

Anlage zur Vorlage Nr. 12/0410

KOCHEN

0700

Internationale Landküche

Leben auf dem Land - Wunsch und Sehnsucht vieler Menschen. Einfache, aber köstliche Gerichte, regional, saisonal und bodenständig, das macht die Landküche aus, die sich darüber hinaus auch nach dem jahreszeitlichen Angebot richtet. Wir werden uns an diesem Abend einer köstlichen heimischen Küche widmen, Altbewährtes in Erinnerung rufen, aber auch neu interpretieren, den Geschmack der Kindheit wiederentdecken, sowie Neues kennenlernen. Wir schauen auch über den Tellerrand und lassen die bäuerliche Küche anderer Länder ebenfalls eine Rolle spielen.

Inhalt des Kurses ist neben der Anleitung zur selbstständigen Zubereitung der Speisen auch die Vermittlung von Kenntnissen rund um eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und deren Einfluss auf die Gesundheit. Darüber hinaus werden im Sinne der Lebensmittelkunde Empfehlungen zum Einkauf sowie zur Herstellung, Verarbeitung und Konservierung von Nahrungs- und Genussmitteln gegeben.

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

Donnerstag, 31.03.22, 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.

0701

Bienvenidos México

Die Aromaküche Mexicos ist abwechslungsreich, kunterbunt, spicy, frisch und einfach köstlich.

Sie bietet eine Vielfalt, die einfach gute Laune macht und lebt von gefüllten Fajitas, pikant zubereitetem Gemüse, süß-scharfen Hauptgerichten mit Schokolade als Würzzutat und Desserts mit Pecannüssen. So holen wir uns das mexikanische Lebensgefühl auf den Tisch.

Inhalt des Kurses ist neben der Anleitung zur selbstständigen Zubereitung der Speisen auch die Vermittlung von Kenntnissen rund um eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und deren Einfluss auf die Gesundheit. Darüber hinaus werden im Sinne der Lebensmittelkunde Empfehlungen zum Einkauf sowie zur Herstellung, Verarbeitung und Konservierung von Nahrungs- und Genussmitteln gegeben.

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

Dienstag, 26.04.22, 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

Tapas, Antipasti & Snacks - Häppchenweise kulinarisches Glück

Fingerfood, kleine Gerichte, Dips und Snacks, die so sonnig, lecker und verführerisch schmecken wie in den kleinen Restaurants am Mittelmeer. Nichts ist so einfach und schnell zu machen, wie italienische Antipasti, spanische Tapas und mediterrane Snacks. Sie liegen in Nullkommanichts auf dem Teller oder bereichern das nächste Partybuffet. Schon beim Vorbereiten stellt sich ein Gefühl von Sommer, Sonne & Vorfreude auf einen schönen Abend ein. An diesem Abend genießen wir köstliche Kleinigkeiten und runden das Vergnügen mit einem Dessert und einem Glas Wein ab. Inhalt des Kurses ist neben der Anleitung zur selbstständigen Zubereitung der Speisen auch die Vermittlung von Kenntnissen rund um eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und deren Einfluss auf die Gesundheit. Darüber hinaus werden im Sinne der Lebensmittelkunde Empfehlungen zum Einkauf sowie zur Herstellung, Verarbeitung und Konservierung von Nahrungs- und Genussmitteln gegeben.

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

Donnerstag, 19.05.22, 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.

WEINVERKOSTUNG

0801

Riesling und Terroir

In diesem Weinseminar werden wir uns mit der Königin der Trauben, nämlich dem Riesling beschäftigen.

Der Riesling, die geschmacklich vielseitigste Weißweinsorte der Welt, ist weltweit im Trend. Kein anderer Weißwein verkörpert so wie der Riesling die deutsche Weintradition und steht gleichzeitig für modernes Genießen, Kreativität und junge spritzige Lebensfreude. Die Geheimnisse der Rieslinge, um die uns die Welt beneidet, liegen in ihrer Vielfalt und im Zusammenspiel der Standortfaktoren, dem Terroir.

