

KOCHEN & CHUTNEYS

0701

Kochen rund um die Welt

Andere Kulturen durch deren landestypische Spezialitäten kennenzulernen, ist mehr als spannend. Neben der uns bekannten Küche unserer europäischen Nachbarn, werden wir uns auch den etwas unbekannten Ländern wie Afrika, USA oder der Karibik gastronomisch nähern und anhand köstlicher Rezepte einen Blick über den Tellerrand wagen. Die Auswahl der Rezepte und auch der Schärfegrad richten sich dennoch nach unseren Gewohnheiten und dem Angebot unserer Märkte, damit die Speisen auch zu Hause leicht nachzukochen sind.

Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

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

Donnerstag, 19.01.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0702

Landküche der Toskana

Die typisch toskanische Küche ist schlicht, ländlich, herb. Doch eben diese Einfachheit und die guten Zutaten ergeben eine besonders köstliche Kombination.

Handgemachte Pasta wird eines der kulinarischen Highlights dieses Abends sein. Wir wagen uns an eine Bistecca fiorentina und backen Cantuccini zum Dessert. Ein Gläschen Vin Santo wird uns den Abend versüßen.

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

Donnerstag, 02.02.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0703

Kochen im Asia-Style

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

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

Donnerstag, 09.02.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0704

Genuss im Handumdrehen - Blitzrezepte

Sie möchten abends nach Feierabend etwas Gutes auf den Teller bringen? Es soll schnell gehen und auch lecker sein? An diesem Abend werden wir uns intensiv mit dem Thema "Blitzküche" auseinandersetzen und köstliche Gerichte zaubern, die alltagstauglich und schnell zuzubereiten sind, wie z.B. One-Pot-Pasta, Rezepte aus der Bistro-Küche, Pfannengerichte u.v.m.
Infos zur Vorratshaltung fließen in den Kurs mit ein. Natürlich werden wir den Abend beschließen, indem wir die zubereiteten Speisen gemeinsam genießen.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 16.02.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0705

Männer an den Herd

Wie viel Freude Kochen bereitet, kann Mann an diesem Abend erfahren. Unter Anleitung und mit viel Spaß werden einfache, aber auch raffinierte Rezeptideen zubereitet, die zu Hause leicht nachzukochen sind. Der Kurs richtet sich an Herren, die ihren Lieben daheim mit leckerem Essen eine Freude bereiten oder für sich alleine sorgen und etwas Abwechslung in ihren Speiseplan bringen möchten. Einfache Grundlagen des Kochens werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 07.03.17, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0706

Kochen für Singles

In einem 1-Personen-Haushalt täglich ein leckeres Essen auf den Tisch zu bringen, ist eine wahre Herausforderung. Single-Küche muss sich gut in den Alltag integrieren lassen, sollte wenig arbeits-,

dafür deutlich genussintensiv sein, ohne eine Menge von Resten zu produzieren. Wir kochen unkomplizierte Gerichte, mit und ohne Fleisch oder Fisch, Suppen, Pastagerichte, Desserts und backen einen Mini-Kuchen. Bestandteil des Kurses ist außerdem die Mengenberechnung der Zutaten für 1 Person.

Kennenlernen und gemeinsames Genießen inklusive.

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

Donnerstag, 16.03.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0707

Die USA kulinarisch

Die Küche der USA liegt voll im Trend. Burger, Cole Slaw, Sweet Potato Fries, Brownies usw.

Diese Klassiker finden auch immer häufiger den Weg auf unsere Teller. Wie diese und noch einige weitere typische amerikanische Speisen zubereitet werden, lernen Sie an diesem Abend.

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

Dienstag, 28.03.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0708

Nuova Cucina - Die neue italienische Küche

Die italienische Küche lebt von ihren Klassikern, so ist und bleibt sie eine der besten der Welt. An diesem Abend bereiten wir italienische Vorspeisen, Pasta, Hauptgerichte und Dolci mal etwas anders zu. Leichter, frischer, moderner, dennoch unverkennbar italienisch.

Anschließend werden wir die Köstlichkeiten mit selbst gebackenem Pizzabrot und einem Glas Wein in gemütlicher Runde genießen.

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

Dienstag, 04.04.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0709

Köstlich vegetarisch - Neue Rezepte

Lassen Sie sich überraschen von raffinierten Rezeptideen ohne Fleisch und Fisch. Die verwendeten Zutaten orientieren sich an der Jahreszeit und stammen soweit möglich aus regionalem Anbau. So lecker und vielfältig kann vegetarisches Essen sein.

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

Dienstag, 09.05.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0710

Cucina alla Mamma - Die echte italienische Küche

In Italien hat Essen einen enormen Stellenwert. Es steht für Lebenslust, Kultur und Kommunikation. Traditionell bildet das Abendessen die Hauptmahlzeit des Tages und besteht in der Regel aus einer 4-gängigen Speisenfolge. An diesem Abend bereiten wir typisch italienische Gerichte zu, so als hätte "Mamma" sie mit Liebe gekocht. Anschließend genießen wir diese gemeinsam in netter Runde zusammen mit einem Glas Wein.

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

Donnerstag, 01.06.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0711

Tapas, Mezze & Antipasti

Ideal für die Party, als Snack oder zu einem Glas Wein, kleine Naschereien, die jeder liebt. Wir bereiten herrliche kalte und warme Vorspeisen und Fingerfood aus verschiedenen Ländern zu und genießen diese anschließend gemeinsam. Selbstgebackenes Brot und ein Glas Wein ergänzen den Genuss.

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

Dienstag, 27.06.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 8,-- bis 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Kochen mit Profis

Die Dozentin ist seit 7 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.

0712

Kochen mit Profis - feine Leckereien selbst gemacht

Feines für die Grillzeit: Mango-Ananas-Chutney mit Paprika, Rote Johannisbeere mit Rotwein und Pflaumen-Chutney

Das 1. Chutney, ein Mango-Ananas-Chutney, passt gut in die Grillzeit und schmeckt hervorragend zu hellem Fleisch. Hier treffen sich das feine, aber spezifische Mango-Aroma und die leichte Säure der Ananas. Der Paprika gibt dem Ganzen ein frisches Aussehen.

Als 2. Chutney werden Rote Johannisbeeren verwendet und mit Rotwein verkocht. Vergleichbar ist dieses Chutney mit der Sauce Cumberland - aber viel leckerer.

Dieses Chutney passt hervorragend zu dunklem Fleisch, zum Beispiel zu Roastbeef und ist einzigartig zu Käse.

Als 3. Chutney ist ein Pflaumen-Chutney vorgesehen. Hier besteht die Möglichkeit, ein Chutney mit einem leichten Raucharoma herzustellen, das sein Aroma durch geräucherten Paprika bekommt. Ein Chutney aus getrockneten sowie frischen Pflaumen schmeckt wunderbar zu Leberpastete, geräuchertem Schinken oder geräucherter Gänse- oder Entenbrust, aber auch sehr gut zu einem Brot mit Käse.

Für alle diese Chutneys verwenden wir dieses Mal gefrorenes Obst. Dadurch haben Sie den Vorteil, dass Sie die Erntezeit mit neuen Ideen nutzen können.

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 von jeder hergestellten Sorte mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 17.03.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage (Darin enthalten sind die Kosten für Lebensmittel und für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Speisen.)

0713

Kochen mit Profis - was der Senf doch alles kann!

In diesem Kurs gibt es drei feine Leckerli für Ihre feine Küche, Römischen Senf (nach "altem" römischen Rezept), Apfel-Senf und Kräuter-Senf.

Senf ist seit jeher ein idealer Begleiter in der Küche. Schon die alten Römer haben Senf gemacht - sicherlich, um einerseits die Speisen zu würzen, andererseits aber auch, um ihre Verdauung anzuregen.

So wird der 1. Senf ein Senf sein, wie ihn die "alten" Römer schon gemacht haben - ganz natürlich und natürlich lecker.

