

Anlage 1 zu Drucksache-Nr. 11/1353

Kochen

0701

Indisch kochen - Ein Fest für die Sinne

So abwechslungsreich wie die Landschaften und Menschen Indiens, so vielfältig ist auch deren Küche. Eines haben alle indischen Speisen gemeinsam: Die Vorliebe für duftende Gewürze und herrliche Aromen. Wir kochen an diesem Abend gemeinsam landestypische Gerichte nach neuen Rezepten, z.B. verschiedene Curry's, Gemüse- und Fleischgerichte, Desserts u.v.m.

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

Donnerstag, 24.01.19, 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.

0702

Low Carb mit Genuss - Rezepte für den Einstieg

Low-Carb bedeutet frei übersetzt "wenig Kohlenhydrate". Das Low-Carb-Prinzip tut unserem Körper gut, ist leicht umsetzbar und verspricht eine Gewichtsreduktion ohne hungern zu müssen. Dieser Kochkurs richtet sich an Menschen, die sich mit dieser Ernährungsform vertraut machen möchten. Wir bereiten vom Frühstück bis zum Dessert kohlenhydratarmer Speisen zu, bei denen der Genuss im Vordergrund steht.

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

Donnerstag, 07.02.19, 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

Französische Landküche - Einfach, ländlich, rustikal

Einfache, aber köstliche Gerichte, saisonal und bodenständig, das macht die ländliche französische Küche aus, die sich darüber hinaus auch nach dem jahreszeitlichen Angebot richtet. Wir werden uns an diesem Abend wunderbaren landestypischen Rezepten aus verschiedenen Regionen Frankreichs widmen, die gerade durch ihre Einfachheit so lecker sind.

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

Donnerstag, 28.02.19, 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

La cucina tipica italiana - Die typische italienische Küche

Die italienische Küche bietet unzählige Genussmomente. Leckere, selbstgemachte Antipasti machen Lust auf mehr, die Vielfalt der Pastavariationen kennt keine Grenzen, würzige Fleisch- und Fischgerichte lassen das Herz höher schlagen und die süßen Desserts und Kuchen bilden den krönenden Abschluss eines italienischen Menü's. Nach dem Vorbild typisch italienischer Kochkunst und nach neuen Rezepten bereiten wir ein wunderbares Potpourri an Köstlichkeiten zu und genießen diese im Anschluss gemeinsam. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 12.03.19, 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

Fingerfood & Partyhits - Mediterran angehaucht

Eine Party ist eine wunderbare Gelegenheit, Familie und Freunde in entspannter Atmosphäre zusammenzubringen, miteinander zu feiern und gemeinsam zu genießen. Man freut sich auf einen schönen Abend und unkomplizierten Genuss ganz nach eigenem Geschmack und Appetit. Damit das Fest auch für die Gastgeber eine entspannte Sache wird, muss alles perfekt planbar sein. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein mediterran inspiriertes abwechslungsreiches, gut vorzubereitendes Buffet aus köstlichem Fingerfood, Hauptgerichten, Salaten, Dips, Desserts und Getränken zu. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 26.03.19, 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

Fingerfood & Partyhits - Mediterran angehaucht

Pasta-Rezepte sind die Lieblinge der ganzen Familie. Schnell und einfach zubereitet, dabei vielseitig, raffiniert und einfach lecker. Wir kombinieren unterschiedliche Pastasorten mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, füllen Teigtaschen und kochen verschiedene warme und kalte Saucen. Natürlich werden wir auch frischen Pastateig herstellen und diesen auf

verschiedene Weise aromatisieren. Im Anschluss werden wir Tagliatelle, Ravioli und Co. zu einem Pasta-Buffer arrangieren und gemeinsam genießen.

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

Donnerstag, 04.04.19, 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

Karibisch kochen - Exotisch genießen

Sonne, türkisblaues Meer, eine Fülle von tropischen Früchten, duftende Gewürze, Kokos, Vanille und Rum - so stellen wir uns die Karibik vor. Die karibische Küche findet ihren Ursprung in den Traditionen Afrikas, Europas, Asiens und Amerikas. Das besondere Klima und die fruchtbaren Böden bringen das ganze Jahr über frische Früchte und Gemüse hervor. Die typisch karibische Küche lebt von spannenden Gewürzmischungen, feurigen Currys, exotisch gewürzten Salaten, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, spritzigen Cocktails und süßen Köstlichkeiten. Wir kochen karibisch und kreolisch und bringen auf diese Weise die Exotik auf den heimischen Teller.

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

Donnerstag, 16.05.19, 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

Exotisch, raffiniert & pikant - so schmeckt Thailand

Die thailändische Küche betört mit köstlichen Speisen und verführerischen Aromen. Mango, Zitronengras, frischer Koriander, Ingwer und Kokosmilch verleihen den exotischen Genüssen den charakteristischen Geschmack. Wir wagen einen kulinarischen Kurztrip durch das Land, lassen uns von der Vielfalt der Speisen beeindrucken und bereiten neben Curry-Gerichten weitere landestypische Spezialitäten wie z.B. knusprige Saté-Spieße, Pad Thai und Tom Kha Gai-Suppe zu.

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

Donnerstag, 23.05.19, 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

Mediterrane Sommerrezepte - Kalte Küche, einfach und köstlich

In der warmen Jahreszeit möchte man leichte Gerichte essen, die schnell und einfach zuzubereiten sind und ohne lange Garzeiten auskommen. Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma, das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Wir bereiten verschiedene kalte Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Desserts aus den typischen Zutaten der Mittelmeerländer zu und bringen den Sommer auf den Tisch.  
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 02.07.19, 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.

## BACKEN

0721

Genuss in großen Mengen - Blechkuchen

Heute bereiten wir Blechkuchen in größeren Mengen zu. Wir werden sowohl süße als auch herzhaft belegte Varianten backen: z.B. mit Obst, einen feinen mit Sahne oder herzhaftes Sattmacher. Da ist für Jeden etwas dabei. Die Dozentin bringt neue Rezepte mit.  
Bitte bringen Sie Behälter für die übrigen Speisen mit.

Donnerstag, 07.03.19, 17.45 - 21.30 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

## BACKEN

0722

Herzhaft backen

Immer nur Sahnetorten und Obstkuchen? Das muss nicht sein. In diesem Kurs stellen wir herzhaftes 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 übriggebliebene Speisen mit.

Dienstag, 30.04.19, 17.45 - 21.30 Uhr  
Willy-Brandt-Gesamtschule; Lehrküche  
Christine Honscheidt, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage i.H.v. ca. 10,- EURO

## COCKTAILS MIXEN

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

Mindestalter: 18 Jahre

0731

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 19.02.19, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

0732

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 12.03.19, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

0733

Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

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

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

Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 07.05.19, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

## 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

Agilityspaß für Kleinhunde (Hunde bis ca. 35cm)

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

In diesem Kurs lernen Kleinhunde mit Freude und Motivation die verschiedenen Stationen eines Agility-Parcours kennen. Der Spaß steht hier an erster Stelle.

Die Gruppe besteht aus max. 6 Teilnehmern mit Hund. Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde werden vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Die Hunde sollten mindestens 10 Monate alt sein. Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht am Kurs teilnehmen können.

