

POLITIK UND GESELLSCHAFT

1000

"Das Geheimnis des Jesus von Nazareth"

Dr. Eugen Drewermann trägt aus seinem neuen Buch "Das Geheimnis des Jesus von Nazareth" vor.

Er beantwortet Fragen von Schülerinnen und Schülern, die im Religionsunterricht gestellt und von ihrem Lehrer, Martin Freytag, gesammelt und an Dr. Drewermann weitergeleitet wurden. Von der Kindheit Jesu geht es über dessen Wirken und die Gründe für seinen Tod am Kreuz bis hin zur Bedeutung der Auferweckung.

Ein Buch, das Fragen von Kindern beantwortet. Erwachsene können aber ebenso viel von diesen Antworten lernen. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

Dienstag, 10.09.19, 19.30 - 21.45 Uhr

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

Eugen Drewermann, ohne Entgelt

1011

Dienstagsfilm

Als Lale und ihre vier Schwestern beim unschuldigen Herumtollen mit ein paar Jungs im Meer beobachtet werden, lösen sie in ihrem türkischen Dorf einen Skandal aus. Ihr als schamlos wahrgenommenes Verhalten hat krasse Folgen: Das Haus der Familie wird zum Gefängnis, Benimmunterricht ersetzt die Schule und Ehen werden arrangiert.

Das ist "The Virgin Suicides" reloaded. Nur, dass sich die Töchter hier nicht einfach so ihrem Schicksal fügen wollen. Jedes einzelne Mädchen bäumt sich mit aller Macht gegen die archaischen Konventionen auf und setzt so ein Zeichen. Und so kommt es, dass sie in der sonst so ruhigen Gemeinde ganz schön für Aufruhr sorgen.

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 29.10.19, 19.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

3,-- EURO

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 persönlichen 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?

Die 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.

8 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 27.08.19

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 24 U.-Std, ohne Entgelt

GESCHICHTE

Ausstellung "Wollt ihr den totalen Krieg?"

Die Jahre 1939 bis 1945 gehören zu den dunkelsten Kapiteln in der Geschichte der Deutschen: Bis 1941/42 wurden weite Teile Europas erobert und unter ein menschenverachtendes NS-Terrorregime gebracht. Gleichzeitig wurde das Deutsche Reich mehr und mehr zu Ziel alliierter Bombenangriffe, die die Großstädte sukzessive in Trümmerlandschaften verwandelten. Mit der Kriegswende von Stalingrad (Winter 1942/43) rief Goebbels den "totalen Krieg" aus. Sein Aufruf konnte die Invasion der Alliierten nicht stoppen. 1945 erfolgte die "bedingungslose Kapitulation" des Deutschen Reiches. Wie sich die Ereignisse vom Kriegsbeginn bis zur Kapitulation in den damaligen Medien (Film, Zeitung, Plakate) spiegelten, zeigt die Ausstellung vor dem Hintergrund des Kriegsverlaufes und seiner Auswirkung auf die Bevölkerung.

1013

Ausstellung: "Wollt ihr den totalen Krieg?"

Montag, 04.11.19,

VHS Gebäude "Treffpunkt"

Dr. Torsten Reters, Wolfgang Hoffmann, ohne Entgelt

1014

"Wollt ihr den totalen Krieg?" Eröffnungsvortrag zur Ausstellung

Montag, 04.11.19, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Torsten Reters, ohne Entgelt

1015

Vortrag: "Fall der Mauer vor 30 Jahren"

Vor 30 Jahren:

Der Fall der Mauer am 9. November 1989

- ein Markstein deutscher Geschichte in Realität und Film -

Seit 1961 trennten Mauer und Stacheldraht die deutsche Nation. Viele hatten sich mit der Existenz zweier deutscher Staaten abgefunden. Doch ab Mitte der 80er Jahre wurde eine zunehmende Erstarrung des DDR-Systems bemerkbar. Die Zahl oppositioneller Gruppen im Schutz der Kirchen wuchs, noch mehr nahm die Zahl der Ausreisewilligen zu. Nach dem Rücktritt von Staats- und Parteichef Honecker im Oktober 1989 kündigte die neue Führung Reformen an und öffnete am 9.11. "versehentlich" die Grenzübergänge nach West-Berlin. Am späten Abend dieses Tages war die Mauer gefallen und Berlin faktisch keine geteilte Stadt mehr. Warum sprechen die Historiker von "versehentlich"? Im Vortrag werden die Vorgänge, bei denen nicht nur der DDR-Staatssekretär Schabowski eine wichtige Rolle spielte und die zur deutschen Zeitenwende beitrugen, auch in ihren menschlichen Aspekten nachgezeichnet. Dabei werden Filmausschnitte aus den Spielfilmen "Das Versprechen" und "Good-bye Lenin" sowie aus dem Drama "Schabowskis Zettel" zu sehen sein.

Dienstag, 12.11.19, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Wolfgang Hoffmann, ohne Entgelt

1016

Vortrag: "Beginn des 2. Weltkriegs"

Vor 80 Jahren: BEGINN DES II. WELTKRIEGS

"Der Fall Gleiwitz"

NS-Deutschlands propagandistisch vorbereiteter Angriff auf POLEN

Nach dem Anschluss Österreichs, der Besetzung des Sudetenlandes und der Annexion der "Rest-Tschechei" richtete sich Hitlers Augenmerk auf Polen. Am 1. September 1939 ließ er den östlichen Nachbarstaat durch deutsche Truppen, Panzer und Flieger überfallen. Wie konnte es dazu kommen und wie sollte das deutsche Volk propagandistisch auf einen neuen Krieg eingestellt werden?

"Seit 5.45 Uhr wird zurückgeschossen!" Wahrheitswidrig wurde der Angriff von Hitler als Reaktion auf einen angeblichen Überfall der Polen auf den Sender Gleiwitz dargestellt. In dem KINOFILM "Der Fall Gleiwitz" von 1961 werden die wahren Abläufe spannungsreich vermittelt.

Mit Ausschnitten aus diesem Spielfilm sowie beeindruckenden Filmdokumenten werden Ihnen die Geschehnisse und ihre Vorgeschichte sowie die Propaganda jener Tage, die den Beginn des II. Weltkriegs markieren, verdeutlicht.

Dienstag, 26.11.19, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Wolfgang Hoffmann, ohne Entgelt

1017

"Demokratie in Gefahr?" Der nationale Populismus - und was man dagegen tun kann!

Seit den 1950er Jahren (u. a. SRP, NPD etc.) gibt es immer wieder demokratiefeindliche Strömungen. Jüngst proben nationale Populisten von Le Pen bis AfD den Aufstand der "Underdogs" gegen das demokratische Establishment der Eliten. Mit Blick auf Figuren wie Trump und seiner "konservativen Revolution" spüren wir den Ursachen des extremen Nationalismus nach: Welche persönlichen und gesellschaftlichen Mechanismen bringen einen Menschen dazu, dem "weißen Wahn" (C. Schweitzer) zu verfallen? Fromm erklärt die zeitübergreifende Psychologie autoritärer Charaktere (und den Narzissmus) für verantwortlich. Über die Kraft des Vorurteils wirkt der "ganz normale Rassismus" bis in die "Mitte der Gesellschaft" (W. Gessenharter) hinein. Wie kann man derartigen Strömungen begegnen?

Dienstag, 01.10.19, 19.00 - 21.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Torsten Reters, ohne Entgelt

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

Ornithologische Exkursion an der Lippe

Im Rahmen der Exkursion werden wir verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufsuchen. 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.

Sonntag, 13.10.19, 9.00 - 12.00 Uhr
Exkursionsgebiet Lippe
Karl-Heinz Kühnapfel, 6 U.-Std, ohne Entgelt

TANZEN

2092

Discofox für Anfänger

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

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

Freitag, 22.11.19, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 23.11.19, 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 eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tanzende in Reihen und Linien vor- und nebeneinander nach Country- und Westernmusik tanzt.
Line-Dance ist für alle. Ob Männer oder Frauen, groß, klein, alt oder jung, spielt keine Rolle. Im Vordergrund stehen Spaß und Miteinander.
Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 09.11.19, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 10,-- 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 Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Dienstag, 19.11.19, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 25,-- EURO

