

KOCHEN

0701

Alpenküche

Die Küche der Berge lebt von ihren Spezialitäten und trifft mitten ins Herz des Genießers. Von herzhaft bis süß, von Schinkenfleckerln bis zum Kaiserschmarren, die Schmankerln der Berge schmecken in der kalten Jahreszeit besonders gut. An diesem Abend bereiten wir gemeinsam typische Gerichte aus den deutschen, österreichischen und italienischen Alpenregionen zu und werden diese anschließend - zusammen mit einem Glas Wein - in gemütlicher Runde genießen. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 23.01.20, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0702

Vegetarisch - köstlich & raffiniert

Wir lassen uns überraschen von piffigen Rezeptideen ohne Fleisch und Fisch, zum Beispiel Piccata vom Kohlrabi mit Limetten-Kapern-Butter, Mais-Ingwer-Kokos-Suppe, Kartoffel-Omelett-Muffins an Blattsalaten mit Himbeerdressing und als Dessert ein Mandelmilch-Pudding mit Fruchtsauce. Diese und weitere vegetarische Köstlichkeiten sind alles andere als langweilig und spielen die Hauptrolle an diesem Abend. So lecker und vielfältig kann vegetarisches Essen sein. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 04.02.20, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0703

Feierabend-Blitzrezepte

Feierabend, der Magen knurrt und es stellt sich mal wieder die Frage: "Was koche ich nur, ohne stundenlang am Herd zu stehen?" Schnell, einfach, abwechslungsreich und lecker, so soll es sein. Mit den neuen und alltagstauglichen Rezepten aus diesem Kurs steht ratzfatz ein leckeres Essen auf dem Tisch, wie zum Beispiel die köstliche Maissuppe mit Paprika-Hack, Fischfilet mit Zitronenpfeffer, Toskanischer Filettopf und vieles mehr. Ideen für ein fixes Dessert, ein Blitz-Brot und ein schneller Kuchen sind auch dabei. Der perfekte Start in einen entspannten Feierabend. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 27.02.20, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO

zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO

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

0704

Fabelhaftes Frankreich

Köstlich kochen à la française! Frankreich steht für kulinarischen Genuss. Kochen und Essen sind französisches Lebensgefühl. Längst hat diese Küche den Ruf abgestreift, kompliziert zu sein. Aus der Fülle der Rezepte der vergangenen Kurse kochen wir an diesem Abend die Gerichte, die besonders hohen Anklang gefunden haben. Natürlich wird die fantastische Bouillabaisse wieder eine der Hauptrollen spielen.

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

Dienstag, 03.03.20, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO

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

0706

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.

Dienstag, 12.05.20, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO

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

0707

Mediterrane Sommerküche - einfach & 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. Unter anderem servieren wir einen Wassermelonensalat mit Feta, eine mediterran gefüllte Pfannkuchenrolle, zweierlei gefüllte Filoteigröllchen, Mini-Gemüse-Quiches, ein Kräuter-Zupfbrot und als Dessert eine Mascarpone-Quark-Creme mit Karamellaprikosen. Als "Kochwein" gibt es diesmal einen "Limoncello-Spritz".

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

Donnerstag, 18.06.20, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0708

Grillsoßen selbst gemacht - BBQ-Soße, Currywurstsoße und mehr

Hochwertige Grillsoßen sind bei gelungenen Grillabenden nicht mehr weg zu denken. Fertig gekauft sind sie jedoch oft extrem teuer und trotzdem nicht frei von Zusatzstoffen.

Wir kochen eine BBQ-Soße, eine Currywurstsoße sowie eine griechische Metaxasoße. Natürlich werden wir alle Soßen auch mit Grillfleisch und Wurst verkosten.

Dazu machen wir Pasta mit selbstgemachtem Pesto und einen knackigen Salat mit einem besonderen Dressing.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ca. 5 mittelgroße, saubere Schraubgläser sowie Getränke zum Essen mit.

Donnerstag, 07.05.20, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Dirk Haverkamp, 5 U.-Std, 15,-- EURO
zzgl. Lebensmittelumlage 10,-- bis 20,-- EURO
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei dem Dozenten zu bezahlen

GETRÄNKE

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

Termine lagen bei Druck noch nicht vor.
Bitte rufen Sie uns an oder informieren Sie sich unter
www.vhs.bergkamen.de
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

0801

Weinland Deutschland

- eine virtuelle Reise durch die 13 deutschen Anbaugebiete mit Weinverkostung -

Trinken Sie gerne Wein, und möchten Sie Ihr Wissen über Wein erweitern?

In diesem Weinseminar lernen Sie diverse Rebsorten kennen und erfahren im Rahmen einer virtuellen Reise Wesentliches über die geographischen und klimatischen Gegebenheiten der 13 deutschen Weinanbaugebiete. Das Seminar informiert weiterhin über die Grundlagen des Weinanbaus und der Weinherstellung.

Am ersten Abend werden wir uns schwerpunktmäßig mit der Sensorik (Wein sehen, riechen, schmecken und fühlen), den Geschmacksrichtungen von Wein und den Weinqualitäten beschäftigen. Anhand einer Marktbetrachtung versuchen wir zu bestimmen, was ein "guter" Wein kostet bzw. kosten darf.

Am zweiten Abend steht die Harmonie von Wein und Speisen, das Thema Holznoten im Wein sowie die unterschiedlichen Methoden der Sektherstellung und die Sektqualitäten im Mittelpunkt. Abgerundet wird der Abend durch Themen wie Weinetiketten, unterschiedliche Flaschenverschlüsse, die richtige Lagerung sowie das Dekantieren von Wein.

Weitere Themen können mit dem Dozenten abgesprochen werden.

Einen wesentlichen Schwerpunkt des Seminars stellen der Weingeschmack und der Weingenuss dar. Begleitend werden wir daher einige Weine bzw. Sekte verkosten sowie die Geschmacksunterschiede herausarbeiten und beschreiben.