4 x montags, 15.30 - 17.00 Uhr  
Beginn: 01.04.19  
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen  
Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 28,-- 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.

0902

Trainings-/Winterwalk für Freunde des kleinen Hundes.

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.

In diesem Kurs möchten wir Hundebildung für Kleinhunde (Hunde bis ca. 35 cm) und entspannte Spaziergänge miteinander verbinden.

Es werden verschiedene Übungen an verschiedenen Orten absolviert. Zudem werden neue Ideen für die körperliche und geistige Auslastung auf den Spaziergängen mit Hund vorgestellt.

Die Hunde werden an der Leine geführt. Die Gruppengröße liegt bei 10 Mensch/Hund Teams.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag ist ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Die Kleinhunde sollten mindestens 10 Monate alt sein. Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht an den Spaziergängen teilnehmen können.

Bei Gewitter oder sehr starkem Regen wird der Kurstag verschoben.

Der erste Treffpunkt ist an der Halde -Großes Holz- in Bergkamen.  
Parkplatz an der Erich-Ollenhauer-Straße. Wir treffen uns dort um 11:00 Uhr.

4 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr

Beginn: 09.02.19

Parkplatz Halde-Großes Holz an der Erich-Ollenhauer-Str. Bergkamen

Silke Brockhusen, 8 U.-Std, 16,-- EURO

## POLITIK UND GESELLSCHAFT

1013

Ausstellung:

„Es lebe die Weimarer Republik!- Anfang und Ende der ersten deutschen Demokratie (1918-1933)“

Nach Abdankung des Kaiser und der bedingungslosen Kapitulation, inmitten revolutionärer Unruhen, schufen die demokratischen Kräfte (mit Hilfe der Reichswehr) im November 1918 die erste Demokratie auf deutschem Boden. Doch Wirtschaftskrisen, Arbeitslosigkeit und Hunger kennzeichneten den Lebensalltag zu Beginn und Ende der Weimarer Republik. Viele machten die neue Regierungsform für die Notlage verantwortlich. Antidemokratische Stimmungen entluden sich zu Beginn und Ende der Weimarer Republik in Putschversuchen (u.a. von Hitler 1923) und blutigen Straßenkämpfen und. Insbesondere in den "goldenen Jahren" 1924-1928 gab es einen selten erlebten Aufschwung der Künste, die ihrerseits die Lage der Republik reflektierten. Die Reichspräsidenten Ebert (bis 1925) und Hindenburg (1925-1934) wurden in der Krise als "Ersatzkaiser" verehrt. Das Ende der Republik leiten die von Militär und Wirtschaft gebilligten, vom Parlament unabhängigen Präsidialkabinette (von Schleicher, von Papen) ein. Hitler vollendete die ab 1930 eingeleitete sukzessive Abschaffung der Demokratie mit seiner sog. "Machtergreifung" 1933.

Montag, 18.03.19 - 12.04.2019

VHS Gebäude "Treffpunkt"

1014

Einführung und Eröffnungsvortrag zur Ausstellung

"Es lebe die Weimarer Republik! - Anfang und Ende der ersten deutschen Demokratie (1918-1933)“

Montag, 18.03.19, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Torsten Reters, ohne Entgelt

1015

Vor 100 Jahren: Zeitenwende in Deutschland

- Vom Kriegsende zur Novemberrevolution und ihren Folgen -

Die Jahre 1918/19 waren in Deutschland ein Zeitraum des gewaltigen politischen Umbruchs: Nachdem die militärische Frühjahrsoffensive gescheitert war, leitete General Ludendorff mit der Forderung nach Waffenstillstand und der Parlamentarisierung der Regierung das Ende des langen Kriegs und das Ende der Monarchie ein. Der November-Aufstand der Matrosen führte zu einem völligen Machtwechsel: Kaiser Wilhelm II. sah sich zur Abdankung veranlasst und ging ins Exil. Am 9.11. wurde gleich zweimal die Republik ausgerufen: Von Scheidemann (SPD) und Liebknecht (Spartakusbund).

Der letzte kaiserliche Reichskanzler übergab Ebert (SPD) die Regierungsgeschäfte, ein "Rat der Volksbeauftragten" aus SPD und USPD übernahm provisorisch die Regierung. Die Monarchie war am Ende, aber die die künftige Form der neuen Demokratie ('Räterepublik' oder 'parlamentarische Demokratie' ?) noch sehr umstritten. Die radikale Linke versuchte in den Anfangsmonaten 1919 durch den 'Spartakus-Aufstand' eine Entscheidung in ihrem Sinne herbeizuführen - letztlich erfolglos.

Interessante Filmdokumente werden zur Vergegenwärtigung und zum Verständnis dieser wichtigen und ereignisreichen Zeit beitragen.

Montag, 25.03.19, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Wolfgang Hoffmann, ohne Entgelt

1002

Grenzen der Demokratie

Die Demokratie gilt nicht nur deswegen als gute Staatsform, weil sie von allen bekannten Modellen am besten geeignet erscheint, den tatsächlichen Willen der Bevölkerung widerzuspiegeln, sondern auch, weil sie geeignet sei, das verteilte Wissen der Vielen politisch nutzbar zu machen. "Demokratisierung" kann in machen Kontexten gar als Synonym für "Fortschritt" gedacht werden.

Als einziger Anwärter, der in Frage kommen würde, dieses Modell - in all seinen unterschiedlichen Facetten, mit denen es auf der Welt vorkommt - noch zu übertrumpfen gilt manchen die "direkte" Demokratie. Die Digitalisierung lässt diese Positionen lauter werden, und fordert ein "Update unseres" bestehenden Systems.

In Anbetracht dieser Entwicklungen lohnt es sich, einen Blick auf die Risiken und Chancen von verschiedenen demokratischen Diskursverfahren zu werfen und die wichtige Frage zu stellen: Wann sind die Vielen tatsächlich schlauer als die Wenigen - und wann ist es umgekehrt?

Freitag, 22.03.19, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mike Karst, ohne Entgelt

1003

Populismus - Waffe und Werkzeug

Egal ob von rechts oder links, Populismus und Abgrenzung scheinen weltweit auf dem Vormarsch. Während unsere Probleme immer globaler und komplexer zu werden scheinen,

fallen die Antworten scheinbar immer kleiner und einfacher aus: Grenzen dicht und Globalisierung zurück schrauben. Worin liegen die verschiedenen Ursachen dieses multinationalen Phänomens, welchen Beitrag leisten Digitalisierung und Globalisierung? Mit einem Blick auf historische Analogien ist dies dennoch kein Aufruf zur Sorglosigkeit, sondern ein Vorschlag für einen besseren Umgang mit aktuellen Phänomenen. Welche Ursachen lassen sich also genau erkennen, und wie können sinnvolle Antwortstrategien aussehen?

Freitag, 03.05.19, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mike Karst, ohne Entgelt

VHS und kommunale Gleichstellungsstelle

1011

Dienstag

Der Film erzählt von drei afroamerikanischen Mathematikerinnen, die maßgeblich am Mercury- und am Apolloprogramm der NASA beteiligt waren, ohne für ihre Leistungen Anerkennung zu erfahren.