2113

Fotopraxis: Street Photography Dortmund U und Westend

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als "Dortmunder U" im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt. Hier finden wir viele Motive für die Street Photography, die die oft übersehenen Orte, Situationen und Momente des

Alltagslebens ungeschönt im Bild festhält. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen "Murals" (großen Häuserwandmalereien der 44309 Street Art Gallery) vorbei, die von internationalen Künstlern geschaffen wurden. Wir können sie z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des "Dortmunder U" und genießen die fantastische Aussicht von der Dachterrasse.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) vertiefen und uns mit dem Bildaufbau und der Perspektive beschäftigen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!".

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss. Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung

Samstag, 09.11.19, 11.00 - 15.00 Uhr

Exkursion

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

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

2114

Portrait-Fotografie

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Sicherlich ist die Portraitfotografie deshalb so beliebt. So setzen wir uns im Kurs ins rechte Licht; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz. Wir werden es herausfinden! Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

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

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Donnerstag, 12.12.19, 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 das 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 wird erworben.

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

Sonntag, 06.10.19, 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

2131

Filzlust pur!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein und eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten und am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze uvm. 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 Filzwolle und eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Stoffe, Steine etc.

Sonntag, 17.11.19, 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 gelassenes Lebens- und Wohlfühl ein.

3100

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

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

Samstag, 07.09.19, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3101

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

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

Samstag, 09.11.19, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,80 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: 09.09.19

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.

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 28.10.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 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 uns die Muster bewusst und können durch leichte, angenehme 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.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 18.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 23,50 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

8 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 27.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 23,50 EURO

SINGEN IST GESUND!

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlgefühl bemerkbar macht.

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

3110

Singen ist gesund

Samstag, 21.09.19, 10.00 - 12.15 Uhr

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

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 23.11.19, 10.00 - 12.15 Uhr

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

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

QI GONG, YOGA & PILATES

3112

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

8 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 09.10.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Betty Schramm, 16 U.-Std, 35,20 EURO

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 bequeme Kleidung tragen, sowie ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

11 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 12.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 22 U.-Std, 48,40 EURO

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 1,5 stündige 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.

Dazwischen trainieren wir in den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) Muskelkraft und Flexibilität, um unsere Fitness zu steigern und zu mehr Beweglichkeit zu gelangen. Die Asanas dienen nicht nur der körperlichen 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.

Am Ende der Stunde kommt Ihr ganzer Körper in einen Zustand tiefster Entspannung. Diese wird durch die progressive Muskelentspannung hervorgerufen, die diesen Zustand durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen bewirkt.

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)

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 11.09.19

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,

59192 Bergkamen

Claudia Nachtwey, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3118

Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt.

Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler.

Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist.

So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger, als auch an Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

11 x donnerstags, 9.45 - 10.45 Uhr

Beginn: 12.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 15 U.-Std, 32,50 EURO

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.

11 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 12.09.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 22 U.-Std, 48,40 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 wohlig 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, 07.12.19, 9.30 - 12.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 8,80 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.

Hinweis: Das Tagesseminar vermittelt Methoden, die sich bei regelmäßiger Anwendung als hilfreich erwiesen haben, individuelle Ziele zu erreichen und nicht um Probleme sofort zu lösen.

Samstag, 07.12.19, 9.30 - 17.30 Uhr

Stadtbibliothek
Rebecca Döhr, 10 U.-Std, 36,-- EURO

3135

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: 06.11.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 8,80 EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200

Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses, und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz.

Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein.

Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

10 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 23.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 36,70 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

10 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 23.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3202

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

10 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 25.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3204

Besser in Form mit dem Thera-Band

Durch ein gezieltes Training mit dem Thera-Band lässt sich die Leistungsfähigkeit aller Muskelpartien steigern. Dabei wird nach einem einfachen, aber effektiven Prinzip trainiert: dem Widerstand. Durch eine abwechslungsreiche Kombination von gymnastischen Übungen und Übungen mit dem Thera-Band werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Muskulatur der Extremitäten trainiert.

10 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 23.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 13 U.-Std, 29,30 EURO

3209

Fitness-Mix

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmende, 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.