Der Referent ist Weinliebhaber und Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e. V. Er ist "Anerkannter Berater für Deutschen Wein", Jurymitglied bei der "Frankfurt International Trophy" und nimmt regelmäßig an Sensorik- und Dozentenseminaren sowie an diversen Weininformationsreisen des Deutschen Weininstitutes teil.

Die Kursgebühr beinhaltet einen Sachkostenanteil für Weine, Brot und Mineralwasser.

Mindestalter 18 Jahre!

2 x freitags, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 07.02.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hermann Bley, 8 U.-Std, 36,-- 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.

0902

Trainingswalk für Freunde des kleinen Hundes (Kleinhunde bis ca. 35 cm)

In diesem Kurs möchten wir Hundefitnesstraining 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 12 Monate alt sein.

Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht an den angebotenen Kursen 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.

3 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr

Beginn: 07.03.20

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

Silke Brockhusen, 6 U.-Std, 12,-- EURO

0903

Minigility, ein Kursangebot für Freunde des kleinen Hundes (Kleinhunde bis ca. 35 cm)

In diesem Kurs lernen Kleinhunde mit Freude und Motivation verschiedene Stationen eines Übungsparcours sowie verschiedene Fitnessübungen aus dem Minigilitybereich kennen. Der Spaß steht an erster Stelle.

Die Gruppe besteht aus maximal 6 Teilnehmern mit Hund.

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 12 Monate alt sein.

Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht an den angebotenen Kursen teilnehmen können.
Bei Gewitter oder sehr starkem Regen wird der Kurstag verschoben.

6 x freitags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 24.04.20

Hüchtstr. 22a, 59192 Bergkamen

Silke Brockhusen, 12 U.-Std, 40,-- EURO

POLITIK UND GESELLSCHAFT

1011

Dienstag: Frau Mutter Tier

Vollzeitmama Marie (Julia Jentsch) hat alles im Griff und gibt immer Tausend Prozent: Kindererziehung, Haushalt, Terminplanung mit dem Ehemann - eigentlich kein Problem für die Enddreißigerin, wenn da nicht ihre übertriebenen Ansprüche an sich selbst wären. Die Werberin Nela (Alexandra Helmig) dagegen bemüht sich, die Bedürfnisse von Söhnchen Leo mit dem Neustart der eigenen Karriere unter einen Hut zu bringen, während ihr Ehemann sich ein zweites Kind wünscht. Und Singlefrau Tine versucht trotz kleiner Tochter, sich ihr Leben als Zwanzigjährige zurück zu erobern. Auf dem Spielplatz, dem Schlachtfeld der Mütter, wo man sich mit selbst gebackenen Dinkelkeksen gegenseitig zu übertrumpfen versucht, braut sich langsam etwas zusammen. Wie weit werden die Mütter gehen, um an ihrer eigenen Idee vom Glück festzuhalten? Oder hält das Leben überraschende Lösungen parat...? Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 31.03.20, 19.00 - 21.15 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 über Grenzen und Grenzerfahrungen

In unserem Leben gibt es viele Grenzen, z. B. geografische, kulturelle, zeitliche und soziale Grenzen. Wir erleben Glaubensgrenzen, die durch Zugehörigkeit zu einer bestimmten Konfession bestimmt werden oder Staatsgrenzen, die uns mit Zoll- und Passkontrollen trennen. Auch in Bergkamen erleben Menschen Grenzerfahrungen, die z. B. durch Kriegsereignisse hervorgerufen wurden, oder erlebten einen Grenzverkehr vielleicht durch friedlichen Austausch von Waren.

Diesen persönlichen Geschichten wollen wir in gewohnt lockerer Runde nachgehen und uns austauschen darüber, welche Grenzen unseren Alltag und unser Leben beeinflusst und bestimmt haben.

Was hilft uns, diese Grenzen zu überwinden und kulturelle oder soziale Trennlinien zu minimieren?

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: 21.01.20
Stadtmuseum
Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

GESCHICHTE

1013

Ausstellung: Vom Kriegsende zum Weststaat
eine Ausstellung zu Gesellschaft, Zeitgeist und Film, der Jahre 1945 - 1949

Die Ausstellung spiegelt sowohl gesellschaftsdokumentarisch als auch im Medium damaliger Spielfilme die schwierigen Jahre zwischen der totalen Niederlage NS-Deutschlands 1945 und der Gründung der Bundesrepublik 1949.

Sie werden zurückversetzt in das Leben zwischen Trümmerlandschaft, alliierter Besatzung, Entnazifizierung, Währungsreform und neuen politischen Strukturen. In zeitgenössischen Spielfilmen werden vor diesem Hintergrund die seelisch-psychischen Befindlichkeiten der Menschen im damaligen Deutschland deutlich.

Mit Hilfe interessanter Zeitdokumente wird dieser schwierigen "Geburtsphase" unserer Republik gedacht. Auf Bildtafeln und in Vitrinen werden politische, alltagsgeschichtliche und filmhistorische Aspekte in kompakter Weise informativ und spannend aufgearbeitet.

Mo. 04.05. - Fr. 29.05.2020
VHS Gebäude "Treffpunkt"
Dr. Torsten RetersWolfgang Hoffmann, U.-Std, ohne Entgelt

1014

Eröffnungsvortrag zur Ausstellung
Vom Trümmerchaos zum Grundgesetz - Gesellschaft, Politik und Kultur im westlichen
Nachkriegsdeutschland 1945 - 49

In diesem Vortrag wird sowohl die politisch-gesellschaftliche als auch die kulturelle Entwicklung im westlichen Nachkriegsdeutschland skizziert und mit Hilfe zeitgenössischen Filmmaterials veranschaulicht.

Im politisch-gesellschaftlichen Bereich werden folgende Stationen beleuchtet: Die schwierigen Lebensbedingungen nach Ende des Zweiten Weltkrieges; die Siegermaßnahmen der Alliierten wie Entnazifizierung und Umerziehung; die im Rahmen des beginnenden "Kalten Krieges" erfolgte Marshallplanhilfe und Währungsreform; der Weg zum Grundgesetz und zur Gründung der Bundesrepublik.