Es geht um die Themen Rassentrennung und Bürgerrecht und sehr selbstbewusste Protagonistinnen und ihre Geschichten.

Der Film bekam 2017 den Oscar in der Kategorie "Bester Film"!

Dienstag, 26.02.19, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
5,-- EURO

WELT DER PHYSIK

1004

Hawking und die Schwarzen Löcher: Zum Tode eines Weltgeistes

Egal ob von rechts oder links, Populismus und Abgrenzung scheinen weltweit auf dem Vormarsch. Während unsere Probleme immer globaler und komplexer zu werden scheinen, fallen die Antworten scheinbar immer kleiner und einfacher aus: Grenzen dicht und Globalisierung zurück schrauben. Worin liegen die verschiedenen Ursachen dieses multinationalen Phänomens, welchen Beitrag leisten Digitalisierung und Globalisierung? Mit einem Blick auf historische Analogien ist dies dennoch kein Aufruf zur Sorglosigkeit, sondern ein Vorschlag für einen besseren Umgang mit aktuellen Phänomenen. Welche Ursachen lassen sich also genau erkennen, und wir können sinnvolle Antwortstrategien aussehen?

Dienstag, 25.06.19, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Dr. Peter-Christian Zinn, ohne Entgelt

RAUMFAHRT

1969

## Vortrag: Apollo 11 - 50 Jahre Mondlandung

Seit jeher träumt die Menschheit davon, fliegen zu können. Auch der scheinbar so nahe Mond ist ein Ziel der Sehnsüchte. Am 20 Juli 1969 war es dann endlich soweit, der erste Mensch betrat den Mond.

Der Vortrag beschreibt, wie lang und beschwerlich der Weg dorthin war, angefangen von den Theoretikern und Pionieren in den 1920er Jahren, über die V2 Raketen der Nazis und das Wettrennen zwischen den USA und der UdSSR im Kalten Krieg. Natürlich sehen wir uns den Mondflug genauer an, erfahren, was uns diese und folgende Mondlandungen gebracht haben und welche Projekte folgten.

Donnerstag, 17.01.19, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 10,-- EURO

## PSYCHOLOGIE

1001

"Glücksbringer!" - Humorvolle Pannenhilfen für den Alltag und spirituelle Zufriedenheitsstrategien für die Seele

Die Tücken des menschlichen Miteinanders führen oft zu Ärger und Stress (bzgl. Beziehung, Familie, Arbeitsplatz, Geld, Work-Life-Balance). Nicht funktionierende Lösungen und mangelnde Spiritualität verstärken das Unwohlsein. Anregungen aus Psychologie, Theologie und Philosophie helfe, dem Leben wieder mit einem Lächeln begegnen zu können. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) zeigt der Referent:

1. Wege zu praktischen Problemlösungen für den Alltag!
2. Pfade zu größerer Lebenszufriedenheit, Spiritualität und Glück für die Seele!

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor ("Wie das Leben gelingt!", "Glaube als Passion")

Mittwoch, 13.02.19, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Dr. Torsten Reters, 3 U.-Std, ohne Entgelt

## VHS - GRUPPEN

Stadtarchiv und VHS

1007

## Gästeführer-Zertifikat

Gästeführer in Bergkamen werden, warum eigentlich nicht?

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

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

Sind vielleicht auch meine Interessenschwerpunkte gefragt?

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

Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt dieser kostenlose Kurs, den die Stadt Bergkamen in Zusammenarbeit mit dem "Bergkamener Gästeführerring" ab Februar 2019 anbietet. Dabei kann man nicht nur sehr viel über Bergkamen erfahren, sondern es soll auch praxisnah gearbeitet werden, da ist also auch Eigeninitiative gefragt.

Und vielleicht bekommen die derzeitigen Stadtführerinnen ja auf diese Weise am Ende ihre benötigte Verstärkung!

8 x samstags, 9.00 - 12.15 Uhr

Beginn: 02.02.19

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

Martin Litzinger, 32 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1012

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

Geschichten von Glück und Leid

Das Leben ist vielfältig und verläuft nicht immer in geraden oder gewünschten Bahnen. Wir geraten in Lebenskrisen, werden mit Schicksalsschlägen konfrontiert und haben schlaflose Nächte. Wir erleben auch beglückende Erlebnisse und haben Glück im Unglück. Auch in Bergkamen erlebten die Menschen kleine und große Glücksmomente und einschneidende Erlebnisse positiver und negativer Art.

Diesen persönliche Erfolgsgeschichten und Krisensituationen wollen wir in gewohnt lockerer Runde nachgehen und uns austauschen darüber, welche persönlichen Ressourcen uns helfen, Zeiten historischer oder persönlicher Umbrüche zu überstehen?

Woher nehmen Menschen ihre Resilienz und welche Erkenntnisse bringt es uns?

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: 15.01.19  
Stadtmuseum  
Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

Verbraucherzentrale und VHS

1016

Heizkosten in Wohnungen senken  
Vortrag der Verbraucherzentrale

Beim Blick auf die Heizkostenabrechnung sieht man, ob man viel oder wenig Energie verbraucht hat. Aber der Zusammenhang, wie die Abrechnung zustande kommt, ob die veranschlagten Mengen korrekt bemessen sind und wo die Stellschrauben für die Kosten versteckt sind, lässt sich nicht so leicht herstellen. Welche Informationen zum eigenen Verbrauch sich aus der Heizkostenabrechnung ableiten lassen, erklärt der Vortrag der anbieterunabhängigen Energieberatung der Verbraucherzentrale.

"Neben der Aufschlüsselung von Grund- und Verbrauchskosten ist die Bewertung des eigenen Energieverbrauchs Thema", so Patrick Klode, Referent und Energieberater der Verbraucherzentrale NRW.

"Ergänzend werden konkrete Einsparmöglichkeiten von Heizenergie und Warmwasser durch geringinvestive Maßnahmen in den Blick genommen."

Dienstag, 26.02.19, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Verbraucherzentrale NRW, ohne Entgelt

1017

Moderne Heiztechniken  
Vortrag der Verbraucherzentrale

Wenn eine Sanierung der bestehenden Heizungsanlage ansteht, haben Hausbesitzer oft die Qual der Wahl bei der Vielzahl an innovativen und effizienten Heiztechniken. Welche Heiztechnik in welchem Fall die Richtige sein kann, darüber informiert die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale in einem Vortrag der VHS Bergkamen.

Der Vortrag klärt auf, wann ein bestehender Kessel durch eine solarthermische Anlage unterstützt werden soll, oder ob stattdessen eine Wärmepumpe sinnvoll ist. "Auch ein Blick auf die zukünftige Entwicklung von mit Strombetriebenen Heizsystemen ist Thema", so Frank Gusche, Referent und Energieberater der Verbraucherzentrale NRW.

"Ergänzend werden Möglichkeiten zur Heizungsregelung und Optimierung sowie Fördermöglichkeiten in den Blick genommen."

Dienstag, 14.05.19, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Verbraucherzentrale NRW, ohne Entgelt

## IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

### Ornithologische Exkursion im Beversee-Gebiet

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

Treffpunkt: Parkplatz "Beversee" an der Werner Straße.