10 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 09.09.19

Albert-Schweitzer-Schule

Stephanie Klönne, 17 U.-Std, 36,70 EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Workout, ein kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörpertraining. Dieses Tanz-Fitness-Programm wird kombiniert mit Aerobic-Elementen, exotischen Klängen, kräftigen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Wechsel von schnellen und langsamen Rhythmen, eine Folge von sich wiederholenden Tanzschritten, Fitness-Elementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

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

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

10 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 25.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

9 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 12 U.-Std, 26,40 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

10 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 24.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 36,70 EURO

3214

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

10 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 24.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 36,70 EURO

3215

Rückentraining - Übungen für einen starken Rücken

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken und sorgt für eine bessere Haltung. Wir bauen mit gezielten Übungen unsere Muskulatur auf, auch mit Kleingeräten.

10 x freitags, 16.30 - 17.15 Uhr

Beginn: 13.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3216

Faszien/Pilatestraining

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Körpermitte. Es hilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und Muskelstraffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht.

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen im Körper (z. B. Muskelhaut, Sehnen, Bänder...). Durch einseitige Bewegung und Bewegungsmangel kommt es zu Verhärtungen und Verklebungen dieser Strukturen. Die Geschmeidigkeit der Faszien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und Rückenschmerzen. Pilates und Faszientraining wird kombiniert, um neben der Muskulatur auch das muskuläre Bindegewebe gezielt zu trainieren.

10 x freitags, 17.30 - 18.15 Uhr

Beginn: 13.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3220

Pilates für den Mann 50 Plus

Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings "Pilates" ist die Kräftigung der Muskulatur, vor allem am Bauch, Rücken und Beckenboden. Pilates spricht die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen sollen, an. Die Körperhaltung soll sich verbessern, der Kreislauf wird angeregt und die Körperwahrnehmung erhöht.

Eine Pilates-Stunde umfasst Kraft- und Dehnübungen, die mit bewusster Atmung durchgeführt werden.

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

12 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 11.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3221

Bewegungsangebot für Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

12 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 09.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 26,40 EURO

3222

Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung. Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining an. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

12 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 09.09.19

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 26,40 EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1

Gearbeitet wird mit dem "Lehrbuch der schwedischen Sprache". Zusätzlich greifen wir auf Zeitungsartikel, literarische Texte und andere Medien (Filme, Lieder) zu.

Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 11.09.19

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

Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

SPANISCH

4221

Spanisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Möchten Sie zukünftig gern auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu.

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

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

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 11.09.19

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4223

Spanisch für Anfänger - A1 - 3. 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!

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 09.09.19

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4225

Spanisch - A1- 5. Semester

Im Unterricht wird immer mehr Spanisch gesprochen. Die Teilnehmer kennen schon die "nahe" Vergangenheitsform. Im neuen Semester lernen sie eine weitere Vergangenheitsform. Damit können sie dann über abgeschlossene Handlungen berichten und leichte Biografien lesen.

Kursbuch "Perspectivas Ya!" (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 12

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 13.09.19

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 20 U.-Std, 40,-- EURO

4227

Spanisch - A2 - 7. 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!

11 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 12.09.19

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

Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,-- EURO

TÜRKISCH

4241

Türkisch für Anfänger - A1

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

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle Güle" vom Hueber-Verlag (A1+A2). An das Lehrbuch angelehnte Übungstexte sind vorbereitet.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 10.09.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4242

Türkisch für Wiedereinsteiger

Dieses Kursangebot richtet sich an Wiedereinsteiger, die ihre türkischen Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Auf Wunsch können auch Nebensatzformen, wie Relativsätze, Grundrechenformen und Uhrzeitformen neu dargestellt und wiederholt werden. In diesem Kurs werden Sie in angemessenem Lerntempo integriert. Als Wiedereinstieg ist die Lektion 5 des Lehrwerkes "Güle Güle" (Hueber-Verlag) angedacht. Eine Änderung am ersten Kursabend ist nach Absprache möglich.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 11.09.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 24 U.-Std, 48,-- EURO