Im Bereich des Kulturlebens wird - ausgehend von der gravierenden Zäsur am Ende von Krieg und Nationalsozialismus - aufgezeigt, wie sich aus den Ruinen heraus neue Aktivitäten entwickelten und

welche Tendenzen sich in den frühen Nachkriegsjahren herauschälten. Dabei wird ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Kinokultur liegen.

Montag, 04.05.20, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Torsten Reters, Wolfgang Hoffmann, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1015

Vortrag: Die Freikorps in der frühen Weimarer Republik

Als Ende 1918 die provisorische sozialdemokratische Regierung angesichts revolutionärer Unruhen feststellen musste, dass sich die regulären Einheiten des Reichsheeres in Zerrüttung befanden, nahmen Ebert und Noske das Angebot ehemaliger kaiserlicher Offiziere an, Freiwilligenverbände zu bilden, die für "Ruhe und Ordnung" im Land und den Schutz der in Bewegung geratenen Ostgrenze sorgen sollten.

Die in der Folgezeit gebildeten "Freikorps" wurden zur Niederschlagung des "Spartakusaufstandes" in Berlin und anderer innerer Unruhen eingesetzt. Hinzu kam ihr Einsatz im Osten, vor allem im Baltikum und in Schlesien. In den meisten Freikorps herrschte ein rechtsnationalistischer, militaristisch-elitärer Geist, der bald auch Einfluss auf die entstehende Nazi-Bewegung haben sollte. Der neuen Republik, die sie verteidigen sollten, brachten ihre Mitglieder wenig Sympathie entgegen. Einige Einheiten wurden selbst zur Gefahr für die junge Demokratie, in dem sie sich z. B. an dem "Kapp-Putsch" im Frühjahr 1920 beteiligten.

Der Vortrag wird u. a. einen Überblick über die wichtigsten der 150 - 200 Freikorps geben, in denen sich 1919 ca. 400.000 Kämpfer befanden und die 1920 aufgelöst werden sollten, von denen aber einige in verschiedenen Formen weiter bestanden.

Dienstag, 10.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Wolfgang Hoffmann, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1016

Vortrag: Vor 100 Jahren: Der Ruhraufstand der Roten Ruhr-Armee

In der Mitte des Bergkamener Kommunalfriedhofs befindet sich ein Ehrengrab mit Statue für Gefallene der Roten Ruhrarmee, das der damalige Gemeinderat in den 20er Jahren hatte errichten lassen. Es erinnert an den fast vergessenen Ruhraufstand vor hundert Jahren.

Der Ruhraufstand, auch als "Märzrevolution" oder "Ruhrkampf" bezeichnet, war ein Aufstand von Arbeitern des Ruhrgebiets im März 1920. Er erfolgte zunächst zur Abwehr des rechtsgerichteten "Kapp-Putsches" und wurde von einem breiten Spektrum politischer Gruppen getragen, die lokal sehr unterschiedlich waren. Infolge des gegen den Putsch ausgerufenen Generalstreiks und spontanen Bündnisses von USPD, SPD und KPD (im Ruhrgebiet) bewaffneten sich bald linksgerichtete Arbeiter zwecks Erringung der politischen Macht.

Dieser sogenannten "Roten Ruhr-Armee", deren Stärke auf etwa 50.000 - 80.000 Angehörige geschätzt wird, gelang es binnen kürzester Zeit, die bewaffneten Ordnungskräfte im Revier zu besiegen. Bis Ende März war das ganze Ruhrgebiet in den Händen dieser Arbeitersoldaten. Als Folge wurden von der Berliner Regierung Einheiten des Reichsheeres und verschiedene Freikorpsverbände zur Niederschlagung des Aufstands in Marsch gesetzt. So trafen in Pelkum am 01.04.1920 Teile des Freikorps Epp und der Roten Ruhrarmee aufeinander, wobei Erstere mit großer Brutalität vorgegangen sein sollen und den Sieg davontrugen. Nach polizeilichen Angaben starben hier 79 Rotarmisten, darunter aus Bergkamen 8 Bergmänner und ein Schlosser. Am nächsten Tag rückte das Freikorps Epp im Raum Bergkamen ein, was zu weiteren Gewaltakten und standrechtlichen Erschießungen führte. Dem Aufstand wurde alsbald durch anrückende Reichswehreinheiten sowie mehrere Freikorpsverbände in ähnlicher Vorgehensweise im ganzen Ruhrgebiet ein Ende gemacht. Den sogenannten "Märzgefallenen" wurden revierweit zahlreiche Ehrengräber errichtet, bei denen - teils bis heute - Gedenkveranstaltungen stattfanden/-finden.

Mit Filmdokumenten sowie Bildern (u. a. Fotos).

Dienstag, 21.04.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Wolfgang Hoffmann, 2 U.-Std, ohne Entgelt

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Vortragsreihe: Klima, Umwelt und Natur schützen
Was kann ich selbst dafür tun?

Alarmierende Zahlen und Phänomene belegen es: Der Klimawandel ist im vollen Gange; gleichzeitig findet ein Insektensterben und eine Verarmung der Natur statt, die allmählich unsere Lebensgrundlagen bedroht; auch die Umweltverschmutzung erreicht neue Ausmaße, bei denen Plastikteilchen in unseren Lebensmitteln nur die Spitze des Eisberges sind. Vor diesem Hintergrund bleiben Reaktionen nicht aus, die entweder aktivistisch von Politik und Gesellschaft ein Umlenken im Handeln einfordern oder - auf der anderen Seite - ein "Nach-mir-die-Sintflut"-Denken teils radikal verteidigen. Oder zum Dritten: Breite Resignation - denn was kann ich "kleiner Mensch" denn schon ausrichten? Gegen die letztgenannte Meinung richtet sich die Vortragsreihe. Es soll gezeigt werden, dass auch das persönliche Handeln durchaus erhebliche Beiträge zu den Problemen in Sachen Klima, Natur und Umwelt hat. Vor allem aber sollen Möglichkeiten präsentiert werden, wo wir im Alltag Verbesserungen der Situation bewirken können und wo wir uns einbringen können, um Politik und Verwaltung zu bewegen, Verbesserungen in unseren Wohnorten zu erreichen. Die Vortragsreihe umfasst vier Abende mit den thematischen Schwerpunkten:

1040

Vortragsreihe: Wo stehen wir? Fakten zur Belastung von Klima, Natur und Umwelt - und: Was kann ich sofort tun?