Der 2. Senf ist ein Apfel-Senf. Dieser Senf passt nicht nur zu Fleisch, sondern auch hervorragend zu Käse und er gibt auch Salat-Saucen ein feines Aroma. Er ist sehr fruchtig und etwas Apfelwein macht ihn richtig rund.

Kräuter-Senf, der 3. Senf, ist ein idealer Begleiter in der Küche. Er lässt Salat-Saucen feiner schmecken. Eine Scheibe Wurst mit Kräuter-Senf ist einfach ein Gedicht und die Wurst schmeckt noch besser. Aber auch dieser Senf sollte einmal zu Käse gegessen werden. Einfach lecker!

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 von jeder hergestellten Sorte mit nach Hause nehmen kann.

Wer mag, kann gerne die eigenen Messer mitbringen.

Freitag, 12.05.17, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage (Darin enthalten sind die Kosten für Lebensmittel und für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Speisen.)

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, 31.01.17, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO

(inkl. Getränkeumlage)

0718

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 14.03.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

0719

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 02.05.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

0721

Blechkuchen

Ob Butter-, Streusel- oder Zwiebelkuchen, Blechkuchen mit Obst, Sahne oder herzhaft belegt, heute backen wir Kuchen in großen Mengen. Bitte bringen Sie einen Behälter für die Reste mit.

Mittwoch, 22.02.17, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

0722

Herzhaft backen

Immer nur Sahnetorten und Obstkuchen? Das muss nicht sein. In diesem Kurs stellen wir herzhaft Torten, Kuchen und Kleingebäck her, die sich gut als Alternative zum Abendbrot, fürs Picknick, einen Brunch oder als Snack beim geselligen Abend eignen. Bitte bringen Sie einen Behälter für die Reste mit.

Mittwoch, 15.03.17, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

0723

Kleingebäck

Heute backen wir handliche Kuchen und Törtchen, süß und herzhaft, für den kleinen Genuss zwischendurch, z.B. Muffins, Cupcakes und andere gefüllte Teilchen. Bitte bringen Sie einen Behälter für die Reste mit.

Mittwoch, 17.05.17, 17.45 - 21.30 Uhr
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- 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

Hundeausbildung für Begleithunde, ein Schnupperkurs für Anfänger
Agility - just for fun - für Mini- und Midihunde

Agility ist eine der bekanntesten Hundesportarten der Welt.
Die Teamarbeit zwischen Hundehalter und Hund wird in diesem Sport intensiv gefördert.
Der Mensch muss seinen Hund mittels Körpersprache und Wortsignalen über verschiedene Hindernisse lenken. Die Konzentration und Koordination von Hund und Halter werden gleichermaßen bei dieser Sportart beansprucht, somit ist Agility ein Sport für beide.

Dieser Kurs soll ein Schnupperkurs für Kleinhundebesitzer sein, die bislang noch nicht im Agilitytraining aktiv waren, diesen tollen Sport aber mal mit ihrem Hund ausprobieren möchten. Es handelt sich um einen "Just for Fun"-Kurs.
Die Gruppe besteht aus max. 6 Teilnehmern mit Hund.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde werden vorausgesetzt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Zudem sollten die Hunde mindestens 10 Monate alt sein.

3 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 03.05.17
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 6 U.-Std, 20,- EURO

0902

Kleinrassige Hunde - großartige Talente

Auch kleinrassige Hunde möchten beschäftigt werden.

In diesem Kurs werden den Kleinhundebesitzern verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten vorgestellt. Jeder kann mit seinem Hund verschiedene Übungsstationen absolvieren und so die Stärken seines Hundes kennenlernen und fördern.

Die Gruppe besteht aus max. 6 Teilnehmern mit Hund.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde werden vorausgesetzt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Zudem sollten die Hunde mindestens 10 Monate alt sein.

3 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 21.06.17

Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen

Silke Brockhusen, 6 U.-Std, 20,-- EURO

VHS - GRUPPEN

1008

Montags-Treff - eine Selbsthilfegruppe der VHS

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

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

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

6 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 16.01.17

Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen

Ulrike Weiß, 12 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1009

Kneipen und Gaststätten, Buden und Cafés

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

Früher waren die Berufe oder die Wirtschaft ein Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens. Die Menschen trafen sich hier nach der Arbeit, um u.a. abzuschalten, einzukaufen oder Neuigkeiten auszutauschen. Diese Orte der Gesprächskultur existieren teilweise schon lange nicht mehr. In den folgenden beiden Semestern wollen sich die Zeitzeugen der Stadt Bergkamen auf einen nostalgischen Kneipenbummel begeben und in gewohnt lockerer Runde ihre vielfältigen Erinnerungen an Geschichten und Anekdoten rund um Traditionsgaststätten und andere Stätten der Begegnung austauschen.

Diese persönlichen Erlebnisse werden wieder 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: 17.01.17
Stadtmuseum
Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

1120

Gedächtnistraining mit Spaß am Spiel

Die Dozentin führt Sie an einige der häufig unbekannten "Verwandten" des beliebten Sudokus und an weitere unterhaltsame Denksportaufgaben heran. Dabei soll der unterhaltsame Zeitvertreib als Einzelspieler, sowie der Spaß mit- und gegeneinander zu spielen im Vordergrund stehen.

Samstag, 01.04.17, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Elke Dabrock, 4 U.-Std, 16,-- EURO

1141

Gehirn und Erfolg

"Unser Gehirn lügt uns ständig an und liefert uns ein Bild von der Welt, das mit der äußeren Realität - wenn überhaupt - nur wenig zu tun hat." Dass es sich hier um seriöse Gehirnforschung handelt, das zeigt Paul Ulrich Berens, Lehrer, Lernberater und Referent für Kommunikation und Motivation, anhand einer Vielzahl von Fakten und verblüffenden neurobiologischen Tests, die unseren Alltagserfahrungen vollkommen zu widersprechen scheinen. Nach dem Motto "Aus der Praxis für die Praxis" präsentiert der Referent, basierend auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, 10 Merkstrategien, die das Gedächtnis verbessern und das Lernen erleichtern. Die Veranstaltung richtet sich an all diejenigen, die der Meinung sind, Lernen sei mühevoll, frustrierend und viel zu oft mit Misserfolg verbunden.

Bitte Papier und Bleistift mitbringen!

Mittwoch, 18.01.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Paul Ulrich Berens, 4 U.-Std, 16,-- EURO

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

Ornithologische Exkursion: Lippe-Mittlake

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

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Bergkamen-Rünthe, Ostenhellweg

Sonntag, 19.03.17, 9.00 - 12.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Lippe-Mittlake

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

VERBRAUCHERFRAGEN

Kooperation mit der Verbraucherzentrale

1201

Vorsicht Abzocke! - Das sind Ihre Rechte

Niemand hat etwas zu verschenken. Wer Anpreisungen wie "Sie haben gewonnen!", "Unschlagbar günstig!" oder "Gratis" Glauben schenkt, wird leicht zum Opfer. Ob ein günstiger Telefon- oder Stromtarif an der Haustür oder ein Nahrungsergänzungsmittel zum Sonderpreis am Telefon angeboten wird, im Internet ein angebliches Schnäppchen unterbreitet oder mit unglaublichen Gewinnen geworben wird, Vorsicht ist geboten!

Elvira Roth, Leiterin der Verbraucherzentrale in Kamen, zeigt die Maschen dieser unseriösen Firmen auf und erklärt, welche Rechte Verbraucherinnen und Verbraucher haben, um sich aus ungewollten Verträgen zu lösen und worauf jeder achten sollte, um nicht auf diese Tricks hereinzufallen.