Wir wollen daher gemeinsam an diesem Abend herausfinden, in wieweit man unterschiedliche "Terroirs" schmecken kann und zu welchen Geschmacksvariationen der Riesling fähig ist.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Probenfolge mit unterschiedlichen Rieslingen sowie interessanten Einzelheiten zu den Standortfaktoren, den Winzern, den Weinen und natürlich den Geschmackskomponenten.

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!

Freitag, 13.05.22, 18.30 - 21.45 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hermann Bley, 4 U.-Std, 21,-- 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.

In diesen Kursen möchten wir Hundefitnesstraining und entspannte Spaziergänge miteinander verbinden.

Es werden verschiedene Übungen aus dem Hundephysiobereich besprochen und durchgeführt. 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 6 Mensch/Hund Teams.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt.

Bei Kursbeginn sind 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.

0900

Trainings- und Fitnesswalk für Freunde von Kleinhunden

Freitag, 18.03.22, 15.00 - 17.30 Uhr

Exkursion Treffpunkt: Parkplatz Halde Großes Holz in Bergkamen

Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 10,20 EURO

0901

Trainings- und Fitnesswalk für Freunde von Kleinhunden

Freitag, 25.03.22, 15.00 - 17.30 Uhr

Exkursion Treffpunkt: Parkplatz Halde Großes Holz in Bergkamen

Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 10,20 EURO

0902

Trainings- und Fitnesswalk für Freunde von Kleinhunden

Freitag, 01.04.22, 15.00 - 17.30 Uhr

Exkursion Treffpunkt: Parkplatz Halde Großes Holz in Bergkamen

Silke Brockhusen, 3 U.-Std, 10,20 EURO

POLITIK UND GESELLSCHAFT

1001

Von Merkel, Zuckerberg bis Trump: Portraits der Macht
Web-Vortrag

Vortragender ist Daniel Biskup, international tätiger Fotograf von Regierungschefs und Prominenten sowie langjähriger Fotograf und Wegbegleiter von Angela Merkel und Helmut Kohl.

Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Mittwoch, 09.03.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Daniel Biskup, 1 U.-Std, ohne Entgelt

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN

1010

Exkursion zur Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg

Die Wewelsburg ist ein burgähnliches Renaissanceschloss im Stadtteil Wewelsburg der Stadt Büren im Kreis Paderborn. Sie wurde hoch über dem Almetal zwischen 1603 und 1609 von Paderborner Fürstbischöfen erbaut.

Von 1933 bis 1945 wurde die Burg von der SS (Schutzstaffel) genutzt und umgebaut. Die Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg informiert umfassend über diese Zeit, sowohl über die lokalen Tätigkeiten der Schutzstaffel als auch über die allgemeine Geschichte der Schutzstaffel der NSDAP (National Sozialistische Deutsche Arbeiter Partei). Zugleich wird hier der Opfer der SS-Gewalt gedacht.

Die SS entwickelte sich unter Reichsführer Himmler zu einer der mächtigsten Organisationen im "Dritten Reich". Sie verstand sich als soldatische und rassistische Elite. Die Umsetzung dieses Anspruchs und ihrer menschenverachtenden, radikalen Ideologie brachte Millionen von Menschen den Tod. Dieses elitäre Selbstverständnis machte die Wewelsburg zu Himmlers Lieblingsimmobilie. Er ließ sie im Laufe der Zeit zu einer elitären und zentralen Versammlungsstätte der SS umformen. Dazu gehörte auch die Einrichtung eines Konzentrationslagers, dessen Häftlinge das Bauvorhaben umsetzten. Mindestens 1.229 Menschen starben vor Ort infolge der Arbeits- und Haftbedingungen sowie Misshandlung und Willkür durch die SS-Wachmannschaften. Das Konzentrationslager in Wewelsburg war aber auch Exekutionsort der Gestapo.

Im Rahmen der Exkursion besuchen Sie die Dauerausstellung "Ideologie und Terror der SS" im ehemaligen SS-Wachgebäude auf dem Burgvorplatz, sehen einen Einführungsfilm und machen einen zeitgeschichtlichen Ortsrundgang.