!!!ACHTUNG NEUE UHRZEIT!!!

Sonntag, 07.04.19, 17.00 - 20.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Beversee

Karl-Heinz Kühnapfel, 6 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.

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 27.02.19

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

Christiane Heuelmann, 14 U.-Std, 28,-- EURO

## TANZ

2091

### Discofox für Anfänger

Freitag, 15.03.19, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 16.03.19, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

2092

### Discofox für Anfänger

Freitag, 17.05.19, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 18.05.19, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2093

### Line - Dance - Workshop

Line-Dance ist ein Formationstanz, vorzugsweise in Linien ( Lines ). Teilnehmen können an dieser Art des Tanzes Einzelpersonen oder auch Paare.

Getanzt wird ganz klassisch nach Country - und Westernmusik, aber auch nach aktuellen Musikrichtungen. Ein Angebot für junge und junggebliebene Personen.

Erlern werden im Rahmen dieses Workshops Grundschrirte Line-Dance und einige Tänze. Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 04.05.19, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 6,-- 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 Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände 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. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 24.01.19, 18.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

## FOTOGRAFIE

2112

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 Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände 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. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 23.05.19, 18.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

## TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

2130

Filzspaß - Basics

Voraussetzung: Ohne/geringe Vorkenntnisse im Nassfilzen

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten - oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten.

Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Grundprinzip ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß ... Es wird mehr als ein Filzobjekt entstehen - und das Know-How für weitere Filzexperimente.

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, 03.02.19, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Labor

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

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

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

2131

Filzlust pur!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze ... Das großzügige Forum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher Projekte 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 Filzwohle und eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Stoffe, Steine etc.

Sonntag, 05.05.19, 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 werden im Kurs vermittelt.

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

3100

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

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

Samstag, 16.02.19, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3101

Entspannung lernen

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

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 21.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3102

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 11.03.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3103

Entspannung lernen

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

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 29.04.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3104

Entspannung lernen

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

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 03.06.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 35,20 EURO

Feldenkrais

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.

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 13.02.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 29,40 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

10 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 15.02.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 29,40 EURO

Singen

3110

Singen ist gesund

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

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

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Samstag, 16.03.19, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

3111

Singen ist gesund

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

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

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Samstag, 04.05.19, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

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.

3112

Qi Gong

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 23.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Betty Schramm, 24 U.-Std, 52,80 EURO

Yoga & Pilates

3115

Yoga & Pilates - am Nachmittag

Yoga ist eine altindische Philosophie, die sich mit der Gesamtheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist beschäftigt.

Pilates ist eine nach Joseph Pilates (1880- 1967) benannte Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates Training bekannt ist.

Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Das Pilates Training aktiviert dabei vor allem die tiefe wirbelsäulennahe Rumpfmuskulatur.

Achtsam ausgeführte Yoga Haltungen zielen auf die Entspannung und Dehnung des Körpers. Die Yoga Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung die jede Bewegung mitmacht und Anti-Rutsch Socken.

Bringen Sie eine leichte Decke und ein Getränk mit.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

14 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 24.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 28 U.-Std, 61,60 EURO

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

3116

### Hatha Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (Pranamaya) zum Einstieg in die 1,5stündige Übungseinheit. Am Ende einer jeden Stunde stehen progressive Muskelentspannung und eine Endentspannung (Shavasana) auf dem Programm.

Sie erlernen verschiedene Atemübungen (Pranamayas), die beruhigend wirken und den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen und zur Harmonisierung beider Gehirnhälften beitragen. Bei den Meditationsübungen entspannen wir uns und kommen so zu mehr innerer Ruhe.

In den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) trainieren Sie Muskelkraft und Flexibilität, um Fitness und Beweglichkeit zu trainieren. Asanas dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung; sie harmonisieren Körper und Geist. Das kontinuierliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, mit gleichzeitiger Einbindung des Ein- und Ausatmens, optimiert Ausdauer, Beweglichkeit und Balance und baut gleichzeitig Stress ab.

In der progressiven Muskelentspannung entsteht durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefster Entspannung im ganzen Körper.

Das Angebot richtet sich an Yoga-Einsteiger/-innen, egal ob jung oder alt, die über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.

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

22 x montags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 21.01.19

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,  
59192 Bergkamen

Claudia Nachtwey, 44 U.-Std, 96,80 EURO

3118

### Hatha-Yoga am Vormittag

Hatha Yoga ist eine ca. 600 n. Chr. Entwickelte körperorientierte Yoga - Richtung aus Indien. Mit regelmäßiger Yoga Praxis können Sie lernen, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und so auch im Alltag gelassen und fit zu bleiben.

Zur Yoga Praxis gehören Körperübungen, Asanas(Körperhaltungen), Pranajama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation).

Der Unterricht wird nach dem Übungskonzept Vinyasa Krama gestaltet, so das eine Asana die nächste vorbereitet, verbindet und ausgleicht. Sie lernen auch, wie Sie mit Yoga Blöcken, Yoga Gurten und Stühlen ihre Yoga Praxis sinnvoll unterstützen können.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die jede Bewegung mitmacht und bringen Sie eine leichte Decke mit.

Bitte bequeme Kleidung tragen ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

18 x donnerstags, 9.45 - 10.45 Uhr

Beginn: 24.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 24 U.-Std, 52,80 EURO

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Geübte.

3121

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen unterschiedlich angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Es sind die Körperhaltungen (Asanas), die im Vinyasa Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern uns körperlich und mental und steigern unsere Konzentration und Achtsamkeit. Vinyasa Yoga ist Meditation in der Bewegung: Während wir uns von einer Asana in die nächste begeben, sind wir entspannt und wirken dem alltäglichen Stress entgegen.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Begeisterte mit Vorerfahrungen sowie Einsteiger/-innen, die Spaß an dynamischem Yoga haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die jede Bewegung mitmacht.  
Bitte eine oder zwei Decken mitbringen.

18 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 24.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 36 U.-Std, 44,-- EURO

3122

Freudiges Achtsamkeitstraining - Lachen ist die beste Medizin

Im Augenblick ankommen, den Moment genießen, die verschiedenen Phasen des Lebens annehmen und akzeptieren. Wie kann es leichter gehen, durch die leidvollen Zeiten zu kommen und trotz und alledem die kleinen Momente der Freude wertzuschätzen? Können diese Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Lassen Sie sich auf eine Reise durch die Zeit ein, in der wir durch dick und dünn gehen, den Atem intensivieren, den Körper freudig bewegen, das Zwergfell tanzen lassen und uns wohligh entspannen. Der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und Glückshormone gebildet.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Samstag, 02.03.19, 9.30 - 12.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3123

Lachyoga - Tanz des Zwerchfells  
Über die erholsame Wirkung des Lachens und Atmens

Ist es Ihnen auch schon mal so ergangen? Vieles läuft anders als geplant. Die Anforderungen werden immer mehr. Die Hauptsache ist, ich funktioniere! Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen? Gibt es für mich eine Möglichkeit, die Dinge anders anzugehen oder anders zu sehen? Oder möchten Sie die bewusste Freude erleben? Bei diesem Workshop erfahren Sie, wie es gelingt, lachend bzw. mit einer heiteren Einstellung zu den Dingen, Ihres Glückes Schmied zu werden. Lassen Sie Ihr Zwerchfell tanzen: der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone gebildet. Muntere Bewegungselemente sowie Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 13.03.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 8,80 EURO