ENGLISCH

4600

Englisch - A1 - Learning English

Der innere Schweinehund soll endlich bekämpft werden, um sich mit der englischen Sprache auseinanderzusetzen? Sich neu mit der Fremdsprache befassen oder lang vergessene Kenntnisse auffrischen? Das ist in diesem Kurs für Anfänger möglich! Der Kurs dient dazu, die englische Sprache Schritt für Schritt zu erlernen und sich immer mehr zu trauen, diese anzuwenden. In einer kleinen Runde Gleichgesinnter ist neben dem Lernen auch der Spaß ein wichtiger Faktor, um Fortschritte zu machen. Die Dozentin geht auch auf weitere Lernmethoden ein. Sie zeigt z. B., wie man das Smartphone in Verbindung mit dem Lehrbuch nutzen kann, um Zuhause am Ball zu bleiben. Komm doch vorbei und fang an - Learn English!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT A1" vom Klett-Verlag.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 19.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 20 U.-Std, 40,-- EURO

4601

Englisch A1 - We can do it!

Dieser Kurs begann im 2. Semester 2018. Neues lernen, vergessene Kenntnisse der englischen Sprache wieder auffrischen und vor allem in den Redefluss kommen - das ist in diesem Kurs für Jedermann möglich! In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten und Spaß 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 können, um Zuhause am Ball zu bleiben! Wir haben alle mal angefangen - We can do it! Never stop!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1". Ab Lektion 7 "This is your life"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

11 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 18.09.19

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

Marlen Hahn, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4602

Englisch - A1

Dieser Kurs ist gedacht für interessierte Teilnehmende ohne / mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf lernen wollen. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen zu erarbeiten und z. B. in einfachen Konversationen anzuwenden.

11 x freitags, 14.30 - 16.00 Uhr

Beginn: 13.09.19

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

Beate Oxe, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4603

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A1

Weiterführung der Kursarbeit aus dem letzten (fünften) Semester.

Neue Kursteilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A1".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 09.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4604

Business Englisch für Anfänger - A1

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen in der englischen Sprache (ca. 1 - 2 Jahre Schulenglisch), die Business Englisch von Anfang an erlernen möchten.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Business English for Beginners A1/A2" und passendem Workbook.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 12.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Beate Oxe, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4605

Englisch A2 - We go on and on!

Wo kann man sich am besten trauen, aus sich herauszukommen, um seinen englischen Wortschatz zu nutzen? In diesem Kurs in kleiner Runde auf alle Fälle. Wer über solide Grundkenntnisse verfügt und Spaß im Umgang mit der englischen Sprache hat, ist hier genau richtig. In diesem Kurs geht es darum, Neues zu lernen, viel zu reden und Spaß dabei zu haben. Grammatikeinheiten gehören dazu, tun aber gar nicht weh. Come on, we go on!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "EASY ENGLISH A2.2" von Cornelsen ab Lektion 11, "Films on TV"

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

11 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 16.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 22 U.-Std, 44,-- 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!

11 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 09.09.19

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

Werner Bartz, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4607

Englisch mit Muße lernen - A2

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 A2.2" (Klett-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 09.09.19

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

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

4608

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 sowie mit Hörübungen durch Lieder und Filmbeiträge. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erweitert.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 10.09.19

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

Melanie Sorgatz, 24 U.-Std, 48,-- 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. So wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatikalische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 09.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4610

English Conversation - B1

We are a group of best-agers who like to talk about anything and 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 gestellt.

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 11.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4611

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/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 12.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 20 U.-Std, 40,-- EURO

4612

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!

10 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 16.09.19

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

Lynne Murray, 20 U.-Std, 40,-- EURO

4613

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 und 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!

10 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 19.09.19

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

Werner Bartz, 20 U.-Std, 40,-- EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

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

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

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 11.09.19

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4906

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 6. Semester

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

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 10.09.19

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

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

EDV GRUNDLAGEN & OFFICE

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 Kursteilnehmenden berücksichtigt.

11 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 10.09.19

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

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5101

Einstieg Windows 10

Sie lernen schnell und unkompliziert die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Sie lernen, wie Sie mit Fenstern arbeiten, den Explorer effektiv nutzen, die Cloud OneDrive einrichten und nutzen, Apps verwenden, mit dem neuen Browser Edge im Internet surfen. Cortana führt Sprachbefehle aus. Die Themen Datenschutz und Sicherheit runden den Kurs ab.

