteil sind oder sogar benötigt werden, bietet dieser Kurs eine praxisnahe und anfängergerechte Einführung in die Welt des Business English. Zu den Themen gehören u.a. wie man am Telefon auf Englisch agiert, wie man einen Brief oder eine E-Mail formuliert oder in interkulturellen Begegnungssituationen im "Small Talk" kommuniziert.

12 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 26.01.16

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

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

4616

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"

20 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 27.01.16

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

Sabine Dettmar, 60 U.-Std, 108,-- EURO

4617

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.)

17 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 15.02.16

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

Lynne Murray, 34 U.-Std, 61,20 EURO

Französisch

4802

Französisch mit Muße lernen - A1 - 6. Semester

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

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

20 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 27.01.16

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

Petra Achenbach, 40 U.-Std, 72,00 EURO

Italienisch

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2015. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro" (Klett Verlag).

20 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 26.01.16

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

Petra Achenbach, 40 U.-Std, 72,00 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: 04.04.16

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: 16.02.16

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

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

5102

Rad- und Wandertouren am PC planen

In diesem Kurs lernen Sie, Fahrrad- und/oder Wanderrouten auf Landkarten im Internet einfach zu planen. Diese Routen lassen sich als spezielle Geodateien speichern. Solche Dateien können von den meisten Navigationsgeräten gelesen werden. Sie müssen lediglich am PC auf ein geeignetes Navi kopiert werden und schon wird man vom Navi geführt. Spezielle Wander- und/oder Fahrradnavis gibt es für ca. 150,- Euro - mit einer Suchmaschine unter dem Begriff "Fahrradnavigation" leicht zu finden. Für moderne Smartphones gibt es sogar kostenlose Naviapps für diesen Zweck, die sehr einfach zu bedienen sind. Es ist aber durchaus möglich, solche Routen auch in einige Autonavis zu übernehmen. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer.

2 x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.04.16

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

Gerold Dreyer, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5103

Mit dem Smartphone unterwegs Reisen planen und durchführen

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone geschickt für Ihre Ausflugsplanung nutzen können, ob in die nähere Umgebung oder weiter weg. Egal wo Ihr Ziel liegt, Sie können die im Internet recherchierten Daten auf Ihr Smartphone übertragen und alle Sehenswürdigkeiten, Attraktionen und Events problemlos planen und erreichen. Alle markierten Ziele können Sie nach dem Ausflug oder der Reise für Ihren Reisebericht nutzen oder als Tipp an andere weitergeben. Wir zeigen Ihnen, welche nützlichen Programme es für Sie gibt. Ein Thema wird natürlich auch sein, wie Sie Kostenfallen vermeiden.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone und dem Internet.

Dienstag, 19.04.16, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Gerold Dreyer, 4 U.-Std, 9,20 EURO

EDV - Internetnutzung

5106

Grundlagen der Internetnutzung für die Generation 50+

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: 01.02.16

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 diesem Kurs beantwortet.

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

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

3 x donnerstags, 8.45 - 12.00 Uhr

Beginn: 28.01.16

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

Karen Falkenberg, 12 U.-Std, 27,60 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 mehr auszudrücken. Durch das direkte Pinnen von einer Webseite tragen diese Einträge zur Suchmaschinenoptimierung 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.

Kursbegleitendes Material kann bezogen werden.

Mittwoch, 03.02.16, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

Webseiten erstellen

5121

Redaktionelle Pflege einer TYPO3 CMS Website

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

Je nach Bedarf können ca. 2 U.-Std. 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: 29.01.16
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- 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 ich berücksichtigen? Wie erstelle ich ein PDF-Dokument? Wie verschicke ich ein Dokument per E-Mail? Diese und andere Fragen werden in dem Kurs geklärt.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

2 x donnerstags, 8.45 - 12.00 Uhr
Beginn: 18.02.16

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 donnerstags und dienstags,
18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 18.02.16
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, 12.02.16, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 13.02.16, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5305

Bilder entwickeln mit RAW-Therapie

Beim herkömmlichen Fotografieren im Format "jpg" überlassen wir der Kamera die "Bildentwicklung", dabei geht häufig viel Potential, welches noch in den Bildern steckt, verloren. Beim Fotografieren in "raw", also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln, dies geschieht mit einem Rawkonverter. In diesem Kurs benutzen wir den freien Rawkonverter "Raw-Therapie".