Entspannung

3131

Vortrag: Besser Schlafen!  
Vortrag mit Demonstrationen

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsamer zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Freitag, 18.01.19, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Peter Bergholz, 2 U.-Std, 10,-- EURO

3132

Und plötzlich wird vieles leichter - Die Entdeckung der inneren Schalter

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, 19.01.19, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Peter Bergholz, 9 U.-Std, 54,-- EURO

3133

Faszination Hypnose - Selbsthypnose lernen

Tauchen Sie mit mir in diesem Tagesseminar in die spannende Welt der Hypnose ein. Profitieren Sie dabei von den vielseitigen Möglichkeiten der modernen Selbsthypnose. Erleben Sie durch Übung in der Praxis, wie Selbsthypnose funktioniert und wirkt. Hierzu erhalten Sie ein konkret nutzbares Handwerkszeug, wie Sie sich selbständig in einen wohltuenden selbsthypnotischen Zustand versetzen. Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen, wie Sie diesen Zustand zielführend nutzen können. Zum Beispiel, um sich stärkend, wohltuend oder gesundheitsfördernd zu beeinflussen.

Die moderne Selbsthypnose ist ein erprobtes Verfahren mit einer langen Tradition. Einmal erlernt, dauerhaft anwendbar. So werden heute eine Vielzahl von Anliegen mit Selbsthypnose bearbeitet. Hierzu zählen zum Beispiel: Umgang mit Stress, mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen, Ich-Stärkung, Motivation, körperliche Entspannung, Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben.

Voraussetzung zur Teilnahme: Eine gesunde Portion an natürlicher Neugierde, sowie Offenheit und Lust auf neue Erfahrungen.

Die Dozentin, Frau Rebecca Döhr, ist ausgebildete Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Hypnosetherapeutin.

Samstag, 29.06.19, 9.30 - 17.30 Uhr  
Stadtbibliothek  
Rebecca Döhr, 10 U.-Std, 36,-- 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: 21.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 73,40 EURO

### Fitness für Mollige und Untrainierte

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

3201

### Fitness für mollige und untrainierte Frauen

20 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr  
Beginn: 21.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 40 U.-Std, 88,-- 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.

3202

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 23.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 40 U.-Std, 88,-- 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: 21.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 58,80 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.

16 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 21.01.19

Albert-Schweitzer-Schule

Stephanie Klönne, 27 U.-Std, 58,80 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: 23.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

20 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 24.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 58,80 EURO

Body-Attack

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

20 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr  
Beginn: 22.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 73,40 EURO

## Body-Attack

3214

### Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

20 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 22.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 33 U.-Std, 73,40 EURO

3215

### Rückentraining - Übungen für einen starken Rücken

#### Gymnastik

20 x freitags, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 25.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Siemens, 40 U.-Std, 88,-- EURO

3216

### Faszientraining

Beim Faszientraining wird das Bindegewebe gezielt gestärkt. Dieses spezielle Trainingskonzept behandelt insbesondere die Rückenmuskulatur und die Muskulatur an den Gelenken.

Nach dem Faszientraining fühlt man sich elastischer, beweglicher sowie straffer.

Samstag, 16.02.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 02.03.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 16.03.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 30.03.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 04.05.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 18.05.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 15.06.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 29.06.19, 14.00 - 16.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Bettina Siemens, 21 U.-Std, 47,-- EURO

3220

### Pilates für den Mann 50 Plus

Der Deutsche Joseph Hubertus Pilates (1880 - 1967) entwickelte eine Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates-Training bekannt ist.

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, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

18 x donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 24.01.19

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Hildegard Hoffmann, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3223

Viel Spaß bei Stuhlgymnastik und Sitztanz

- Ein Workshop für Anleiter/innen (auch Ehrenamtliche) und für die, die es werden wollen -

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits selbst im Altenheim oder im Seniorenkreis Gruppen geleitet haben und an Menschen, die eine freudvolle Tätigkeit mit Senioren suchen - ehrenamtlich oder auch gegen Entlohnung.

Der Workshop soll ein Ideenaustausch sein für die Durchführung von Stuhlgymnastik und Sitztanz. Die Kursleiterin gibt bewährte und geliebte Spaß-Ideen weiter. Diese werden immer mit Bewegung im Sitzen ausgeführt, rhythmisch, gesprochen, gesungen, mit oder ohne Musik (diese z.T. aus der "Konserve"). Die Teilnehmer sind aufgefordert, auch aus ihrer eigenen Erfahrung Ideen beizutragen, sei es aus ihrer eigenen Tätigkeit, sei es aus Feiern im Familien- /Freundeskreis, wo gelegentlich anregende "Spielchen" stattfinden. Aber auch eine "konsumierende" Teilnahme ist durchaus möglich.

2 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.02.19

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Gisela Plugge, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3601

Römische Wellness

Samstag, 09.02.19, 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.

3602

Römische Wellness

Samstag, 30.03.19, 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

Samstag, 18.05.19, 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.

FREMDSPRACHEN

NIEDERLÄNDISCH

4101

Niederländisch - A1- 2. Semester

Sie haben Spaß an der niederländischen Sprache und möchten gerne Ihr Wissen festigen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Voraussetzungen sind geringe Kenntnisse oder der Besuch des Kurses F4101 aus dem letzten Semester.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

16 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 26.02.19

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

N.N., 32 U.-Std, 64,-- EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Dieser Kurs besteht seit nunmehr 19 Semestern. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka!" Zusätzlich greifen wir auf Zeitungsartikel, literarische Texte und andere Medien (Filme, Lieder) zu. Damit steigern wir die Sicherheit und Souveränität im Umgang mit der schwedischen Sprache und in der freien Konversation. Ganz nebenbei erweitern wir unseren Wortschatz.

Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 23.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 80,-- EURO

## SPANISCH

4222

Spanisch für Anfänger - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2018. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

21 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 21.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 42 U.-Std, 84,-- EURO

4223

Spanisch - A1 - 2. Semester

Im ersten Semester haben wir uns mit der spanischen Sprache angefreundet und haben gelernt wie man sich begrüßt, sich einander vorstellt, über Herkunft und Beruf gesprochen wird und wie Tapas bestellt werden. Jetzt sind die Familie und die Freunde dran. Im dritten Teil des Semesters gehen wir auf "Reisen". Wir werden Orte beschreiben und üben wie ein Hotel gebucht wird. Das Sprechen wird zunehmend geübt und es wird eine immer wichtigere Rolle spielen. Gesprochen wird zuerst nur in der Gegenwart (Präsens).

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" ab Lektion 4.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 25.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4224

Spanisch - A1- 4. Semester

Der Alltag wird das wichtigste Thema des Semesters sein: zuerst unterhalten wir uns über unseren Tagesablauf und lernen nebenbei die Uhrzeit. In der Lektion 11 reden wir über Gefallen und Missfallen und in der Lektion 12 lernen wir alles rund um das Wohnen. Im Unterricht wird immer mehr gesprochen, bis jetzt konnten wir uns nur in der Gegenwart ausdrücken. Während des Semesters wird die erste Vergangenheitsform eingeführt, somit werden wir auch anfangen über Vergangenes berichten zu können.