Samstag, 12.03.2022, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr. Diese Zeitangabe bezieht sich nur auf die Exkursion vor Ort. Einen genauen Zeitplan erhalten Sie bei der Anmeldung.
Exkursion
Fachkundige Führung vor Ort, 7 U.-Std, 20,-- EURO

1011

Stonehenge - Nabel des prähistorischen Europas Web-Vortrag

Vortragender ist Dr. Michael Lagers, LWL-Museum für Archäologie Herne, Westfälisches Landesmuseum.

Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Mittwoch, 30.03.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Dr. Michael Lagers, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1012

VHS und kommunale Gleichstellungsstelle

Dienstagsfilm

Dieser Film erzählt, wie sich Frauen in der jungen Bundesrepublik gegen Widerstände, Vorurteile und Sexismus durchkämpften.

Er portraitiert Pionierinnen der Bonner Republik wie Herta Däubler-Gmelin, Rita Süßmuth und Waltraud Schoppe.

Der Film ist ein Zeitdokument, das auch heute noch brennend aktuell ist.

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 26.04.22, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

3 U.-Std, 3,-- EURO

1013

VHS und Stadtmuseum

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 Kriegereignisse 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.

5 x mittwochs, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 19.01.22

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 15 U.-Std, ohne Entgelt

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

1040

VHS und Verbraucherzentrale NRW

Plastik - mehr Fluch als Segen!?

Die Referentin Jutta Eickelpasch, Diplom-Ökotrophologin und Umweltberaterin der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Kamen, informiert an diesem Abend, wie Einwegplastik vermieden und durch sinnvolle Alternativen im Haushalt ersetzt werden kann.

Darüber hinaus erläutert sie das EU-weite Einwegplastikverbot (03.07.2021) und stellt das "Kamener Aktionsbündnis gegen Plastik" vor.

Mittwoch, 06.04.22, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Jutta Eickelpasch, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1041

VHS und Verbraucherzentrale NRW
Rund ums Wasser - trinken, nutzen, schützen

Sauberes Trinkwasser ist ein kostbares Gut: erfrischend, gesund, umweltfreundlich, fast kostenlos. Dazu hervorragend kontrolliert und geprüft. "Getränk Leitungswasser" ist nicht nur ein interessantes "Wasserthema", sondern auch ein "Abfallthema", denn Kunststoffflaschen sind ein vermeidbares Ärgernis und eine globale Umweltsünde.

Die Referentin Jutta Eickelpasch wirbt für unser gutes Trinkwasser, auch um Getränkeverpackungen zu reduzieren. Sie beantwortet Fragen zu Qualität und Bedenken.

Mittwoch, 27.04.22, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Jutta Eickelpasch, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1042

Vom alltäglichen Verkehrskollaps zu intelligenten Verkehrsströmen
Web-Vortrag

Vortragender ist Prof. Dr.-Ing. Dirk Wittowsky, Institut für Mobilitäts- und Stadtplanung, Universität Duisburg-Essen
Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Mittwoch, 11.05.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Prof. Dr.-Ing. Dirk Wittowsky, 1 U.-Std, ohne Entgelt

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

1060

Stimme und Emanzipation
Warum Frauenstimmen heute tiefer klingen

Der Klang unserer Stimme sagt oft mehr über uns aus, als wir vermuten. Er macht Emotionen, Missempfindungen und sogar gesellschaftliche Entwicklungen hörbar. Gerade im Job kann die Stimme deshalb über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Stimmforscher*innen haben beobachtet, dass Frauenstimmen in den vergangenen Jahrzehnten im Schnitt tiefer geworden sind. Warum das so ist, erzählt Theaterpädagogin, Sprecherin und Redakteurin Denise McConnell. Dabei vermittelt sie auch Grundlagen zur Sprechtechnik, durch die Teilnehmende ihre Stimme trainieren und festigen können.