Donnerstag, 27.02.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Götz Heinrich Loos, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1041

Vortragsreihe: Verschwendung und Wegwerfmentalität - Alltag und Gewohnheiten neu denken und handeln

Donnerstag, 26.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Götz Heinrich Loos, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1042

Vortragsreihe: Natur schützen und nutzen im Garten und drumherum - Gegen Einheitsrasen und Schotterwüsten

Donnerstag, 28.05.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Götz Heinrich Loos, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1043

Vortragsreihe: Aktionen und Aktivismus - Einbringen für Zukunftsfähigkeit und Schutz unserer Lebensgrundlagen im Ort und darüber hinaus

Donnerstag, 25.06.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Götz Heinrich Loos, 2 U.-Std, ohne Entgelt

NATURWISSENSCHAFTEN

1100

Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann. Auch der berühmte Astronom Johannes Kepler war im 16. Jahrhundert noch ein Wanderer zwischen den Welten.

Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum

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

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

Eines aber ist sicher: Die Welt dreht sich weiter. Vorerst jedenfalls.

Montag, 16.03.20, 18.30 - 20.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

Ornithologie Kurs, Naturkundliche Wanderung

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: Lünen-Schwansbell, Schwansbeller Weg (Parken am Sportplatz)

Sonntag, 19.04.20, 9.00 - 12.00 Uhr

44532 Lünen, Schwansbeller Weg 3 (Parken am Stadion Schwansbell)

Karl-Heinz Kühnapfel, 4 U.-Std, ohne Entgelt

ONLINE-VORTRÄGE

Die vhs.Online-Vorträge halten Professorinnen und Professoren sowie Mitarbeitende wissenschaftlicher Einrichtungen exklusiv für Volkshochschulen. Die Referenten sitzen live vor einer Webcam und sprechen über ein Headset. Die Vorträge werden live auf eine Großbildleinwand in 80 Volkshochschulen bundesweit übertragen. Die VHS Bergkamen beteiligt sich an den Online-Vorträgen, so dass Sie die Live-Übertragung in Ihrer VHS vor Ort besuchen können. Diese Vorträge werden durch eine Moderation vor Ort begleitet. Die Teilnehmenden können ihre Fragen nach dem Vortrag an die Moderation übergeben, die diese über einen Chat an den Referenten weiterleitet. Die Fragen werden von den Referenten live beantwortet.

Vortragsreihe Nachhaltigkeit in der Architektur

2000

Green City - Wege zur Nachhaltigkeit

Fassaden- und Dachbegrünung

Laut Prognosen der Vereinten Nationen werden im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben. Die unaufhaltsame Urbanisierung hat Folgen: In den Städten werden rund 80 Prozent der weltweiten Energieressourcen verbraucht. Damit fallen hier auch die meisten CO₂-Emissionen an. Gleichzeitig sind die dort lebenden Menschen von steigenden Temperaturen durch dichte Bebauung sowie zunehmenden Verkehr betroffen. Die Stadt der Zukunft muss ihre Flächen nachhaltiger nutzen. Die Begrünung wird so zum wichtigen Zukunftsthema. Städte bleiben nur durch umfangreiche Begrünung bewohnbar.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 03.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr

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

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser, Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

2001

Hat der Baustoff Holz Zukunft?

Holz ist bei weitem der wichtigste nachwachsende Baustoff in unserer Region. Zahlreiche Projekte belegen die vielfältigen Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten des modernen Holzbaus. Hochwertige Gebäude aus Holz sind ohne Zweifel wieder Ausdruck zeitgemäßen Bauens: Ob im privaten oder öffentlichen Bereich erweist sich Holz als universell einsetzbarer Baustoff. Der Online-Vortrag wird einen anschaulichen Einblick in die Vielfältigkeit des aktuellen Holzbaugeschehens geben und ökologisch-nachhaltige und aktuelle Positionen der Holz-Baukunst und moderner Holzarchitektur vorstellen.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 21.04.20, 19.00 - 20.30 Uhr

NEUER TERMIN

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

Univ.-Prof. Arch. DI Hermann Kaufmann, Geschäftsführer HK Architekten (Hermann Kaufmann + Partner ZT GmbH)

2002

Tiny Houses

Nachhaltiges Bauen und Wohnen am Beispiel Tiny House

Auf kleinstem Raum effektiv nutzbaren Wohnraum gestalten: Das ist die Idee, die hinter Tiny Houses steckt. Aber sind Tiny Houses wirklich eine Alternative zu normalen Wohnungen oder Häusern? Und wenn ja, für wen ist der minimalistische Tiny-Wohntrend geeignet?

Der Online-Vortrag gibt einen Überblick zum Konzept des Tiny Houses, zum Projektablauf und Planung eines Tiny Houses, zur Nachhaltigkeit (Bau- und Dämmmaterialien) sowie den gesetzlichen Vorschriften, die für Tiny Houses gelten.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 12.05.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Marvin Nöller und Ulrike Emonds vom Arbeitskreis Tiny House des Nachhaltigkeitsforums, Ruhr
Universität Bochum

2003

Lehmarchitektur heute

Ein traditioneller Werkstoff für die Zukunft

Seit Jahrtausenden baut der Mensch mit Lehm. Jetzt wird dieser ökologische Baustoff neu entdeckt und ins 21. Jahrhundert geholt. Mit Lehm bauen, heißt modern und nachhaltig bauen. Dank hunderter innovativer Gebäude von außergewöhnlicher ästhetischer und technischer Qualität erobert er die zeitgenössische Architektur und weckt das Interesse der Medien und Fachleute. Lehm, eine Mischung aus Ton und Sand, hat viele Vorzüge. Er ist fast überall lokal vorhanden und kann idealerweise aus dem Aushub des Bauplatzes verwendet werden, was seinen Energieverbrauch niedrig hält. Er ist ein exzellenter Klimaregler, weil er Feuchtigkeit schnell aufnimmt und wieder abgibt, weil er im Sommer die Kühle bewahrt und im Winter Wärme speichert. Lehm absorbiert Gerüche und dämmt den Schall; er ist zu 100 Prozent recycelbar. Nachhaltiger geht kaum.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 07.07.20, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Prof. Dominique Gauzin-Müller, École Nationale Supérieure d'Architecture in Straßburg

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, 19.06.20, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 20.06.20, 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, 25.04.20, 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.