Donnerstag, 16.03.17, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Elvira Roth, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1401

Mit einheimischen Kräutern durchs Jahr

Nach einer Einführung in die Welt der Wildkräuter werden in jeder Stunde Kräuter vorgestellt, die gerade aktuell in der Natur wachsen. Es werden die Heilkräfte der Pflanzen besprochen, ihr Einsatz in

der Küche und in Pflegeprodukten. Einige Stunden werden draußen für Kräuterwanderungen genutzt, in anderen wird theoretisches Wissen vermittelt.
Außerdem werden Öle und Tinkturen angesetzt, aus denen Pflegeprodukte hergestellt werden.

8 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 01.02.17

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

Christiane Heuelmann, 16 U.-Std, 32,-- EURO

PSYCHOLOGIE / PERSÖNLICHKEIT

1701

Das Gute im eigenen Persönlichkeitstyp entdecken und besser mit sich und anderen umgehen

Ein praxisorientierter Workshop für eine bessere Menschenkenntnis und zur Erweiterung der emotionalen Intelligenz

Ob in der Familie, mit Freunden, Kollegen, Schülern, Patienten oder Kunden...die Menschen, mit denen wir es zu tun haben, sind einfach ganz unterschiedlich.

Sie möchten

- möglichst schnell erkennen, mit wem Sie es zu tun haben?
- neue Möglichkeiten entdecken, wie Sie mit unterschiedlichen Menschen schnell eine gemeinsame Wellenlänge finden?
- einen Blick auf die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen und deren Verhaltenspräferenzen werfen?

Dann ist dieser praxisorientierte DiSG-Workshop wie für Sie gemacht!

DiSG ist ein leicht erlern- und anwendbares Persönlichkeitsmodell zur Menschenkenntnis und Erweiterung der emotionalen Intelligenz, das in vielen Konzernen angewendet wird. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre privaten oder professionellen Beziehungen und ihre Kommunikation entspannter gestalten und erleben wollen. Schwerpunktmäßig basiert der Workshop auf dem DiSG-Persönlichkeitsmodell und methodisch auf dem Modell der TZI (themenzentrierte Interaktion).

Wir arbeiten je nach Erfordernis mit Rollenspielen, Körperübungen, Visualisierungen und Selbstreflexion. Damit bietet der Workshop Raum für das persönliche Mitmachen und Experimentieren jedes Teilnehmers und Gelegenheit, mit einem leichten Augenzwinkern auf die Stärken und bevorzugten Verhaltensweisen der jeweiligen Persönlichkeitsprofile zu schauen.

Samstag, 18.03.17, 9.00 - 17.00 Uhr

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

Carine-Emanuelle Dortmann, 10 U.-Std, 36,-- EURO

1702

Entrümpeln - mit Spaß leicht gemacht

"Leichtes Gepäck" soll es sein?! Was ist denn überhaupt IHR Ballast und wie können Sie den loswerden? Welche Methoden, Hilfsmittel und Tricks sind erfolgversprechend? Und wo liegt das Problem? Grundlegende und persönliche Hintergründe sowie effektive Lösungen werden diskutiert und - interaktiv - entwickelt.

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

Mittwoch, 29.03.17, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 12,-- EURO

1703

Single oder Beziehung - Sie haben die Wahl!

Haben Sie die Wahl? Dann ist es gut! Wenn nicht, ist dieser Abend für Sie genau richtig. Chancen und Fallen, Glück und Leid, das alles gehört dazu!
Grundlegende Hintergründe und Fakten zum Thema "Single" und zur "Paarbeziehung" werden ebenso diskutiert wie persönliche Themen mit einbezogen. Wie können Sie ein glückliches Single- oder Beziehungs-Leben führen? Die Zeit ist reif. Warten Sie nicht länger ab!

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

Donnerstag, 09.02.17, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 12,-- EURO

1705

The Work nach Byron Katie - "Lieben was ist"

Kennen Sie das?

Sie haben einen Gedanken, eine Situation, die Sie furchtbar nervt, ärgert, stresst, enttäuscht oder traurig macht und Ihre Gefühle aus dem Gleichgewicht bringt!

"Gedanken sind harmlos, es sei denn, wir glauben sie."

Gaby Krain zeigt Ihnen mit der Methode "THE WORK" nach Byron Katie einen Weg auf, der zum inneren Frieden mit sich selbst und der Welt führt.

"THE WORK" ist ein einfacher und sehr kraftvoller Prozess. Sie erfahren an diesem Abend, wie Sie einen belastenden Gedanken identifizieren und mit nur 4 Fragen für sich selbst den Weg in den Frieden finden können. Begegnen Sie Ihrem stressigen Gedanken mit mehr Verständnis und schauen Sie in wessen Angelegenheit Sie sich in der belastenden Situation überhaupt befinden.

"THE WORK" ist für jeden, der offen ist, seinem Herzen und nicht nur seinem Verstand zuzuhören, um endlich wieder inneren Frieden zu erleben.

Gaby Krain ist zertifizierte "THE WORK"-Begleiterin und hat die befreiende Wirkung der 4 Fragen selbst erlebt.

Bei weitergehendem Interesse kann in Absprache mit der Dozentin ein Tagesseminar angeboten werden.

Mittwoch, 15.03.17, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Gaby Krain, 2 U.-Std, 12,-- EURO

TANZ

2091

Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

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

Freitag, 24.03.17, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 25.03.17, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

TANZ

2092

Discofox für Anfänger

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

Freitag, 19.05.17, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 20.05.17, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

FOTOGRAFIE

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.

Dienstag, 04.04.17, 18.00 - 22.00 Uhr

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

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- 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.

Montag, 08.05.17, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

2113

Fotopraxis: Street Photography Dortmunder U und Westend

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als "Dortmunder U" im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt. Hier finden wir viele Motive für die Street Photography, die die oft übersehenen Orte, Situationen und Momente des Alltagslebens ungeschönt im Bild festhält. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen "Murals" (großen Häuserwandmalereien der 44309 Street Art Gallery) vorbei, die von internationalen Künstlern geschaffen wurden. Wir können sie z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des "Dortmunder U" und die fantastische Aussicht von der Dachterrasse.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi Ihrer DSLR Digitalkamera vertiefen und uns mit dem Bildaufbau und der Perspektive beschäftigen. 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!".

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

Sonntag, 30.04.17, 11.00 - 15.00 Uhr

Exkursion

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

Treffpunkt: Haupteingang des Dortmunder U, Leonie-Reygers-Terrasse, 44137 Dortmund

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

2114

Workshop Fotografie

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

Dieser Workshop richtet sich an Fotografinnen und Fotografen, die mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sind.

Freitag, 03.03.17, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 04.03.17, 9.00 - 14.00 Uhr

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

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

2115

Grundlagen-Workshop: Digitales Fotografieren

Wann und wie setze ich das Blitzlicht ein? Sind Ihnen Begriffe wie Leitzahl, TTL-Blitz oder Blitzen auf den 2. Verschlussvorhang geläufig?

In diesem kleinen Workshop setzen wir uns mit der Technik auseinander und wenden das erworbene Wissen auch in diversen Übungen an.

Bringen Sie zu diesem Workshop bitte Ihre Kamera und - falls vorhanden - einen Aufsteckblitz mit.

Freitag, 27.01.17, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 28.01.17, 9.00 - 14.00 Uhr

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

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

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, 05.03.17, 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

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

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

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

Sonntag, 07.05.17, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum

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

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
- Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen
- Allgemeinen Entspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführten Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen
- Bewusstmachen von Verhaltensweisen, die Stress auslösen

werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspanntes und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

3100

Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 23.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3101

Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 06.03.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3102

Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

8 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 24.04.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 32 U.-Std, 64,-- EURO

3103

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Samstag, 25.02.17, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,-- EURO

3104

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, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 03.02.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 16 U.-Std, 32,-- EURO

3105

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Tag

- Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken -

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

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

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen. Auch wer unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leidet, ist in diesem Kurs richtig.

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Dozentin ist zertifizierte Lehrerin für MBSR.