9 x donnerstags, 8.30 - 10.00 Uhr

Beginn: 19.09.19

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

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

5102

Word - Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

6 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 17.09.19

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

Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5103

EXCEL- Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich 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 schnellerem Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.09.19

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

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

5104

EXCEL- Aufbaukurs

In diesem Kurs lernen Sie weiterführende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel kennen:

- Spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen)
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme bearbeiten
- Daten analysieren (Pivot-Tabellen)
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs baut auf Kurs H5103 auf.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.11.19

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

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

5105

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 (Gruppensoftware) 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 dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 12.11.19

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

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

EDV Fragestunden

Sie haben Fragen zur Software oder haben Probleme mit der Hardware in Ihrem PC, Laptop oder Tablet? Oder haben Sie Fragen zum Windows-Betriebssystem, zu Anwenderprogrammen wie Office, der Internetnutzung, zur Absicherung durch Virens Scanner oder wollen einfach nur Tipps und Tricks bekommen und suchen dazu fachliche Unterstützung? In dieser Veranstaltung geben Sie die Themen vor, damit Ihre Fragen und Probleme gezielt bearbeitet werden.

5106

EDV Fragestunde

Donnerstag, 26.09.19, 10.15 - 11.45 Uhr

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

Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

5107

EDV Fragestunde

Donnerstag, 31.10.19, 10.15 - 11.45 Uhr

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

Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

5108

EDV Fragestunde

Donnerstag, 28.11.19, 10.15 - 11.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

5109

Mehr Ordnung auf dem PC und Datensicherung

Das Betriebssystem Windows bietet zahlreiche Möglichkeiten, Daten zu ordnen und zu pflegen, um eine gute Übersicht auf dem Rechner zu halten. So können mit wenigen Klicks Ordner und Dateien erstellt, gelöscht und verschoben werden. Neben den Bordmitteln von Windows zum Aufspüren von Mülldateien und Deinstallieren von Programmen gibt es kostenlose Zusatzprogramme (Freeware), die Sie bei diesen Aufgaben unterstützen.

Kursinhalte:

- mit Fenster und Ordnern übersichtlich arbeiten
- Dateien und Ordner umbenennen, sortieren, verschieben und löschen
- Ansichts- und Filterfunktionen im Windows Explorer
- Internetverlauf und Cookies löschen
- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen in Windows
- Apps/Programme installieren/deinstallieren
- Wartungs- und Systemprogramme in Windows
- Systemwiederherstellungspunkte
- Putz-Tools zum Aufspüren von Mülldateien
- Backup und Datensicherung

Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows.

PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop - ggf. mit externer USB-Festplatte zur Einrichtung einer Datensicherung - mitbringen.

Samstag, 09.11.19, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

SMARTPHONE

5115

Smartphone mit Android für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die die grundlegende Bedienung ihres Android-Smartphones kennen lernen möchten. Sie lernen die Gestensteuerung kennen, Ihren Homescreen (Startbildschirm) zu organisieren, Apps zu installieren und wie man das Internet auf dem Smartphone nutzt.

In praktischen Übungen lernen Sie viele Dinge, die Sie mit Ihrem Smartphone machen können.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

Dieser Kurs ist auch bedingt für Android-Tablets geeignet, jedoch nicht für iPhone und Windows-Phone.

In der Kursgebühr ist das Buch "Das Smartphone mit Android 8.x" vom Herdt-Verlag enthalten.

4 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 18.09.19

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 37,40 EURO

5116

Fotografieren mit dem Smartphone

Das Smartphone ist als "Immer-Dabei-Kamera" zu einem beliebten Fotoapparat geworden. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie die Smartphone-Kamera individuell bedienen können, Fotos jenseits der Automatik machen und möglichst optimale Ergebnisse erzielen.

Das Thema Foto-Apps, Bildgestaltung und Bildnachbearbeitung am Smartphone wird ebenfalls angesprochen.

Neben theoretischer Wissensvermittlung soll auch viel fotografiert werden; anschließend werden wir die Fotos dann gemeinsam optimieren und besprechen.