Donnerstag, 13.02.20, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO

2113

Fotopraxis: Street Photography Dortmunder U und Westend

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als "Dortmunder U" im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt. Hier finden wir viele Motive für die Street Photography, die die oft übersehenen Orte, Situationen und Momente des Alltagslebens ungeschönt im Bild festhält. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen "Murals" (großen Häuserwandmalereien der 44309 Street Art Gallery) vorbei, die von internationalen Künstlern geschaffen wurden. Wir können sie z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des "Dortmunder U" und 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, 06.06.20, 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

Fotopraxis: Fotosafari im Zoo Dortmund

Der Zoo Dortmund zählt mit seinen 1.500 Tieren in 230 Arten zu den beliebtesten Ausflugszielen in Dortmund und der Region. Diese Vielzahl der Tierpersönlichkeiten, die Parklandschaft mit ihrem alten Baumbestand und die modernen Tierhäuser machen den Besuch gerade für angehende Hobbyfotografen zu einem Erlebnis.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) vertiefen und dabei Tier-, Natur- und Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Nach dem Kurs können Sie natürlich noch bis zum Tagesende im Zoo bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen.

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

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.

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

In der Kursgebühr ist der Zoo-Eintritt nicht enthalten!

Samstag, 25.04.20, 10.00 - 15.00 Uhr

Exkursion Zoo Dortmund

Dr. Tom Fliege, 6 U.-Std, 30,-- 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.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug und eine Schere.

Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzbeispiele, Noppenfolie, Filzanleitungen etc.

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

Sonntag, 29.03.20, 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 und Schere.

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

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

Sonntag, 26.04.20, 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 entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

3100

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

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

Samstag, 15.02.20, 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, 14.03.20, 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.

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 27.01.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3103

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 02.03.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3104

Entspannung lernen

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

7 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 20.04.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 28 U.-Std, 61,60 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.

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 12.02.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 14 U.-Std, 29,30 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

9 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.02.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 12 U.-Std, 26,40 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.

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 22.01.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Betty Schramm, 24 U.-Std, 52,80 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.

18 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 23.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 36 U.-Std, 79,20 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)

19 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 22.01.20

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,

59192 Bergkamen

Claudia Nachtwey, 38 U.-Std, 83,60 EURO

3117

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.

18 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 23.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 36 U.-Std, 79,20 EURO

3118

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: 23.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 36 U.-Std, 79,20 EURO

3119

Meditation erleben

Abschalten lernen und Konzentration wieder erlangen - dazu verhilft Ihnen die Meditation. In der Meditation lernen Sie, Ihre Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Damit können Sie Grübeleien unterbrechen, Abstand gewinnen und gelassener werden. Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen, was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass Sie völlig frei von Gedanken werden. Dieses Erlebnis kann man als die "vollkommene Stille des Bewusstseins" bezeichnen.

Im Verlauf von fünf Kursterminen werden Sie sich sowohl inhaltlich mit dem Thema Meditation auseinandersetzen als auch unterschiedliche Meditationsübungen erlernen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wasserflasche mitbringen.

Wir meditieren in westlichem Stil sitzend auf einem Stuhl.

5 x freitags, 17.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 07.02.20

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

Kerstin Franzke, 15 U.-Std, 33,-- 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 Zwerchfell 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, 25.04.20, 10.00 - 13.00 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 donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 12.03.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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 Hypnose-therapeutin.

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, 25.04.20, 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.

17 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 29 U.-Std, 62,30 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

16 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 20.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 32 U.-Std, 70,40 EURO

3202

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

17 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 22.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 34 U.-Std, 74,80 EURO

3204

Besser in Form mit dem Thera-Band

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

17 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 20.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 23 U.-Std, 49,90 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.

15 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 20.01.20

Albert-Schweitzer-Schule

Stephanie Klönne, 25 U.-Std, 55,-- 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

17 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr

Beginn: 22.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 37,40 EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

16 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 23.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 21 U.-Std, 47,-- 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

17 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 21.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 29 U.-Std, 62,30 EURO

3214

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

17 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 21.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 29 U.-Std, 62,30 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.

19 x freitags, 16.30 - 17.15 Uhr

Beginn: 24.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 19 U.-Std, 41,80 EURO

3216

Fascien/Pilatesstraining

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.

Fascien 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 Fascien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und

Rückenschmerzen. Pilates und Fascientraining wird kombiniert, um neben der Muskulatur auch das muskuläre Bindegewebe gezielt zu trainieren.

19 x freitags, 17.30 - 18.15 Uhr

Beginn: 24.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 19 U.-Std, 41,80 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.

20 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 22.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 27 U.-Std, 58,60 EURO

3221

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.

19 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 20.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 41,80 EURO

3222

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.