Samstag, 18.03.17, 9.15 - 16.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Karin Biermann, 8 U.-Std, 32,-- EURO

3107

2017 - "Gönne dich dir selbst"

Beginnen Sie das neue Jahr mit einem kleinen Workshop, der Sie in Achtsamkeit gelassen und entspannt dem gewohnten "Hamsterrad" entgegen sehen lässt.

Mit unterschiedlichen Entspannungstechniken tauchen Sie ein in Stille und innere Ruhe, die Sie Ihre innere Kraftquelle erfahren und stärken lassen. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Gönnen Sie sich die Zeit für sich, denn nur wer sich Zeit nimmt, hat sie auch. Also: Gönn dich dir selbst!

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

Samstag, 21.01.17, 14.00 - 17.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen
Barbara Neubauer, 4 U.-Std, 8,-- 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 nach Prof. Dr. J. H. Schultz ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie bietet Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h. sie führt zu:

- erhöhter Achtsamkeit
- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektivem Handeln in Stresssituationen
- ruhigem, erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von Ängsten, Problemen und Konflikten

und somit mehr ENERGIE und LEBENSFREUDE!

Formelhafte Vorsatzbildung:

Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, nutzen wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes bzw. der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung wird erfahrbar. 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 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 montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 16.01.17
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: 15.02.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 27,-- EURO

3110

Singen ist gesund

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.

Samstag, 20.05.17, 10.00 - 12.15 Uhr

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

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: 18.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Betty Schramm, 24 U.-Std, 48,-- EURO

3115

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

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das darauf ausgelegt ist, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

In diesem Hatha Yoga-Kurs lernen Sie einfache Körperhaltungen (Asanas) und Übungsreihen (Karanas), die den Körper beweglicher machen, sanft die Muskeln stärken und sowohl körperliche als auch geistige Spannungen lösen. Atemübungen (Pranayamas) wirken beruhigend, versorgen den Körper mit mehr Sauerstoff und tragen zur Harmonisierung beider Gehirnhälften bei. Entspannungsübungen lösen geistige Verspannungen und verhelfen so zu mehr innerer Ruhe. Die Körperhaltungen werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt. Dabei werden die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen berücksichtigt, so dass jeder für sich angenehm auszuführende Haltungen finden kann.

Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt. Nach jeder Körperhaltung gibt es genügend Raum, um nachzuspüren; dies wirkt zum einen entspannend, zum anderen wird dadurch die Körperwahrnehmung gefördert.

Erleben Sie die entspannende und belebende Wirkung des Hatha Yoga in diesem Kurs, gespickt mit Hintergrundwissen und Tipps für den Alltag, um mit Alltagssituationen gelassener und zufriedener umgehen zu können.

Bitte mitbringen: Dünnes Kissen und Decke (für Entspannungen und als Hilfsmittel)

21 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 19.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Stefanie Stief, 42 U.-Std, 84,-- EURO

3121

Hatha Yoga für Geübte

Dieser Kurs ist für Yoga-Geübte geeignet, die schon an einigen Basic & Relaxkursen teilgenommen haben. Wir beginnen mit Variationen der klassischen Rishikeshreihe, wobei die Positionen auch schon mal länger gehalten werden. Das längere Halten führt zu einer sanften Massage der inneren Organe, der Drüsen und Muskeln und zu einer gleichzeitigen Entspannung der Nerven. Beim Pranayama (Atemübungen) wird der Atem eingesetzt, um den Energiefluss im Körpersystem zu beeinflussen. Mit fortgeschrittenem Yoga Nidra (Tiefenentspannung) oder mit einer meditativen Übung wird die Yogastunde beendet.

14 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.02.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Marianne Blech, 28 U.-Std, 56,-- EURO

Lachyoga ist ein einfacher und effizienter Weg, um die Kraft des Lachens für die Gesundheit zu nutzen. Es basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir mit oder ohne Grund lachen. Mittels anregender Lachübungen sowie Atem-, Dehn- und Lockerungsübungen verwandelt sich das anfängliche willentliche Lachen in ein echtes, von Herzen kommendes Lachen.

Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt, Glückshormone gebildet und Schmerzen gelindert. Erfahren Sie selbst die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit des Lachyogas und viele nützliche Anregungen, wie Sie das Lachen gewinnbringend in ihren Alltag integrieren können.

Das Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und wird mittlerweile weltweit mit viel Erfolg praktiziert. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lachyoga gerne kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Lehrerin durch Dr. Madan Kataria, Puppenspielerin und Autorin von Lachyoga-Büchern für Kinder und ausgebildete Gesundheitsberaterin.

3124

Lachen bewegt, bestärkt, befreit! Lachend gelingt vieles leichter!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Samstag, 18.03.17, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 20,-- EURO

3125

Lachen bewegt, bestärkt, befreit! Lachend gelingt vieles leichter!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Samstag, 06.05.17, 15.00 - 18.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 20,-- EURO

3126

Stressbewältigung: Die Entdeckung der inneren Schalter - Und plötzlich wird vieles leichter

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, seine Gefühle und Gedanken in eine wohltuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken. Auch mitten aus Ihren persönlichen Problemsituationen heraus.

Drei innere Schalter machen dies ohne großen Aufwand möglich. Sie bringen Kohärenz (Harmonie) in die Hirnprozesse und stoppen somit Druck, innere Unruhe, Angst- und andere Stressgedanken sofort. Psyche und Nervensystem gelangen dabei in ein optimales Zusammenspiel. Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Frei von innerem Druck wird plötzlich vieles leichter! Wir können uns besser abgrenzen, loslassen, klare Worte sprechen, uns selbst motivieren und auch gelassen kommunizieren. Und in schwierigen Zeiten werden diese Momente zu einer "rettenden Insel", auf der wir immer wieder inneren Halt und Zuversicht finden.

Die Gefahren andauernder Anspannung wurden lange verdrängt. Jetzt aber hat die Hirnforschung sie als Ursache von Bluthochdruck, Diabetes, Gewichts- und Schlafproblemen, Pessimismus und vorzeitigem Altern erkannt. Mit ihren inneren Schaltern können Sie diese Prozesse unterbrechen. In diesem Seminar werden Sie diese neue Technik mit kleinen Bewegungen, Musik und unterstützenden Rhythmen aktivieren können. Später gelingt dies auch gedanklich. So wird positives Denken tatsächlich möglich!

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und war 14 Jahre Leiter einer zentralen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg. Danach gründete er ein Institut für Angst- und Stressbewältigung im Odenwald und macht heute seine "Psychologie des inneren Umschaltens" in vielfältigen Vorträgen und Trainings international bekannt.

Samstag, 11.03.17, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Peter Bergholz, 9 U.-Std, 60,-- EURO

Yin Yoga ist ein Name für die sanfteren, meditativen Elemente einer Yogastunde. Beim Yin Yoga werden die Faszien und das tiefer liegende Bindegewebe angeregt, indem die einzelnen Positionen des Körpers lange und ohne Muskelentspannung gehalten werden. Dies führt auch zu einer besseren Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Auftanken, entspannen, flexibler werden...mit Yin Yoga!

3127

Yin Yoga - Chill out

Freitag, 10.02.17, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 3 U.-Std, 12,-- EURO

3128

Yin Yoga - Chill out

Samstag, 11.02.17, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 3 U.-Std, 12,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200

Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses, und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz. Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein. Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

20 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr
Beginn: 16.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 67,-- 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

20 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 16.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 40 U.-Std, 80,-- EURO

3203

Fitness für Mollige und Untrainierte

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.01.17

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: 16.01.17

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.

21 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 16.01.17
Albert-Schweitzer-Schule
Stephanie Klönne, 35 U.-Std, 70,-- 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!

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

20 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 18.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 40,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

20 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 19.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 54,-- EURO

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

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

3213

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

Ein 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.