Kursbuch "Perspectivas A1 ; Ya!" (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 10

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 25.01.19

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4226

Spanisch - A1 - 6. Semester

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

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

20 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 24.01.19

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

Petra Achenbach, 40 U.-Std, 80,-- EURO

TÜRKISCH

4242

Türkisch - Grundstufe

Dieses Kursangebot richtet sich an echte AnfängerInnen, die über keinerlei oder nur geringe Vorkenntnisse verfügen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Ne güzel!", der Türkischkurs von Dogan Tezel - Hueber Verlag

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 23.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Günther Fehling, 40 U.-Std, 80,-- EURO

## TÜRKISCH

4243

Türkisch - A1

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen. Mit geringen Vorkenntnissen ist es möglich, als SeiteneinsteigerIn noch an diesem Kurs teilzunehmen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo an die türkische Sprache herangeführt. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 22.01.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Günther Fehling, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4244

Türkisch für Berufstätige im Gesundheitswesen - Anfänger

Dieses Kursangebot richtet sich an Beschäftigte im Gesundheitswesen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt. Es werden Redewendungen, z. B. für das Ausfüllen einer Karteikarte, geübt. Wie man Anweisungen bei Untersuchungen erteilt: "Ziehen Sie sich aus, ziehen Sie sich wieder an, haben Sie keine Angst, drehen Sie sich um usw." Für Mitarbeiter/innen in Apotheken werden Redewendungen bei Einkäufen von Medikamenten in der Apotheke, das Erfragen der Rezepte oder das Benennen der Preise geübt.

Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

Samstag, 04.05.19, 9.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Günther Fehling, 6 U.-Std, 12,-- EURO

4601

Englisch A1 - Never stop!

Dieser Kurs begann im 2. Semester 2018. Vergessene Kenntnisse der englischen Sprache wieder auffrischen - das ist in diesem Kurs für Jedermann möglich! In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten und Spaß dabei haben.

In diesem Kurs geht die Dozentin auch auf weitere Lernmethoden ein. Sie zeigt Ihnen z.B. wie Sie Ihr Smartphone in Verbindung mit dem Lehrbuch nutzen!  
Wenn nicht jetzt, wann dann? Never stop!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1". Ab Lektion 4 "Home Sweet Home"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 23.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Marlen Hahn, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4602

Hooray for holidays! Englisch für den Urlaub

Willkommen bei Englisch für den Urlaub. Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in einem englischsprachigen Land vor.

Gearbeitet wird mit dem Buch "Englisch A1 - 2. Semester" (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

15 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 25.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Sabine Dettmar, 30 U.-Std, 60,-- EURO

4603

English for Everybody - A2/B1

In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und Touristiksituationen erarbeitet und in leichter Konversation angewendet werden. Wir beschäftigen uns auch mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erweitert.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

20 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 22.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 80,-- EURO

ENGLISCH

4605

## Englisch - A1

Weiterführung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.  
Neue Kursteilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1" ab Lektion 9.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr  
Beginn: 21.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4606

## Englisch - A2

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. Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

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

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 21.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4607

## Englisch - A2

Wer über solide Grundkenntnisse verfügt und Spaß am Umgang mit der englischen Sprache hat, ist bei uns goldrichtig. Wir nehmen außer unserem Lehrbuch noch einige andere Materialien ins Boot, um Abwechslung in den Unterricht zu bringen. Ja, auch Grammatik, aber es tut gar nicht weh, denn in lockerer Atmosphäre fällt gar nicht auf, dass wir arbeiten. Bei uns kommt jeder zu Wort, und auch Du wirst nicht sprachlos sein. Wir freuen uns auf Dich!

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 21.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Manuela Röglin, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4608

Englisch - A2 - 8. Semester

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

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk Great! A2.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 23.01.19

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

Petra Achenbach, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4609

Englisch - B1

Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert, und neue grammatikalische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 21.01.19

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

Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4610

Englisch - B1/B2

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit interessanter und trotzdem verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Freies Sprechen hat seinen festen Platz im Unterricht. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 24.01.19

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

Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4611

Englisch mit Muße lernen - B1

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten im 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.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Network Now B1.1" (Klett-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 21.01.19

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

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4612

Englisch - B2

Have an active Wednesday morning and improve your speaking skills by joining this weekly conversation group. Young at heart and interested in lots of topics, we are looking forward to you!

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 23.01.19

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

Manuela Röglin, 54 U.-Std, 108,-- EURO

4613

English Conversation

We are a group of best-agers who like to talk about anything an everything (books, films, events, experiences...). So, if you have a basic knowledge of the English language this might be the right course for you.

Come and join us - it`s good fun.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 23.01.19

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

Sabine Dettmar, 54 U.-Std, 108,-- EURO

4614

Englisch - B2

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

Ziel ist der freie aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

Gearbeitet wird mit dem Buch "In Conversation B2/C1" (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 24.01.19

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

Werner Bartz, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4617

English Conversation B1/B2

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.)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 21.01.19

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

Lynne Murray, 36 U.-Std, 72,-- EURO

FRANZÖSISCH

4803

Französisch für Wiedereinsteiger

Haben Sie bereits ein paar Semester Französisch gelernt? Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse gern etwas auffrischen? In diesem Kurs haben sie die Gelegenheit dazu.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

21 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 23.01.19

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

Petra Achenbach, 42 U.-Std, 84,-- EURO

## ITALIENISCH

4905

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 5 Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im Januar 2017. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

21 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 22.01.19

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

Petra Achenbach, 42 U.-Std, 84,-- EURO

## EDV-GRUNDLAGEN

5100

PC-Grundlagen - mit Muße lernen

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: 22.01.19

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

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 60,-- EURO

5101

EDV Grundlagen

Dieser EDV Grundlagenkurs wird mit dem Microsoft Betriebssystem Windows 10 durchgeführt.

Sie erlernen den Umgang mit dem Dateisystem anhand des Explorers, Sie schreiben kleine Artikel mit einer Textverarbeitung und wir behandeln das Thema E-Mail und Internetrecherche.

Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst.

6 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 23.01.19

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

Bernd Falkenberg, 24 U.-Std, 60,-- EURO

OFFICE 2016

5102

Word/Excel für Schulabgänger und angehende Auszubildende  
(Anfänger-Kompaktkurs)

Vor allem in kaufmännischen Ausbildungsgängen aber auch im Studium werden häufig Kenntnisse im Umgang mit einem gängigen Office-Produkt erwartet. Sei es in der Ausbildung, um z.B. das Berichtsheft zu führen, Geschäftsbriefe zu schreiben sowie Artikellisten zu pflegen oder im Studium, um z.B. Referate, Hausarbeiten und Abschlussarbeiten für die Professoren gut leserlich auf das Papier zu bringen. In diesem Seminar erhaltet Ihr in Word und Excel hilfreiches Handwerkszeug für Euren Schritt von der Schule ins Berufsleben bzw. Studium vermittelt.