Mittwoch, 09.03.22, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Denise McConnell, 3 U.-Std, ohne Entgelt
NATURWISSENSCHAFTEN

1100

Überwintern in der Antarktis - Leben auf der Deutschen Polarstation Neumeyer III
Web-Vortrag

Vortragender ist Dr. Tim Heitland, MHBA, Arzt und einjähriger Stationsleiter; Alfred-Wegener-Institut, Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung.
Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf der Homepage der VHS Bergkamen unter www.vhs.bergkamen.de

Mittwoch, 16.03.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Dr. Tim Heitland, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1101

Die Grenzen von Raum und Zeit ?!

Seit jeher hat der Mensch versucht, die Größe der ihm bekannten Welt zu vermessen. Trotz seiner bescheiden ausgestatteten fünf Sinne stieß er dabei sowohl in den Mikrokosmos der Atome als auch bis in den Makrokosmos des Weltalls vor. Der Mensch erfand das Konzept der Zeit, um sein Leben zu strukturieren. Er ging gedanklich weit in der Zeit zurück, um über ihren Anfang zu spekulieren, genauso wie in die ferne Zukunft, um über ihr Ende nachzudenken.

Doch was heißt eigentlich groß, klein, vor Urzeiten, in ferner Zukunft, schnell, langsam?

Der Vortrag von Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de erläutert und bebildert mit Atomkernen, Ameisen, Licht, Urknall, Galaxien, Weltende und vielem mehr die Skalen, mit denen wir heute die Grenzen von Raum, Zeit und Geschwindigkeit vermessen.

Montag, 13.06.22, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

KOMMUNIKATION UND MEDIEN

1110

Populismus und Medienkrise

Die westlichen Gesellschaften gelten auch ohne eine Pandemie als vielfach in einer Krise. Scheinbar schwindende Unterstützung für das politische System, wirtschaftliche Unsicherheit, geopolitische Turbulenzen und immer schärfer ausgetragene Konflikte um Identität und Kultur. Für das Individuum führt all das zu wachsender Unsicherheit und steigenden Anforderungen. Für die Gesellschaft bedeutet dies Instabilität und Konflikt. Nicht zufällig verbreiten sich in diesem Kontext Polarisierung, Populismus und vereinfachende Welt- und Sinnmodelle.

Welche Gründe lassen sich für diese Entwicklung ausmachen, was sagen verschiedene Theorieansätze dazu - und wie lässt sich sinnvoll damit umgehen?

Mike Karst ist Dozent, Politikwissenschaftler und Soziologe mit einem Schwerpunkt auf der digitalen Transformation der Gesellschaft. Neben seinen Seminaren und Vorträgen an Universitäten bereist er die Republik um mit Vereinen und Volkshochschulen über die Risiken und Chancen der nächsten Gesellschaft zu sprechen.

Mittwoch, 16.02.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Internet

Mike Karst, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1111

Verschörungstheorien in den modernen Medien

Web-Vortrag

Vortragender ist Prof. Dr. Thomas Niehr

Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf

www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 10.05.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. Thomas Niehr, 1 U.-Std, ohne Entgelt

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

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

Sonntag, 24.04.22, 9.00 - 12.00 Uhr

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

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

TANZEN

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 zwei t möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

2050

Discofox für Anfänger

Freitag, 18.03.22, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 19.03.22, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2051

Discofox für Anfänger

Freitag, 13.05.22, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 14.05.22, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2053

Line-Dance-Workshop

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Tanzpartner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish Folk. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung. Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 05.03.22, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 10,-- EURO

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2060

Joseph Beuys
Web-Vortrag

Vortragender ist Dr. Marian Wild.
Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 22.02.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Dr. Marian Wild, 1 U.-Std, ohne Entgelt

2061

Die goldenen Zwanziger - Mythos und Wirklichkeit
Web-Vortrag

Vortragender ist Prof. Dr. Mühlhausen.
Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 12.04.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Prof. Dr. Mühlhausen, 1 U.-Std, ohne Entgelt

TEXTILES GESTALTEN
2090
Ökologiestation und VHS

Filzlust pur!
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

In diesem Aufbaukurs knüpfen wir an erste Grundkenntnisse an, vertiefen und erweitern diese, entdecken so weitere Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks:
Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen und gestalten und am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause nehmen. Aus Schafwolle - einer nachhaltigen, weil nachwachsenden und biologisch abbaubaren Ausgangsfaser - entstehen Accessoires und "Gebrauchsfilze" wie Handstulpen, Täschen, Hüllen für Gläser, Gefäße, Kissen, Sitzfilze. Das großzügige Forum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.
Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher Projekte teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke.