19 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 20.01.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 41,80 EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

3301

Vortrag: Ernährung - Gesundheit - Nachhaltigkeit

Laut einer Umfrage geben nur noch 4% der Bevölkerung keine gesundheitlichen Beschwerden an - aber über 30% geben mehr als 5 Krankheiten an! Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Depressionen etc. - und auch Autoimmunerkrankungen, wie beispielsweise Hashimoto-Thyreoiditis, Allergien, Zöliakie, Multiple Sklerose, Schuppenflechte und chronisch-entzündliche Darmkrankheiten, nehmen weltweit drastisch zu, außerdem sind immer mehr Kinder und junge Erwachsene betroffen. Hier werden Ihnen auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie dem Verlust Ihrer Gesundheit langfristig vorbeugen bzw. Lebensqualität und Gesundheit zurückerlangen können. In diesem Vortrag geht es aber auch um die Zusammenhänge zwischen unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und welche Auswirkungen diese auf uns selbst und weltweit haben.

Donnerstag, 13.02.20, 17.00 - 19.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,- EURO

3302

Vortrag: Hashimoto und Ernährung - wenn die Schilddrüse erkrankt

Jeder 10. Deutsche erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Häufig sind gerade die Allrounder betroffen, die Engagierten, die immer 100 % geben und sich um alles gekümmert haben - Familie, Haushalt und Beruf. Oder die einen schweren Schicksalsschlag erlitten haben. Wird dann eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt gegebenenfalls eine Verordnung mit einem entsprechenden Medikament. Leider behebt dies aber nicht die Ursache der Erkrankung und die meisten fühlen sich - trotz ihrer normalen Laborwerte - nicht mehr so gut und belastbar wie früher. Hier leisten ein paar Änderungen in der Ernährung und Lifestyle wirklich große Hilfe. Mein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen, die von dieser oder anderen Autoimmunerkrankungen betroffen sind, Möglichkeiten zu zeigen, wie sie selbst schrittweise und individuell zu mehr Lebensqualität, Fitness und Gesundheit kommen. Das Thema hat mich nicht losgelassen, ich habe eine Weiterbildung zur Ernährungsberaterin abgeschlossen und möchte nun meine Erfahrungen und Wissen gerne mit Ihnen teilen.

Donnerstag, 26.03.20, 17.00 - 19.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3303

Vortrag: Die Kraft des Sonnen-Vitamins D

Einerseits werden wir von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung.

Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein "Höhensonnen-Urlaub" als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Der richtige Umgang mit Sonnenbaden ist jedoch genauso wichtig wie die korrekte Einnahme und Dosierung von Vitamin D-Präparaten.

Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel? Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D? Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein? Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel?

Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

Freitag, 03.04.20, 17.00 – 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

SCHWEDISCH

4202

Schwedisch - B1/B2

Dieser Kurs besteht seit nunmehr über 20 Semestern. 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!

18 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 22.01.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4221

Spanisch für Anfänger - A1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Das Ziel ist es, sich mit der spanischen Sprache anzufreunden. Wir werden lernen, wie man sich begrüßt, sich einander vorstellt. Auch werden wir über Herkunft und Berufe berichten. Danach wird das Bestellen von "Tapas" geübt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" ab Lektion 1.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 36 U.-Std, 72,-- EURO

SPANISCH

4222

Spanisch - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2019. 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 mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 22.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Petra Achenbach, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4224

Spanisch A1 - 4. 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!

18 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 20.01.20

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4226

Spanisch - A1 - 6. 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 13

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 24.01.20

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,-- 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 "Ne güzel!", Hueber-Verlag (A1).

Einführungstexte sind vorbereitet.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 21.01.20

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

Günther Fehling, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4243

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.

19 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 22.01.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 38 U.-Std, 76,-- EURO

ENGLISCH

4600

Englisch - A1 - Never stop!

Dieser Kurs startete im September 2019. Ganz von vorne oder vergessene Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen - das ist in diesem Kurs für jeden möglich! In einer Runde netter Menschen neues erarbeiten und Spaß dabei haben.

Sie wollen einen etwas moderneren Unterricht? Kein Problem, Ihr Smartphone können Sie gerne in Verbindung mit dem Lehrwerk nutzen.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Never stop!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT A1" ab Lektion 3 bzw. 4 (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 23.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4601

Englisch - A1

Dieser Kurs ist gedacht für interessierte Teilnehmende, 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.

19 x freitags, 14.30 - 16.00 Uhr
Beginn: 24.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Beate Oxe, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4603

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A2

Weiterführung der Kursarbeit aus dem letzten (sechsten) Semester.

Neue Kursteilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Great A2".
Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

18 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4604

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.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4605

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!

17 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 27.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4606

Englisch - A2 - Don't stop, it's easy!

Dieser Kurs begann im 2. Semester 2018 auf dem Niveau A1. Vor allem in den Redefluss zu kommen, steht in diesem Kurs an erster Stelle und ist für Jeden möglich! In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten und Spaß an der englischen Sprache zu haben - das macht diesen Kurs aus. Wir haben alle mal angefangen und machen trotzdem weiter! Don't stop, it's easy and you are great!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "EASY English A2.1" ab Lektion 1 (Cornelsen-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

20 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Marlen Hahn, 40 U.-Std, 80,-- EURO

4607

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 mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4608

Englisch - B1 - We're all in this together!

Wer Spaß am Umgang mit der englischen Sprache hat, ist hier genau richtig. In diesem Kurs kann man sich trauen, aus sich herauszukommen, um seinen englischen Wortschatz zu nutzen! Es geht darum, immer wieder Neues zu lernen, viel zu reden und Spaß dabei zu haben. Wer über solide (Grund)Kenntnisse verfügt und aus seiner Komfortzone herauskommen möchte, soll dazu kommen! Come on, we go on!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT! B1" ab Lektion 1 (Klett-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

18 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4616

English Conversation - B1

We're 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.

18 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 22.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4617

English for Everybody - 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 mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erarbeitet und erweitert.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

18 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 21.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4618

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!

17 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 23.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4619

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!

16 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 20.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4620

Englisch - B2/C1

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!

17 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 30.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4621

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 Großbritannien, den USA, Australien oder weiteren Ländern vor, in denen Englisch gesprochen wird.