Inhalte:

Word

- Ordner anlegen, Dokumente speichern und wiederfinden
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Beispiel einer Dokumentenvorlage
- Tabellen erstellen und formatieren
- Gliederung erstellen
- Kopf- und Fußzeile
- Einfacher Seriendruck
- Textfelder einfügen und bearbeiten
- Schnellbausteine nutzen

Excel

- Tabelle erstellen, speichern und formatieren
- Seite einrichten
- Drucken, Druckbereich festlegen
- Einfache Berechnungen
- Zell- und Zahlenformate definieren
- Einfache Funktionen (z.B. Heute, Jetzt, Min, Max, Mittelwert)
- Kopf- und Fußzeile
- Arbeit mit Relativen und Absoluten Bezügen
- Einfache Wenn-Oder-Funktionen
- Bedingte Formatierungen
- Einfaches Diagramm erstellen

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

5 x donnerstags, 18.15 - 21.30 Uhr

Beginn: 14.03.19

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

Markus Heinrich, 20 U.-Std, 50,-- EURO

5103

## EXCEL- Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl im beruflichen wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich z.B. für eine Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc.

Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm.

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
  - Arbeiten mit Arbeitsblättern
  - Einfache Berechnungen
  - Formate
  - Einfache Formeln und Funktionen
- Tipps & Tricks zum schnelleren Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 04.02.19

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

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5104

## E-Mails senden, Kalender und Kontakte organisieren mit Outlook

Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität auch die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware wird es besonders häufig in Unternehmen eingesetzt.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht über die Funktionsweise, lernen, wie Sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen, weiterleiten, einen Kalender erstellen und darin Ihre Termine verwalten, eine Adressatenbank aufbauen und pflegen, Aufgaben planen, kontrollieren und weiterleiten sowie Notizen erstellen und bearbeiten.

3 x montags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 29.04.19

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

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

## INTERNET

### Kooperation mit der Verbraucherzentrale

5920

### Digitalen Nachlass frühzeitig regeln

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten Menschen kaum noch vorstellbar: Verträge werden oft nur noch online geschlossen. Einkaufen im Internet ist zur

Normalität geworden und soziale Netzwerke gehören zum Alltag. Die wenigsten Menschen sorgen sich allerdings darum, was mit ihren Fotos, Online-Profilen und Nutzerkonten nach ihrem Tod passiert. Auch Verträge laufen weiter und verursachen Kosten. Guthaben und Sammelpunkte schlummern beim Anbieter und drohen zu verfallen.

In einem Vortrag erläutert die Verbraucherzentrale in Kamen jetzt Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und gibt Ratsuchenden Tipps, um schon zu Lebzeiten die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

Bei diesem Abend geht es um Fragen wie:

Was soll mit Profilen bei Facebook & Co. passieren?

Wo bewahre ich Zugangsdaten sicher und auffindbar auf?

Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe?

Es wird erläutert, was alles zum digitalen Nachlass gehört und warum es sinnvoll ist, sich frühzeitig darum zu kümmern.

Abgerundet wird der Vortrag mit praxisorientierten Tipps und einer kurzen Checkliste.

Freitag, 15.03.19, 19.30 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Beratungsstelle Paderborn Verbraucherzentrale NRW, 2 U.-Std, ohne Entgelt

5110

Musik und TV-Sendungen aus dem Internet

Kostenlose Musikquellen gibt es zahlreiche im Internet. In diesem Workshop lernen Sie ein paar beliebte Methoden kennen, wie zum Beispiel das kostenlose Mitschneiden eines Webradios mit Audials One und Kauf und Verwaltung von MP3 unter Verwendung von Amazon Music. Sie erfahren auch, wie sie sich ein übersichtliches MP3-Archiv auf Ihrem Computer erstellen können.

Die Kursinhalte:

- Musikquellen im Internet besuche
- Legal oder illegal?
- Installation von Audials One & Amazon Music
- Musik von Webradios in Audials One mitschneiden
- TV-Sendungen aus der Mediathek in Audials One mitschneiden
- Herunterladen von MP3 und Speichern auf dem eigenen Computer
- Übersichtliches MP3-Archiv aufbauen

Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit Medien aus dem Internet.

PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Samstag, 18.05.19, 9.30 - 14.15 Uhr

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

Dagmar Lehmkühl, 6 U.-Std, 15,- EURO

SMARTPHONE

5115

## Android, Apps & Co. Smartphone Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen an ihrem eigenen Android Smartphone. In praktischen Übungen lernen Sie, was Sie alles mit ihrem Smartphone machen können. Wir installieren Apps aus dem Google PlayStore und probieren sie aus, behandeln das Organisieren von Apps und werden die Einstellungsmöglichkeiten ihres Gerätes erforschen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht, die ihr Gerät besser kennenlernen möchten. Bitte bringen Sie zum Kurs ihr aufgeladenes Gerät und ggfs. Vertragsunterlagen und Kennwörter mit.

3 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 27.02.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 9 U.-Std, 22,50 EURO

## BILDBEARBEITUNG UND DIGITALE FOTOGRAFIE

5304

### Digitale Fotografie Grundlagen

Am ersten Abend starten wir mit einer theoretischen Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss wird dieses Wissen bei der eigenen Kamera angewendet. Des Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Es werden neben Bildaufbau und der Auswahl des Bildausschnittes, die Wahl der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Einstellung besprochen. Weitere Themen sind die Belichtungszeit und die Motivprogramme.

Am folgenden Morgen erfolgt eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Anschließend werden wir die Bilder von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt.

Vorausgesetzt werden ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem.  
Mitzubringen: Digitalkamera mit vollem Akku, Speicherkarte und Bedienungsanleitung

Freitag, 01.02.19, 18.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 02.02.19, 9.00 - 14.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Bernd Falkenberg, 11 U.-Std, 38,50 EURO

5302

### Bildbearbeitung mit Gimp

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm Gimp ist als Photoshop-Alternative in aller Munde und hat sich eine große Fangemeinde erobert. In diesem Kurs wird der Einstieg in

Gimp vermittelt, sodass Sie bereits Korrekturen (Ausrichten, Skalieren sowie Belichtungs- und Farbkorrekturen) durchführen können. Die Benutzeroberfläche und die Werkzeuge von GIMP werden erklärt, Bildkorrekturen werden an Beispielbildern geübt. In diesem Kurs nutzen wir Gimp 2.8. Diese Techniken sind auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme anwendbar. Nach Beendigung des Kurses können Sie die wichtigsten Werkzeuge bedienen und sinnvoll einsetzen.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.03.19

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,-- EURO

## STEUERN

5600

Einkommenssteuererklärung 2018

- für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen -

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

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

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

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 28.02.19

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 18 U.-Std, 45,-- EURO

## FORTBILDUNG FÜR DOZENTINNEN UND DOZENTEN

5901

EPQ- Erwachsenenpädagogische Qualifikation für Kursleitende

- Modul "Kommunikation und interkulturelle Kommunikation"-

Die EPQ ist eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbands der Volkshochschulen in NRW, evaluiert von der Universität Münster. Die Konzeption richtet sich nicht nur an Kursleitende der Volkshochschulen, sondern vermittelt ein Qualifikationsprofil für alle, die in der Weiterbildung unterrichten.