20 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 17.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 67,-- EURO

3214

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

20 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 17.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 67,-- EURO

3215

Pilates für den Mann ab 50

Der Deutsche Joseph Hubertus Pilates (1880 - 1967) entwickelte eine Trainingsmethode, die er zunächst Contrology nannte. Heute ist sein Training weltweit als Pilates Training bekannt.

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.

20 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 18.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 27 U.-Std, 54,-- EURO

3216

Gesundheitsmanagement-Training mit Hatha-Yoga für Anfänger

In diesem Kurs geht es um die Inhalte aus dem Hatha-Yoga. Am Anfang der Stunde beginnen wir mit Zentrierung des Geistes, dann folgen leicht erlernbare Grundübungen im Stehen und Liegen, die zu Entspannung und Energiegewinnung führen. Zum Abschluss der Stunde gibt es eine Tiefenentspannung im Liegen auf der Matte mit Musik und Meditationsanleitung. Die Teilnehmer sind nach dem Kurs in der Lage, selbstständig Übungen auszuführen. Zum Abschluss der Stunde gibt es eine Tiefenentspannung im Liegen auf der Matte mit Musik und Meditationsanleitung.

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

10 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 19.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

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

3217

Pilates - Übungen für Figur und Haltung

Durch die Übungen entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für eine korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule. Pilates fördert die Gesundheit, verbessert die Haltung und stärkt Muskeln und Knochen.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Kissen und Decke sowie etwas zu trinken mit.

10 x freitags, 15.30 - 16.30 Uhr

Beginn: 20.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Swetlana Lau, 13 U.-Std, 27,-- EURO

Wirbelsäulengymnastik

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

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

3218

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 28.01.17, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 04.02.17, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 18.02.17, 10.15 - 11.00 Uhr

Samstag, 04.03.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 25.03.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 29.04.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 06.05.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 20.05.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 10.06.17, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 24.06.17, 10.15 - 11.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 10 U.-Std, 20,-- EURO

3219

Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 28.01.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 04.02.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 18.02.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 04.03.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 25.03.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 29.04.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 06.05.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 20.05.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 10.06.17, 11.15 - 12.00 Uhr
Samstag, 24.06.17, 11.15 - 12.00 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.

20 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 16.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 20 U.-Std, 40,-- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

Wohlriechende Salben und Düfte waren schon immer sehr beliebt. Schon in der Antike, vor allem bei den Römern, wurde auf Körperpflege und Kosmetik großen 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.

3601

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 27.01.17, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3602

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 28.01.17, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3603

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 17.02.17, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3604

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 18.02.17, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3605

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 10.03.17, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3606

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 11.03.17, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3607

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 31.03.17, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3608

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 01.04.17, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3609

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 12.05.17, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3610

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 13.05.17, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3611

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Freitag, 23.06.17, 17.00 - 20.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3612

Römische Wellness

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von 3 €.

Samstag, 24.06.17, 14.00 - 17.00 Uhr

Stadtmuseum

Petra Lantin, 4 U.-Std, 20,-- EURO

Nicht enthalten ist ein Kostenbeitrag von 3,- Euro für die benötigten Kosmetikartikel, diese sind direkt bei der Dozentin zu zahlen.

3701

Ernährungsberatung zur Ernährungsumstellung auf vollwertige Ernährung

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.

7 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 24.01.17

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Maria Rudack, 14 U.-Std, 42,-- EURO

NIEDERLÄNDISCH

4162

Niederländisch - A2 - am Wochenende 5. 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 (Jemanden einladen und auf eine Einladung reagieren, etwas begründen, einkaufen usw.).

Landeskundliche Informationen zu unserem beliebten Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

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

Samstag, 28.01.17, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 18.02.17, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 25.03.17, 9.00 - 11.30 Uhr

Samstag, 29.04.17, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 20.05.17, 9.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 10.06.17, 9.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Lente Küpper-van Leeuwen, 18 U.-Std, 32,40 EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit 15 Semestern. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka" (Klett-Verlag) ab Lektion 8 sowie mit literarischen Texten und Zeitungsartikeln. Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

20 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 18.01.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 72,-- EURO

SPANISCH

4222

Spanisch für Anfänger - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2016. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

21 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 19.01.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4224

Spanisch - A1 - 4. Semester

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

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

20 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 16.01.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4225

Spanisch - A1 - 5. Semester

Nach der großen Pause möchte die kleine Gruppe ein paar Lektionen wiederholen, um die gewonnenen Kenntnisse zu festigen, bevor neue Grammatikzeiten hinzukommen. Die Themen Hotel, Restaurant und Verkehrsmittel werden nochmals behandelt. Rollenspiele, bei denen die Teilnehmer sich in spanischer Sprache unterhalten, werden auch häufiger durchgeführt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Persepectivas Ya A1" (Cornelsen Verlag ab Lektion 10).

23 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 20.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia, 46 U.-Std, 82,80 EURO

TÜRKISCH

4241

Türkisch - A1 - Anfänger

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

Auch für Behördenbedienstete ist dieser Kurs geeignet (Personaldaten erfragen, einfache Texte).

20 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 26.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4242

Türkisch - A1 - 2. Semester

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert.

Texte werden vom Kursleiter vorbereitet.

20 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 40 U.-Std, 43,20 EURO

4245

Türkisch - A2 - 6. Semester

Dieser Kurs hat im vorletzten Jahr begonnen. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen und werden in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert.

Texte werden vom Kursleiter vorbereitet.

Partizipialkonstruktion (Nebensatzformen)

20 x montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 23.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 40 U.-Std, 72,-- EURO

4246

Türkisch A1 - Anfänger - Türkisch für den Urlaub

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

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 28.01.17, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 6 U.-Std, 10,80 EURO

4247

Türkisch A1 - Anfänger - Türkisch für den Urlaub

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

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 04.02.17, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 6 U.-Std, 10,80 EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - A1 / A2

Sie haben gerade erst angefangen, Englisch zu lernen und möchten Ihre noch rudimentären Englischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie bei uns im Grundstufenbereich gut aufgehoben! Hier können Sie beginnen, Englisch zu lernen oder dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben!

Mit Hilfe des modernen Lehrwerkes und geeigneten Arbeitsblättern werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, die auf die Verständigung und selbstständige Anwendung des Gelernten im realen Alltag und in typischen Reisesituationen zielen. Durch den Einbau zahlreicher Wiederholungssequenzen in jeder Unterrichtsstunde wird das langfristige Erlernen der englischen Sprache avisiert. Die Inhalte des Lehrwerkes und der ausgewählten Texte sind von hohem Wiedergebrauchswert, sodass Sie davon ausgehen können, bereits nach Absolvierung des Kurses in routinemäßigen Alltagssituationen selbstständig Gebrauch von der englischen Sprache machen zu können!

In freundlicher Atmosphäre, in der Sie das Lerntempo angeben, erleben Sie eine Menge Freude beim Lernen der englischen Sprache.

22 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.01.17

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

Nadine Pollak, 44 U.-Std, 79,20 EURO

4602

Englisch - A2 3. Semester

Sie haben die englische Sprache früher einmal gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse nun auffrischen und Ihre Kompetenzen erweitern? Schließlich möchten Sie englischsprechende Menschen im In- und Ausland verstehen können und der Weltsprache Englisch (wieder) mächtig sein? Dann sind Sie in diesem Kurs der Niveaustufe A2 gut aufgehoben und herzlich willkommen!

In diesem Seminar werden zahlreiche Sprech- und Hörübungen im Unterricht verankert, um praxisorientierte Sprachinhalte zu erlernen, die Sie zur eigenständigen Verwendung der englischen Sprache befähigen. Der Einbau von Wiederholungssequenzen in jeder Stunde unterstützt das langfristige Erlernen der englischen Sprache, von der Sie sowohl in routinemäßigen Alltagssituationen als auch auf Reisen selbstständig Gebrauch machen können.

In entspannter und freundlicher Atmosphäre bestimmen Sie das Lerntempo und erleben viel Freude beim Lernen der englischen Sprache!