Bitte zum Kurs ein geladenes Smartphone und ein Ladekabel mitbringen.

4 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 30.10.19

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

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

HEIMNETZWERK

5117

Heimvernetzung mit der Fritzbox

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten eines Heimnetzwerks kennen. Verbinden Sie ihre mobilen Endgeräte miteinander und erweitern Sie Ihr Netzwerk mit Netzwerkdrucker oder Medienserver für Bilder, Filme oder Musik. Grundsätzlich werden die Funktionen und Möglichkeiten für ein Heimnetzwerk unter Microsoft Windows und der Fritzbox von AVM gegeben.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.09.19

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

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 20,-- EURO

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

5300

Fotoverwaltung und Bildbearbeitung mit Picasa

Sie möchten gerne mehr Ordnung in der Bilderflut auf Ihrem PC? Sie wollen Ihre Digitalfotos möglichst unkompliziert und ohne viel Aufwand bearbeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Picasa ist eine kostenlose Software von Google, mit der Sie diese Aufgaben einfach und effektiv erledigen können. Das Programm ist einfach in der Handhabung und damit hervorragend für alle Computernutzer/innen geeignet. Obwohl Picasa von Google nicht mehr weiterentwickelt wird, funktioniert es problemlos unter Windows. Die Beliebtheit dieses Programms begründet sich auf Übersichtlichkeit, Geschwindigkeit und die einfache Bedienung.

Der Kursinhalt:

- Picasa erhalten & installieren
- Sinnvolle Ordnerstrukturen anlegen & Ihre Fotos schnell wiederfinden
- Virtuelle Alben sinnvoll einsetzen
- Digitalfotos auf den PC importieren bzw. von einem USB-Stick oder einer externen Festplatte exportieren
- Bilder bearbeiten: Aufhellen, Kontraste, rote Augen, Bildausschnitte, Fotocollagen erstellen u.v.m.
- Personenerkennung verwenden
- eine Diashow mit Texten und Musik erstellen
- Bilder drucken, per Mail versenden oder online Abzüge bestellen

Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit einer Anwendungssoftware unter Windows.

Gerne können Sie Ihren Laptop, Digitalkamera und/oder eigene Digitalfotos auf einem Datenträger (USB-Speicherstick, SD- Speicherkarte) mitbringen.

Einfach PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Samstag, 07.12.19, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5301

Mein Cewe-Fotobuch

Ein Fotobuch vom letzten Urlaub oder von besonderen Anlässen ist eine schöne Erinnerung - aber auch ein individuelles Geschenk. In diesem Kurs werden wir mit der Fotobuch-Software von CEWE-Fotobuch arbeiten. Sie lernen Ihre Bilder zu arrangieren, zu verbessern und mit Texten zu versehen. Schritt für Schritt erstellen Sie unter Anleitung Ihr erstes eigenes Fotobuch.

Ein sicherer Umgang mit dem Windows-Dateisystem wird vorausgesetzt.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 30.10.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5302

Bildbearbeitung mit Gimp

In diesem Kurs möchte ich Ihnen das Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken vermitteln. Diese Technik bietet Ihnen die Möglichkeit, Filter und Effekte gezielt auf einzelne Bildbereiche anzuwenden.

Anhand des kostenfreien Bildbearbeitungsprogrammes Gimp wird Ihnen diese Technik vermittelt; sie ist auch auf Programme anwendbar, die die Arbeit mit Ebenen unterstützen (z.B. Photoshop).

Eigene Notebooks dürfen mitgebracht werden.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 27.11.19

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

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

KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5902

Rückkehr in den Beruf für Frauen

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg

Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen

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

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

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

Donnerstag, 12.09.19, 9.30 - 12.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5925

Die Macht der friedfertigen Kommunikation

Dieses moderne Dahms-Trainingskonzept fängt dort an, wo andere längst aufgegeben haben. Friedfertige Kommunikation (F.K.) minimiert Konflikte und Aggressionen und fördert tolerante, offene und respektvolle Kommunikation. Es kann im privaten und beruflichen Bereich eingesetzt werden. Die Teilnehmenden erhalten hier die professionellen Verfahren, um dieses bewährte Kommunikationsmodell (F.K.) selbst in der eigenen Praxis zu nutzen. Wir verfolgen mit dieser Trainingsveranstaltung zwei Ziele:

Erstens werden die individuellen Einstellungen der Teilnehmenden und ihre Konsequenzen in Kommunikationsprozessen reflektiert, sodass sie eigene Prägungen überprüfen und gegebenenfalls verändern können. Die Einstellungen, die bewährte Grundlagen für friedfertige Kommunikation sind, werden vermittelt.