Im modularen Seminarsystem der EPQ erwerben Kursleitende sowohl fachübergreifende Grundkenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Know-how zur Gestaltung von Kursen und Seminaren.

Fünf Pflichtmodule vermitteln personale, soziale, didaktische, methodische und institutionelle Kompetenzen. Fünf Aufbaumodule wählen die Teilnehmenden zusammen mit der Einrichtung, an der sie tätig sind, aus einem breiten Spektrum je nach fachlichen oder methodischen Interessen und Bedürfnissen aus. Begleitende Lernberatung und Hospitationen runden das Programm ab.

In einem Kooperationsverbund mit benachbarten Volkshochschulen, die jeweils unterschiedliche EPQ-Seminare anbieten, führt die VHS Bergkamen in Kooperation mit der VHS Werne im EPQ-Zyklus 2018/2019 das Pflichtmodul "Kommunikation" durch.

Die Anmeldung erfolgt nur über die jeweilige Volkshochschule aus dem Kooperationsverbund oder nach Rücksprache!

VHS Bergkamen, Frau Manuela Sieland-Bortz, Telefon 02307/284953.

VHS Werne, Frau Regina Ruß, Telefon 02389/71539

Samstag, 19.01.19, 10.00 - 18.00 Uhr

VHS Werne (Kooperation)

Manuela Sieland-Bortz, 8 U.-Std

## SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5903

Im Job positiv bleiben trotz Energievampire - Schnupperkurs  
Praxistipps mit Anleitung

- Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Leben positiv beeinflussen und sich nicht mehr durch "negative Menschen" runterziehen möchten
- Kennenlernen einiger Techniken, um das Unterbewusstsein in die positive Richtung zu lenken
- Praxistipps, die im Alltag anwendbar sind

Hinweis: Dieser Kurs setzt voraus, dass der eigene Wille zur Veränderung vorhanden ist. Außerdem ist dieser Kurs keine Garantie dafür, dass sich alles danach ändert. Das Unterbewusstsein braucht Zeit, um die Veränderungen zu verinnerlichen und benötigt konsequente Beharrlichkeit im Tun und Umsetzen. Du bekommst das Werkzeug in die Hand, allerdings musst du den Weg selbst gehen und immer wieder das Werkzeug nutzen, um besser und besser zu werden.

Schreibblock, Stifte, Decke für Hypnose als Unterlage

Freitag, 29.03.19, 20.00 - 21.30 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum

Tatjana Rogalski, 2 U.-Std, 5,-- EURO

5900

Der richtigen Berufswahl auf der Spur

- Finde durch Kommunikation mit deinem Unterbewusstsein heraus, ob du das Richtige für dich tust -

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die sich entweder beruflich verändern möchten oder gerade dabei sind ihren Weg in die Berufswelt einzuschlagen.

Inhalte:

- Du lernst die Grundlagen der Kommunikation mit dem Unterbewusstsein kennen.
- Herausfinden der sabotierenden Glaubenssätze, die dich daran hindern erfolgreich zu sein oder dich beruflich zu verändern.
- Ändern der negativen Glaubenssätze in positive Glaubenssätze
- Überprüfen mit Hilfe eines Tests, ob die Glaubenssätze sich im Unterbewusstsein verändert haben.
- Du bekommst ein Werkzeug in die Hand, das du im Alltag anwenden kannst, um dich Schritt für Schritt deinem Ziel zu nähern.

Hinweis: Dieser Kurs setzt voraus, dass der eigene Wille zur Veränderung vorhanden ist. Außerdem ist dieser Kurs keine Garantie dafür, dass sich alles danach ändert. Das Unterbewusstsein braucht Zeit, um die Veränderungen zu verinnerlichen und benötigt konsequente Beharrlichkeit im Tun und Umsetzen. Du bekommst das Werkzeug in die Hand, allerdings musst du den Weg selbst gehen und immer wieder das Werkzeug nutzen, um besser und besser zu werden.

Schreibblock, Stifte

5 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 10.05.19

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Tatjana Rogalski, 10 U.-Std, 25,-- EURO

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 Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. 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, 16.02.19, 9.15 - 16.30 Uhr  
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
 Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,-- EURO

## KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5902

Rückkehr in den Beruf  
 Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg  
 Beratungsangebot für Frauen

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

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

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

Dienstag, 29.01.19, 9.30 - 12.00 Uhr  
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
 Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt  
 Grundbildung und Schulabschlüsse

6102

Hauptschulabschluss, 2. Halbjahr

Montags bis freitags, 16.30 - 21.15 Uhr  
 Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2018 begonnen  
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6202

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

Montags bis freitags, 16.30 - 22.00 Uhr  
Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2018 begonnen.  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Vormittagslehrgang

(Montags bis freitags, 8.00 - 14.45 Uhr

-Hauptschulabschluss nach Klasse 9  
Beginn: Der Kurs hat bereits im Sommersemester 2018 begonnen.  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

## 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](http://www.alphabetisierung.de).

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

dienstags und donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 22.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Diandra Bajon, 123 U.-Std, ohne Entgelt

6702

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

42 x dienstags und mittwochs, 17.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 22.01.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dagmar Brinkmann, 168 U.-Std, 369,60 EURO

6808

Deutschkurs e-learning

22 x dienstags, 12.30 - 14.00 Uhr  
Beginn: 22.01.19  
EDV-Raum  
Wieslawa Mil-Micke, 44 U.-Std, ohne Entgelt

6807

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Orientierungskurs

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 05.02.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache

6811

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 11.02.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6817

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Dienstag, 12.03.19, 8.30 - 10.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6821

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 18.03.19

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

Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6827

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 11

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 13.03.19

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

Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6831

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 06.05.19

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

Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6837

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Modul 12

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 30.04.19

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

Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6841

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 14.06.19  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawo Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6846

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung – Modul 4

montags bis donnerstags, 14.00 – 17.15 Uhr  
Beginn: 19.02.19  
VHS Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Wieslawo Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6849

Deutsch als Fremdsprache Integration - Modul 4

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 07.02.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6856

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung – Modul 5

montags bis donnerstags, 14.00 – 17.15 Uhr  
Beginn: 03.04.19  
VHS Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Wieslawo Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6859

Deutsch als Fremdsprache Integration - Modul 5

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 14.03.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6866

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung – Modul 6

montags bis donnerstags, 14.00 – 17.15 Uhr

Beginn: 04.06.19  
VHS Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6869

Deutsch als Fremdsprache Integration - Modul 6

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 03.05.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6879

Deutsch als Fremdsprache Integration - Orientierungskurs

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 12.06.19  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6881

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Montag, 04.02.19, 8.30 - 10.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6900

B2 Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 30.03.19, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 155,-- EURO

6902

C1 Hochschule Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 18.05.19, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 155,-- EURO

6906

Einbürgerungstest

Samstag, 30.03.19, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 26.02.2019

6907

Einbürgerungstest

Samstag, 29.06.19, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 28.05.2019

6917

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer Alphabetisierung

Samstag, 09.02.19, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Wieslawa Mil-Micke, 12 U.-Std, 125,-- EURO

6919

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer Integrationskurs

Samstag, 08.06.19, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
N.N., 12 U.-Std, 125,-- EURO