21 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 19.01.17

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

Nadine Pollak, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4603

Englisch - A2 - 8. Semester

Der Kurs hat vor 6 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 10.

22 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 17.01.17

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

Nadine Pollak, 44 U.-Std, 79,20 EURO

4605

Englisch - A2

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten, ist dies der richtige Kurs für Sie. In simulierten Alltagssituationen üben wir freies Sprechen sowie Hör- und Leseverständnis. Ein Lehrbuch und viele freie Materialien (kleine Lektüren, Songs, Spiele) runden den Unterricht ab.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer !

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 16.01.17

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

Manuela Röglin, 40 U.-Std, 43,20 EURO

4606

Englisch mit Muße lernen

Grundstufe A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Themen sind erste alltägliche Situationen aus Bereichen, wie Familie, Wohnen, Einkaufen u. a.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Network Now A1.1, Klett-Verlag

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

18 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 16.01.17

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

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

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Alle Fertigkeiten werden im Gespräch angewendet. In diesem Kurs lernen Sie, wie man einfache Alltagsgespräche, kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen und Speisekarten und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen versteht. Auch das Schreiben von Briefen und einfachen Notizen wird geübt.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Network Basic Conversation, Klett Verlag
Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

20 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 16.01.17
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).
Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

21 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 16.01.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 42 U.-Std, 75,60 EURO

4609

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Alle Fertigkeiten werden im Gespräch angewendet. Ziel dieses Kurses ist es, einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen zu verstehen. Kurze einfache Gespräche in Alltagssituation führen, einfache Texte, z. B. Anzeigen und Speisekarten verstehen, einfache Notizen und Briefe schreiben - all das wird in diesem Kurs geübt.

Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

16 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 20.01.17

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

Sabine Dettmar, 32 U.-Std, 57,60 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.

21 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 19.01.17

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

Werner Bartz, 63 U.-Std, 113,40 EURO

4612

Englisch - B2

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Diskussionsgrundlage sind Hör- und Lesetexte, DVD's, Songs, Lektüren oder auch Zeitungsausschnitte. Ein breit gefächertes, bunt gemischtes Programm, in dem auch die Grammatik nicht verleugnet wird. Jeder, der sich einigermaßen in der englischen Sprache zu Hause fühlt, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 18.01.17

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

Manuela Röglin, 60 U.-Std, 108,-- EURO

4616

Englisch - Konversationskurs B2

We are a group of silveragers who like to talk about anything and everything (books, films, events, experiences, newspaper articles etc.)

If you feel you have a good basic knowledge of the English language this might be the right course for you.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "In conversation 2"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 18.01.17

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sabine Dettmar, 54 U.-Std, 97,20 EURO

4617

Englisch - B1/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 B1 oder höher haben.)

19 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 30.01.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Lynne Murray, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4620

Der Expresskurs für Urlauber/-innen

Sie planen Ihren nächsten Urlaub und möchten in Situationen auf Reisen selbst Englisch sprechen und englischsprechende Menschen im Inland und Ausland verstehen können? Und dies besser als Sie derzeit fähig sind?

Dann nehmen Sie teil an diesem Seminar, das sich an all diejenigen richtet, die grundlegende Englischkenntnisse für den Urlaub erwerben möchten. Wir beschäftigen uns mit alltäglichen Situationen, wie "im Hotel", "im Restaurant", "am Flughafen" und lernen, uns in unterschiedlichen Situationen angemessen zu verständigen.

Teilnehmende können individuelle Wünsche selbstverständlich gerne einbringen.

2 x freitags, 10.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 28.04.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Nadine Pollak, 8 U.-Std, 14,40 EURO

FRANZÖSISCH

4803

Französisch mit Muße lernen - A2 - 8. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A2" (Hueber Verlag).

23 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 18.01.17

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

Petra Achenbach, 46 U.-Std, 82,80 EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

Möchten Sie lernen, sich ein wenig auf Italienisch auszudrücken? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein. Er richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen.

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

22 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 17.01.17

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

Petra Achenbach, 44 U.-Std, 79,20 EURO

EDV - GRUNDLAGEN

5100

EDV-Grundlagen unter Windows 10

Dieser Grundlagenkurs wird anhand des neuen Microsoft-Betriebssystems Windows 10 durchgeführt. Sie erfahren, was es bei Windows 10 Neues gibt und erlernen, wie Sie mit einer Textverarbeitung arbeiten. Wir behandeln auch das Thema E-Mail und Internetrecherche. Das Kurstempo wird der Gruppe angepasst.

6 x donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.01.17

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: 14.02.17

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

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

OFFICE 2016

5105

MS Word 2016 - Grundlagen

Lernen Sie, wie Sie mit Word Briefe, Lebensläufe, Einladungen und andere Dokumente erstellen. Mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps, zeigen wir Ihnen, wie Sie zielorientiert mit Word arbeiten.

Erfahren Sie, wie in Word ansprechende Dokumente erstellt und bearbeitet werden. Lernen Sie anhand von leicht nachvollziehbaren Beispielen grundlegende Aspekte von Word kennen, von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken. So erfahren Sie die Grundlagen der Arbeit mit Word und erlernen Sie nach und nach viele Word-Features, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können - von der Nutzung von Formatvorlagen über das Einfügen von Abbildungen und Erstellen von Tabellen bis hin zum Serienbrief.

Überblick über den Kursinhalt

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Texte eingeben und überarbeiten
- Zeichen, Absätze und Seiten formatieren
- Zeit sparen mit Designs und Vorlagen
- Tabellen und Abbildungen hinzufügen
- Speziellere Aufgaben wie z. B. Spaltensatz, Seriendruck, Verzeichnisse
- Dokumente korrigieren und drucken
- Word individualisieren

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

3 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 27.04.17

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

Markus Heinrich, 9 U.-Std, 20,70 EURO

5106

MS Word 2016 - Aufbaukurs

Mit diesem Kompaktkurs bauen Sie Ihre bestehenden Word-Kenntnisse weiter aus. Lernen Sie unter anderem, wie Sie eigene Designs und Vorlagen erstellen, effizient mit großen Dokumenten umgehen

und speziellere Aufgaben wie etwa Serienbriefe, Schaubilder oder Verzeichnisse meistern.
Unterstützt durch praxisnahe Tipps und Beispiele zeigen wir Ihnen, wie Sie professioneller und effizienter mit Word arbeiten.

Überblick über den Kursinhalt:

- Dokumente mit Designs gestalten
- Formatvorlagen effizient einsetzen
- Eigene Dokumentvorlagen nutzen
- Gliederungen, Inhalts- und Stichwortverzeichnisse erstellen
- Mehrseitige Dokumente gestalten
- Inhalte mit Diagrammen, Tabellen und SmartArts visualisieren
- Seriidokumente erstellen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

3 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 18.05.17

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

Markus Heinrich, 9 U.-Std, 20,70 EURO

5107

Einführung in Excel 2016

- EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt -

Mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel können einfache Listen erstellt, aber auch komplizierte Berechnungen und grafische Auswertungen durchgeführt werden.

Inhalte: Eingabe von Zahlen, Texten und Berechnungsformeln, Formatierung von Tabellen und deren grafische Präsentation, einfache Berechnungen durchführen (Standardfunktionen z.B. Summe, Mittelwert, Anzahl etc.). Eigene Tabellen können mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

5 x dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 24.01.17

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

Marcus Garand, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5108

Aufbaukurs Excel 2016 - Tipps und Tricks

- Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt -

Wer in Excel bereits Tabellen formatieren und einfache Berechnungsformeln sowie aus Tabellen erste Diagramme erstellen kann, der lernt in diesem Seminar anhand vieler praktischer Beispiele weiterführende Möglichkeiten des Programms kennen.