Dieser Kurs richtet sich an Fotografinnen/Fotografen, deren Kamera das Fotografieren in "raw" erlaubt.

2 x donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 04.02.16

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

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 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 donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 07.04.16

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

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

Steuern

5600

Einkommensteuererklärung 2015 für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen

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

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

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

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.02.16

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 18 U.-Std, 41,40 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 Facebook, google+ und Twitter sind. 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, 27.01.16, 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 und bei GoolePlay herunterzuladen und auf dem Smartphone oder Tablet zu installieren. Vine ist einfach, übersichtlich und ohne viel Erfahrung zu bedienen. In der kurzen Programmvorstellung lernen Sie Beispiel-Vine-Videos und die Chancen für den beruflichen Einsatz kennen. 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, 10.02.16, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

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: 29.01.16
Swetlana Lau, 13 U.-Std, 39,-- 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, 12.02.16, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 13.02.16, 9.30 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Swetlana Lau, 13 U.-Std, 29,90 EURO

Nachholen oder Verbessern von Schulabschlüssen

6102

Hauptschulabschluss 2. 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.

Der Lehrgang findet Montag bis Freitag von 17.15 bis 21.15 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" statt. Die Schulabschlusslehrgänge werden entgeltfrei angeboten. Es wird jedoch ein einmaliges Anmeldeentgelt in Höhe von 20,00 € erhoben. Für die Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin mit der VHS-Leitung unter 02307/284951.

Teilnehmen an den Lehrgängen kann, wer

1. die allgemeine Schulpflicht erfüllt hat,
2. die deutsche Sprache beherrscht,
3. Grundkenntnisse in der englischen Sprache vorweisen kann.

111 x donnerstags, 17.15 - 18.45 Uhr

Beginn: 07.01.16

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

Thomas Baumann Robert Singh Hans Fischer Sonja Tellkamp Simone Tank Astrid Wengelnik Tim König, 507 U.-Std, 20,-- EURO

6202

Mittlerer Schulabschluss 2. 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.

Der Lehrgang findet Montag bis Freitag von 17.15 bis 21.15 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" statt. Die Schulabschlusslehrgänge werden entgeltfrei angeboten. Es wird jedoch ein einmaliges Anmeldeentgelt in Höhe von 20,00 € erhoben. Für die Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin mit der VHS-Leitung unter 02307/284951.

111 x donnerstags, 17.15 - 21.15 Uhr

Beginn: 07.01.16

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

Thomas Baumann Hannelore König Robert Singh Klaus-Peter Stach Annette Koppe Simone

Tank Tim König Selcuk Avci, 530 U.-Std, 20,-- EURO

Grundbildung – Lesen und Schreiben

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

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

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

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

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

1 x dienstags und donnerstags,

18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 26.01.16

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Celina Bajon, 117 U.-Std, ohne Entgelt

Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache - Integrationskurse

6838

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung Modul 3

25 x mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 13.01.16

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

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

6848

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung Modul 4

25 x mittwochs, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 16.03.16

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

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke - 100 U.-Std, ohne Entgelt

6858

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung Modul 5

25 x dienstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 07.06.16

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

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke - 100 U.-Std, ohne Entgelt

6866

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

25 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 07.01.16

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 210

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

6877

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 7

Sie können nicht lesen und schreiben?

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

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 19.01.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth - 100 U.-Std, 120,-- EURO

6887

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 8

Sie können nicht lesen und schreiben?

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

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 04.04.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth - 100 U.-Std, 120,-- EURO

6897

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 9

Sie können nicht lesen und schreiben?

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

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 07.06.16
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth -, 100 U.-Std, 120,-- EURO

Einbürgerungstests

6901

Samstag, 23.04.16, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 18.03.2016

6902

Samstag, 02.07.16, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 03.06.2016