Gearbeitet wird mit dem Buch "Englisch für den Urlaub" (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

15 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 22.01.20

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

Sabine Dettmar, 30 U.-Std, 60,-- EURO

FRANZÖSISCH

4801

Französisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Würden Sie gern die französische Sprache lernen? Dieser Kurs lädt dazu ein und richtet sich an absolute Anfänger/-innen, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. In angenehmer Atmosphäre werden die Grundzüge der französischen Sprache vermittelt. Dabei stehen alltägliche Situationen für Touristen im Vordergrund.

18 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 23.01.20

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

ITALIENISCH

4902

Italienisch - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2019. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

20 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 22.01.20

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

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

4907

Italienisch - A2 - 7. Semester

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

19 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 21.01.20

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

Petra Achenbach, 38 U.-Std, 76,-- EURO

EDV GRUNDLAGEN UND 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.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 11.02.20

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

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

5101

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.

3 x donnerstags, 8.30 - 10.00 Uhr

Beginn: 23.01.20

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

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 15,-- 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: 21.01.20

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: 20.01.20

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 I5103 auf.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 09.03.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5105

Outlook
E-Mails senden, Kalender und Kontakte organisieren

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: 03.03.20
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 Fragestunden

Donnerstag, 30.01.20, 10.15 - 11.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

5107

EDV Fragestunden

Donnerstag, 27.02.20, 10.15 - 11.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

5108

EDV Fragestunden

Donnerstag, 26.03.20, 10.15 - 11.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

DATENSICHERHEIT

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, 01.02.20, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5110

Sicherheit für Ihren PC/Notebook und das Netzwerk

Dieser Kurs befasst sich mit der IT-Sicherheit. Kursinhalte sind Datensicherheit und der Schutz des PCs/Notebooks, des Netzwerkes und der sichere Umgang mit Internet und E-Mail.

Sie lernen verschiedene Angriffstechniken sowie die Abwehrmaßnahmen kennen und erfahren, welche Programme geeignet sind, um die Sicherheit vor Viren, Würmern und Trojanern zu gewährleisten.

Montag, 04.05.20, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

SMARTPHONE UND TABLET / IPHONE UND IPAD

5113

iPad und iPhone Stufe 1

Ein iPhone oder iPad sind nützliche Begleiter im Alltag und erleichtern vieles im Leben. Ob Navigation oder Erinnerungen, Mails oder Nachrichten, die Geräte sind hilfreich, aber das ist längst nicht alles. In diesem Kurs werden mit praktischen Übungen folgende Lerninhalte erläutert und geübt:

- Grundfunktionen
- Grundeinstellungen
- Was ist die Apple ID, was ist die iCloud
- E-Mail-Konto einrichten (bitte Kennwörter mitbringen)
- WLAN-Verbindung herstellen
- App Mail nutzen, Mail schreiben, senden, löschen
- SMS schreiben, senden, löschen
- Telefonieren
- Kontakte verwalten, hinzufügen
- Facetime

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

2 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 11.03.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Selcuk Avci, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5114

iPad und iPhone Stufe 2

Nach dem die Grundfunktionen vertrauter sind, kann in diesem Kurs das Wissen vertieft werden. In diesem Kurs werden weitere und komplexere Funktionen vorgestellt. Mit Spaß und Freude üben die Teilnehmer die praktischen Anwendungen. Die Fragen der Teilnehmer werden im Kurs berücksichtigt.

Inhalte:

- Einstellungen
- iCloud Backup erstellen
- Safari
- Kalender
- Erinnerungen, Notizen
- Karten
- iBooks

- Apps runterladen
- die Uhr
- Kamera

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

2 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 22.04.20

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

Selcuk Avci, 4 U.-Std, 10,-- EURO

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.

Als Arbeitsunterlage nutzen wir das Herdt-Buch: Das Smartphone mit Android 8.x, der Preis für das Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

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

4 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 22.01.20

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: 19.02.20

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

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

NETZWERKE

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: 05.02.20

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

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

BILDBEARBEITUNG

5300

Fotoverwaltung und -bearbeitung 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 der einfachen 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, 15.02.20, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5302

Bildbearbeitung: Das Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken in 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.

2 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 19.02.20
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 6 U.-Std, 15,-- EURO

HARDWARE

5303

Die IT-Hardware - Das Innenleben des PCs oder Notebooks

Sie wollen sich einen neuen PC oder ein neues Notebook anschaffen? Oder Ihr jetziges Gerät aufrüsten? Was bedeutet RAM, HDD, SSD, GraKa oder GB? Und wo wird welches Teil verbaut? Diese und noch mehr Fragen werden beantwortet an praktischen Beispielen mit PCs und Notebooks. Es wird das Innenleben eines PCs oder Notebooks erklärt sowie das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten. Es werden Störungen simuliert und aufgezeigt, was zu tun ist. Oftmals ist eine Neuanschaffung nicht nötig, wenn ein Teil defekt ist.

Eigene Geräte können gerne mitgebracht werden. Anschauungsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

Montag, 11.05.20, 18.30 - 21.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 3 U.-Std, 7,50 EURO

STEUERN

5600

Einkommenssteuererklärung 2019
- 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. Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung

ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen.

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

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 20.02.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

5601

Steuertipps für Schüler, Studenten und Berufseinsteiger

Viele Schüler und Studierende übernehmen in den Ferien oder in ihrer Freizeit Jobs. Sie arbeiten nebenbei als Aushilfe oder engagieren sich als bezahlte Übungsleiter in einem Verein.

Dann stellt sich oft die Frage: Muss ich Steuern zahlen? Kann ich diese später vom Finanzamt wiederbekommen? Sie erfahren alles rund um die Einkommenssteuer, selbständige und nicht selbständige Arbeit, Minijobs, Kindergeldanspruch und aktuelle steuerliche Regelungen.

Es erfolgt keine steuerliche Einzelbetreuung bzw. -beratung.