Inhalte: Umfangreiche Berechnungen mit Funktionen (z.B. Mittelwert, Wenn, Verweis), Schutz von Tabellenbereichen gegen Eingaben, besondere Formatierungen von Zellen. Eigene Tabellen können mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Dienstag, 25.04.17, 20.00 - 21.30 Uhr
Dienstag, 02.05.17, 20.00 - 21.30 Uhr
Dienstag, 09.05.17, 20.00 - 21.30 Uhr
Dienstag, 16.05.17, 20.00 - 21.30 Uhr
Dienstag, 23.05.17, 20.00 - 21.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Marcus Garand, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5110

MS PowerPoint 2016

Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs, wie Sie mithilfe von PowerPoint überzeugende Präsentationen erstellen und vortragen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit PowerPoint arbeiten.

Anhand leicht nachvollziehbarer Beispiele lernen Sie die grundlegenden Aspekte von PowerPoint kennen - vom Öffnen und Betrachten einer Präsentation über das Hinzufügen neuer Folien bis hin zum Speichern und Drucken. So erfahren Sie die essenziellen Grundlagen der Arbeit mit PowerPoint. Nachdem Sie einen Überblick über die grundlegenden Möglichkeiten von PowerPoint erhalten haben, erlernen Sie nach und nach viele PowerPoint-Features, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können.

Überblick über den Kursinhalt:

- Folientexte eingeben, überarbeiten und gliedern
- Folieninhalte formatieren
- Abbildungen, Übergänge und Animationen hinzufügen
- Handzettel und Folien drucken
- Präsentationen vorführen
- PowerPoint individualisieren

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Samstag, 18.02.17, 9.30 - 14.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5113

Mit dem Smartphone unterwegs
Reisen planen und durchführen, am Ziel orientieren

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 (Android) und dem Internet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät aufgeladen mit Zubehör (USB-Kabel) mit. Installieren Sie bitte zuvor auf Ihrem Smartphone aus dem Internet die kostenlose Navigations App "OsmAnd".

Montag, 15.05.17, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

5114

Texte, Tabellen und Büroarbeiten mit dem Android-Tablet

Sie wollen Ihre Büroarbeiten mit Ihrem Tablet erledigen? Kein Problem!

Mit den richtigen Apps ist das auch am Tablet möglich. In diesem Kurs wird Ihnen erklärt, wie Sie eine Bluetooth-Tastatur anschließen, die passenden Apps installieren, und Sie erlernen den Umgang mit kostenlosen Office-Programmen. Es wird erklärt, wie sie schnell Texte schreiben, speichern, ausdrucken, in PDF umwandeln und versenden können. Bringen Sie Ihr Tablet und - falls vorhanden - eine Tastatur für Ihr Gerät mit.

Es besteht auch die Möglichkeit, vorher beim Dozenten zu erfragen, wo Sie eine passende Tastatur bekommen können.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur für Android-Tablets geeignet ist.

2 x freitags, 9.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 10.02.17

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

Martin Prybylski, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5115

Android-Tablet/Office

Sie wollen Ihre Büroarbeiten mit Ihrem Tablet erledigen? Kein Problem!

Mit den richtigen Apps ist das auch am Tablet möglich. In diesem Kurs wird Ihnen erklärt, wie Sie eine Bluetooth-Tastatur anschließen, die passenden Apps installieren, und Sie erlernen den Umgang mit kostenlosen Office-Programmen. Es wird erklärt, wie sie schnell Texte schreiben, speichern, ausdrucken, in PDF umwandeln und versenden können. Bringen Sie Ihr Tablet und - falls vorhanden - eine Tastatur für Ihr Gerät mit.

Es besteht auch die Möglichkeit, vorher beim Dozenten zu erfragen, wo Sie eine passende Tastatur bekommen können.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur für Android-Tablets geeignet ist.

Freitag, 03.03.17, 9.30 - 11.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 3 U.-Std, 6,90 EURO

5116

Android - Smartphone Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundkurs vertiefen Sie die erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone und lernen folgende, weitergehende Bereiche kennen:

- Wiederholung der wichtigsten Themen
- Fragen und Antworten
- Erweiterte Bedienung
- Verwaltung der Dateien am Gerät und PC
- Allgemeine Tipps und Tricks

2 x freitags, 9.30 - 13.00 Uhr
Beginn: 28.04.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 9 U.-Std, 22,-- EURO

5117

W-LAN und Heimnetzwerke Einrichten - Grundlagen

Das Netzwerk einrichten, sicher und sinnvoll.

Dieser Kurs ist ein Grundlagen-Kurs zur Vermittlung des Basiswissens. Es werden Begriffe und Geräte erklärt und nötige Geräte und Hardware erläutert.

Außerdem wird das Einrichten eines Netzwerks mit W-LAN, DLAN oder Kabel vorgestellt.

Hier erfahren Sie, was bei der Sicherheit von W-LAN-Netzwerken und Passwörtern zu beachten ist, wie die Geräte optimal zusammen arbeiten und wie der Router zu bedienen ist.

Des Weiteren werden Tipps und Tricks verraten.

Samstag, 20.05.17, 10.00 - 13.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 4 U.-Std, 22,-- EURO

5120

Eigene Website: Ganz einfach mit Jimdo!

Mit dem kostenlosen Baukastensystem von Jimdo können komplette Internetauftritte schnell und professionell erstellt werden. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse. In diesem Workshop wird Ihnen die grundlegende Nutzung des Programms erklärt. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden mit Jimdo inhaltlich ansprechende Webseiten zu gestalten. Dabei lernen sie die unterschiedlichen Gestaltungswerkzeuge des Programms kennen, um u.a. das Design der Seite schnell mit wenigen Klicks an neue Gestaltungsideen anzupassen. Sie erhalten auch Einblicke in der Nutzung von Blogs, Gästebücher, Bildergalerien oder E-Shops in die eigene Internetseite einfach eingebunden werden können.

Die Teilnehmenden sollten über Computer-Grundkenntnisse verfügen und eine eigene E-Mailadresse mit Passwort (zur Bestätigung der Anmeldung bei Jimdo) zum Kurs mitbringen.

Dienstag, 28.02.17, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Martin Prybylski, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5121

Rad- und Wandertouren am PC planen

In diesem Kurs lernen Sie, Fahrrad- und/oder Wanderrouen 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 montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 24.04.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Gerold Dreyer, 6 U.-Std, 13,80 EURO

5305

Workshop Bildbearbeitung für Anfänger (GIMP)

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist als Photoshop-Alternative in aller Munde und hat sich eine große Fangemeinde erobert. In diesem Basiskurs wird ein Einstieg in GIMP 2.8 vermittelt, sodass Sie bereits Korrekturen (Ausrichten, Skalieren sowie Belichtungs- und Farbkorrekturen) an Ihren Bildern durchführen können.

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

2 x freitags, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 03.02.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,-- EURO

5306

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 Aufbaukurs

Teilnehmer, welche mit den Grundkenntnissen von GIMP vertraut sind, können in diesem Aufbaukurs tiefer in die Bildbearbeitung mit GIMP einsteigen. Behandelt werden die Arbeit mit Ebenen und Ebenenmasken, das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. 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: 09.03.17

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

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

STEUERN

5600

Einkommensteuererklärung 2016 für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen

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

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

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

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 16.02.17

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5902

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg

Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen

Zahlreiche Reformen auf dem Arbeitsmarkt haben Einfluss auf die berufliche Integration von Frauen. Diese Veranstaltung informiert interessierte Frauen über:

- Möglichkeiten des Wiedereinstiegs in den Beruf
- Hilfen der Agentur für Arbeit (u. a. Fördermöglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsmarktchancen und Unterstützung einer beruflichen Selbstständigkeit)
- Neuerungen im Bereich der beruflichen Bildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Veranstaltung bietet genügend Raum für persönliche Fragen der Teilnehmerinnen. Sie wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Mittwoch, 15.02.17, 9.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5925

Schlagfertigkeitstraining

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Seminar trainiert. Dadurch werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden die Dahms-Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars, das auf bewährten Trainingskonzepten aufbaut. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Reiche Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr, die die Dozenten in vielfältigen Trainings- und Coachingprozessen gesammelt haben, sichern den Praxistransfer für die Teilnehmenden.