Zweitens werden die Kommunikationsstrategien, -methoden und -techniken dieses Dahms-Kommunikationsmodells dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden die Teilnehmenden ihre Ziele in Kommunikationsprozessen mit weniger Aufwand erreichen.

Da fremde Aggressionen, unsinnige Widerstände und missbräuchlicher Machteinsatz faire Kommunikation erschweren können, liegt ein weiterer Schwerpunkt dieses Seminars in den professionellen Strategien zum richtigen Umgang mit solchen unfriedlichen Methoden. Dieses Dahms-Trainingskonzept ist der Schlüssel zur nachhaltigen Optimierung von Kommunikationsprozessen.

Seminarinhalte

- Strategien, Methoden und Techniken der friedfertigen Kommunikation anwenden
- Konflikte vermeiden und Aggressionen minimieren
- Sympathiefelder sicher aufbauen
- mit Macht in der Kommunikation sinnvoll umgehen
- soziale Rollen im Beeinflussungsprozess aktiv gestalten
- Kommunikationstechniken geschickt einsetzen
- mit schädlichen Vorurteilen in der Kommunikation konstruktiv umgehen
- Authentizität überzeugend einsetzen
- Missverständnisse vermeiden
- Grenzen konstruktiv nutzen
- Manipulationen erkennen und abwehren
- Widerständen und fremder Aggression wirkungsvoll begegnen
- mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten und nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das DAHMS-Trainingsbuch "Die Macht der friedfertigen Kommunikation" können Sie direkt beim Dozenten zum Preis von 14,00 € erwerben.

Samstag, 21.09.19, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,-- EURO

SCHULABSCHLÜSSE

6101

Hauptschulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 16.30 - 21.15 Uhr

Beginn: 02.09.19

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 02.09.19

6600

Vorkurs ESF HSA 9

Montags bis freitags, 9.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 26.08.19

6601

ESF HSA 9 Vormittagslehrgang, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 12.15 - 14.45 Uhr
Beginn: 07.10.19

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

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

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

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt
Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen

und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!
Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

23 x dienstags und donnerstags,
18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 10.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 69 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

6702

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

24 x dienstags und mittwochs,
17.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 10.09.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dagmar Brinkmann, 96 U.-Std, 211,20 EURO

6808

Deutschkurs e-learning

12 x dienstags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 10.09.19
EDV-Raum
Wieslawa Mil-Micke, 24 U.-Std, ohne Entgelt

6817

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 1

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 09.09.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,00 EURO

6819

Deutsch als Fremdsprache-Integration - Modul 1

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 09.09.19

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6827

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 2

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 29.10.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,00 EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 29.10.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6837

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 3

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 04.12.19
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,00 EURO

6839

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 04.12.19
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6847

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Samstag, 23.11.19, 8.30 – 10.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Brigitte Roth, Verena Terek, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

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

Beginn: 28.10.19

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

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

6861

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

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

Beginn: 03.12.19

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

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

6876

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

montags bis donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 05.09.19

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

Brigitte Roth, Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,--EURO

6886

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

montags bis donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 05.11.19

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

Brigitte Roth, Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,--EURO

6896

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

montags bis freitags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 18.12.19

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

Brigitte Roth, Wieslaw Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,--EURO

6902

DTZ - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 07.12.19, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 12 U.-Std, 150,-- EURO

6903

C1 Hochschule Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 23.11.19, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 185,-- EURO

6904

B2 Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 09.11.19, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Verena Terek, Ulrike Weiß, 6 U.-Std, 150,-- EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

6906

Einbürgerungstest

Samstag, 09.11.19, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 08.10.2019

6907

Einbürgerungstest

Samstag, 14.12.19, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 12.11.2019