Donnerstag, 02.04.20, 19.00 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 3 U.-Std, 7,50 EURO

DOZENTENFORTBILDUNGEN

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 2019/2020 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, 25.01.20, 10.00 - 18.00 Uhr

VHS Werne (Kooperation)

Manuela Sieland-Bortz, 8 U.-Std, ohne Entgelt

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, 30.01.20, 9.30 - 12.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

ONLINE-VORTRÄGE

Digitale Transformation

Vortragsreihe Digitale Transformation

Unter dem Begriff der digitalen Transformation können unterschiedliche Veränderungsprozesse zusammengefasst werden, die sich auf der Basis neuer digitaler Technologien und Infrastrukturen sowohl wirtschaftlich als auch gesellschaftlich auswirken können. Die Vortragsreihe möchte einzelne

Aspekte und Anwendungsbereiche der digitalen Transformation beleuchten und hierbei Orientierung bieten.

5910

Digitale Transformation – Warum man sie nicht ignorieren sollte

Der Vortrag stellt ausgehend von Beispielen aus der Wirtschaft dar, welche Möglichkeiten die Digitalisierung für die Veränderung bestimmter Unternehmensbereiche mit sich bringt. Es wird vorgestellt, in welchen speziellen Bereichen und welchem Maße digitale Transformation für ein Unternehmen sinnvoll sein und wo sie sich kontraproduktiv auswirken kann.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Montag, 02.03.20, 19.00 - 20.00 Uhr

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

Dr. Felix Hasenbeck, Fraunhofer-Institut für Intelligente Analyse- und Informationssysteme (IAIS) Sankt Augustin

5911

Der gläserne Mensch - Spuren im Internet

Menschen hinterlassen digitale Spuren durch ihr mobiles Telefonieren, durch das Internet und durch Kameras und Scanner im öffentlichen Raum. Personenbezogene Datenspuren kommen auf dreierlei Weise zustande.

Der Vortrag stellt dar, was wir selbst zum gläsernen Menschen beitragen und wie auch Daten scheinbar anonym gesammelt werden.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Montag, 09.03.20, 19.00 - 20.00 Uhr

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

Prof. Dr. Rüdiger Grimm, Institut für Wirtschafts- und Verwaltungsinformatik, Universität Koblenz-Landau

5912

Digitale Transformation der Medienindustrie

Die Medienindustrie wurde als eine der ersten Branchen von den Auswirkungen der Digitalisierung erfasst und befindet sich seitdem fortwährend im Wandel. Die stetige Weiterentwicklung von Informationstechnologien verändert sowohl die Nutzung als auch die Produktion von Medien. Der Vortrag beleuchtet die aktuellen Auswirkungen der Digitalisierung auf die Aspekte Produkte, Prozesse und Konkurrenz von Rundfunkanbietern, Verlagen und z. B. sozialen Netzwerken um die Aufmerksamkeit der Nutzer und zeigt damit verbundene Herausforderungen und Lösungsansätze auf.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Montag, 16.03.20, 19.00 - 20.00 Uhr

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

Dr. Benedikt Berger, Institut für Wirtschaftsinformatik und neue Medien, Ludwig-Maximilian-Universität München

5913

Blockchain-Technologie – Grundlagen, Anwendung und Potenziale

Die Blockchain-Technologie ist vor allem aus dem Bereich der Kryptowährungen, wie Bitcoin oder Ethereum bekannt. Dabei bietet diese Technologie nicht nur für die Finanzbranche, sondern auch für andere Bereiche des Handels und der Wirtschaft interessante Anwendungsmöglichkeiten.

Der Vortrag skizziert Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Blockchain-Technologie sowie deren Potenziale für unterschiedliche Arten von Geschäftsmodellen.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de

Montag, 23.03.20, 19.00 - 20.00 Uhr

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

Prof. Dr. Arne Buchwald, Center for Digital Transformation, EBS Universität

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, 25.04.20, 9.15 - 16.30 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
 Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,-- EURO

SCHULABSCHLÜSSE

6102
 Hauptschulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags, 16.30 – 21.15 Uhr

6202
 Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags bis freitags, 16.30 – 21.15 Uhr

II. Vormittagslehrgang (2. Halbjahr)
 (montags bis freitags von 8.00 bis 14.45 Uhr)

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
 gefördert durch den Europäischen Sozialfonds (ESF)

Kooperation mit dem Jobcenter Kreis Unna und TÜV Nord Bildung Bildungszentrum Bergkamen.

Der nächste Lehrgang beginnt am 10.08.2020

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sechs 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.

37 x dienstags und donnerstags,
18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 21.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 111 U.-Std, ohne Entgelt

6702

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

38 x dienstags und mittwochs,
17.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 21.01.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dagmar Brinkmann, 152 U.-Std, 211,20 EURO

6703

Deutschkurs e-learning

19 x dienstags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 21.01.20
EDV-Raum
Wieslawa Mil-Micke, 38 U.-Std, ohne Entgelt

6811

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 02.03.20
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6816

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Samstag, 04.04.20, 8.30 - 10.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Wieslawa Mil-Micke, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6821

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 2

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 20.04.20
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6831

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

Montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 28.05.20
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6847

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 4

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 23.01.20

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

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

6849

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 4

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 23.01.20

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

Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6857

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 5

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 27.02.20

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

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

6859

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 27.02.20

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

Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6867

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 4

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 02.04.20

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

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

6869

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 02.04.20

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

Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

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

Beginn: 23.01.20

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

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

6877

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

Montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 25.05.20

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

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

6879

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

montags bis freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 25.05.20
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Verena Terek, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6881

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurstest

Samstag, 29.02.20, 8.30 - 10.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6889

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurstest

Samstag, 27.06.20, 8.30 - 10.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Verena Terek, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6900

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 25.01.20, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Wieslawa Mil-Micke, 150,-- EURO

6901

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 23.05.20, 9.00 - 18.00 Uhr
Freiherr-vom-Stein-Realschule
Verena Terek, 150,-- EURO

6903

B2 Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 28.03.20, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Verena Terek, Ulrike Weiß, 150,-- EURO

6904

C1 Hochschule Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 16.05.20, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 185,-- EURO

6906

Einbürgerungstest

Samstag, 28.03.20, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 26.02.2020

6907

Einbürgerungstest

Samstag, 06.06.20, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

Anmeldeschluss ist der 06.05.2020