Seminarinhalte:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände und (unfaire) Angriffe schlagfertig behandeln
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfairer Dialektik erfolgreich begegnen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das Trainingsbuch können Sie im Kurs direkt beim Dozenten erwerben.

Samstag, 08.04.17, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

5926

Rhetorik für Frauen

Für viele Frauen ist sicheres und selbstbewusstes Auftreten in Monologen besonders wichtig, um sich erfolgreich durchzusetzen. Klare, strukturierte Darstellungen, die sachlich überzeugen, sind ein Ziel dieses Dahms-Seminars. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft der Teilnehmenden. Sie werden trainieren, wie sie mit Störern, unfairen Einwänden und Blackout professionell umgehen können. Das Videotraining sichert die nachhaltige Umsetzung in die Praxis der Teilnehmerinnen. Die Grundlage dieses Seminars sind die bewährten Dahms-Trainingskonzepte. Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie auch über die Internetseite des Dahms-Privatinstitutes (www.dahms-training.de).

Seminarinhalte:

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- im Monolog sicher argumentieren
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Dahms-Rede- und Vortragskonzepte
- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden im Monolog trainieren
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog
- Publikum richtig ansprechen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das Trainingsbuch können Sie für 14€ im Kurs direkt beim Dozenten erwerben.

Samstag, 27.05.17, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

Was macht das Leben lebenswert?

Machen Sie mal Urlaub vom "Alltagsselbst" und lernen Sie an vier Abenden die Theorie des Wohlbefindens und die dazu gehörenden praktischen Übungen von Prof. Dr. Martin Seligman, dem Begründer der Positiven Psychologie, kennen.

Sie können die Kurse 5927, 5928, 5929 und 5930 jeweils einzeln buchen. Alle vier Module ergeben gemeinsam die Kursreihe "Was macht das Leben lebenswert?"

5927

Positive Emotionen als Ressourcen
Was macht mein Leben lebenswert - Modul 1

An diesem ersten Abend lernen Sie nicht nur, selbstschädigende und nicht zielführende Gedanken zu erkennen, sondern auch wie man z.B. eine zu geringe Frustrationstoleranz oder sein Katastrophendenken verändern kann.

Dienstag, 21.03.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Walter Hönig, 4 U.-Std, 15,-- EURO

5928

Engagement, Leidenschaft und Veränderung
Was macht mein Leben lebenswert - Modul 2

Finden Sie mit Hilfe einer Naturell-Analyse heraus, was Sie wirklich am liebsten tun. Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie in einer Tätigkeit so vertieft aufgegangen sind, dass Sie alles um sich herum vergessen haben? Dieser Zustand wird als Flow-Erleben bezeichnet.

Dienstag, 28.03.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Walter Hönig, 4 U.-Std, 15,-- EURO

5929

Relationship - Positive Beziehungen aufbauen
Was macht mein Leben lebenswert? - Modul 3

Entwickeln Sie die Fähigkeit, ohne Bewertung oder Vorwürfe, andere Menschen zu vermitteln, was Sie mögen und nicht mögen. Lernen Sie aber auch, so zuzuhören, dass Sie die Aussagen des anderen vollständig erfassen und verstehen. Diese Art der Kommunikation wird Ihr Beziehungs(er)leben völlig verändern und Ihnen jede Menge positive Momente bescheren.

Dienstag, 04.04.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Walter Hönig, 4 U.-Std, 15,-- EURO

5930

Meaning - Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum
Was macht mein Leben lebenswert? - Modul 4

Werden Sie sich Ihrer Entwicklungspotentiale bewusst. Ein weiterer wichtiger Grund für unser Wohlbefinden ist nämlich, wenn wir unsere Stärken und bevorzugten Lebensbereiche zu einem höheren Zweck einsetzen und darin Sinnhaftigkeit erkennen.

Dienstag, 25.04.17, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Walter Hönig, 4 U.-Std, 15,-- EURO

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5951

Dozentenfortbildung: Umgang mit Konflikten in Seminaren und Workshops
(interne Veranstaltung)

Dieses Seminar ist als Trainingsveranstaltung für Trainer, Kursleiter und Dozenten konzipiert. Sie trainieren den Umgang mit Seminarteilnehmern, die sich nur schwer in die Gruppe integrieren lassen. So können Sie Ihre persönliche Autorität für Ihre Veranstaltungen stärken und Gruppenprozesse sicherer steuern. Die Rollenerwartungen der Beteiligten an Seminaren und Workshops werden reflektiert. Interventionen zur Ergebnissicherung Ihrer Seminare und Workshops werden Sie trainieren.

Der Umgang mit Störern und das richtige Verhalten gegenüber kritischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden intensiv geübt. Konflikte werden so vermieden oder konstruktiv gelöst. Die Abwehr unfairer Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Die Übungen vor der Videokamera erleichtern die Umsetzung in die Praxis. Sie werden auch in schwierigen Situationen sicher und überzeugend die richtigen Worte finden. Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie auch über die Internetseite des Dahms-Privatinstitutes (www.dahms-training.de).

Seminarinhalte:

- mit Vielrednern und Störern sicherer umgehen
- Einwände und Kritik erfolgreich behandeln
- Interventionen gezielt zur Prozesssteuerung einsetzen
- Konflikte entschärfen
- Diskussionen sicher steuern
- Sachlichkeit und Ergebnisorientierung fördern
- Leiterautorität stärken
- selbstbewusst und sicher auftreten
- rollenadäquates Verhalten als Leitung
- unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das Trainingsbuch können Sie für 14€ im Kurs direkt beim Dozenten erwerben.

Samstag, 04.02.17, 9.15 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std,

NACHHOLEN ODER VERBESSERTEN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Hauptschulabschluss 2. Schulhalbjahr

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.

montags bis freitags, 17.15 – 21.15Uhr

Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2016 begonnen
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6202

Mittlerer Schulabschluss 2. Schulhalbjahr

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.

Montags bis freitags, 17.15 - 21.15 Uhr

Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2016 begonnen
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

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

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

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis 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.

43 x dienstags und donnerstags,

18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 17.01.17

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107

Celina Bajon, 129 U.-Std, ohne Entgelt

6837

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 12

25 x montags dienstags und mittwochs,

8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 21.02.17

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

Wieslawa Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 09.01.17

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

Verena Terek, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6847

Integrationskurs mit Alphabetisierung Modul 12

25 x montags bis mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 15.05.17

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

Wieslaw Mil-Micke, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6849

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

25 x dienstags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 14.02.17

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

Verena Terek, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6859

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.03.17

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

Verena Terek, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6869

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 12.05.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Verena Terek, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 7 - Orientierungskurs

20 x montags, mittwochs bis freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 11.01.17
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6879

Deutsch als Fremdsprache - Modul 7 - Orientierungskurs

25 x montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 26.06.17
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Verena Terek, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6881

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 7 - Orientierungskurstest

Donnerstag, 02.02.17, 8.30 - 10.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 3 U.-Std, 25,-- EURO

6888

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

25 x montags, dienstags, donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 23.02.17
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6898

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

25 x montags, dienstags, donnerstags 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 15.05.17

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

Brigitte Roth, Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 199,-- EURO

6901

DTZ - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 25.02.17, 8.30 - 16.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

N.N., 11 U.-Std, 125,-- EURO

6902

DTZ - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 24.06.17, 8.30 - 16.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

N.N., 11 U.-Std, 125,-- EURO

6904

Einbürgerungstest

Samstag, 04.03.17, 9.00 - 10.30 Uhr

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

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 2.02.2017

6905

Einbürgerungstest

Samstag, 10.06.17, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 11.05.2017