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, 13.02.22, 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

2091
Ökologiestation und VHS

Filzspaß - Basics
Voraussetzung: Ohne/geringe Vorkenntnisse im Nassfilzen

Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos scheinen die Gestaltungsmöglichkeiten. Dieser Tageskurs bietet Gelegenheit, in kleiner Gruppe unter fachkundiger Anleitung die ersten Schritte auszuprobieren oder erste Kenntnisse zu vertiefen.

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 zu dekorativen Accessoires und nachhaltigen "Gebrauchsfilzen".
Anhand von gefärbter und ungefärbter Wolle unterschiedlicher Schafrassen steigen wir zudem in das Thema "Wollkunde" ein: anfassen, fühlen und bewerten.
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, 15.05.22, 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

FOTOGRAFIE

2110

Fotoexkursion zum Beversee

Möchten Sie Ihre Fotokamera besser kennenlernen?
Bei dieser Fotoexkursion in die Natur zum Naherholungsgebiet Beversee können Sie sich mit den Funktionen Ihrer Kamera auseinandersetzen. Der Kursleiter steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn etwas nicht so klappt, wie Sie sich es vorstellen. Das Erlernte können Sie sowohl privat als auch im Beruf einsetzen.

Nach der Exkursion treffen wir uns im EDV-Raum der VHS und begutachten die Fotoausbeute.
Wir treffen und um kurz vor 9 Uhr am Beverseeparkplatz.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, geladener Akku, genug Platz auf der Speicherkarte

Samstag, 05.03.22, 9.00 - 14.00 Uhr
Exkursion
Bernd Falkenberg, 7 U.-Std, 30,-- EURO

2111

Fotopraxis: Westfalenpark Dortmund

Florian, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 km Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Der für die Bundesgartenschau 1959 stark erweiterte Park lockt mit Rasen, Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen, Bäume usw. das ganze Jahr über hunderttausende Besucher an. Wir werden auf unserem Spaziergang gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) vertiefen und dabei Portrait-, Natur-, Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind. Zum Abschluss fahren wir (wenn geöffnet) auf den Fernsehturm und genießen die atemberaubende Aussicht. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch im Park bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Treffpunkt: vor dem Eingang Ruhrallee, Nähe U-Bahn Haltestelle Westfalenpark, Dortmund.
In der Kursgebühr sind der Eintrittspreis und die Turmauffahrt nicht enthalten!

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

Samstag, 09.04.22, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion Westfalenpark Dortmund
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO
2112

Fotopraxis: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, iPhone) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermäßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per email mitgeteilt.

Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen - Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

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

Sonntag, 10.04.22, 12.00 - 16.00 Uhr
Exkursion
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO

2113

Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!
Workshop

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel 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, Objektiv und weitere Ausrüstung mit.

Dienstag, 10.05.22, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO

2114

Smartphone: einstellen, fertig, Foto!
Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelangen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Donnerstag, 09.06.22, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO

2115

Fotopraxis: Fotosafari in der Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren in 100 Arten. In den 3 großen Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil "hautnah" in die Nähe der Tiere. Daher hat man sich auch den Begriff "Zoom" aus der Fotografie ausgeliehen.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) 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 in der Zoom Erlebniswelt 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, Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen

In der Kursgebühr ist der Zoom-Eintrittspreis nicht enthalten!

Sonntag, 12.06.22, 10.00 - 15.00 Uhr

Exkursion

Dr. Tom Fliege, 7 U.-Std, 49,-- EURO

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

3100

Meditation im Sitzen und Gehen
Achtsam und gelassen durch den Alltag

Vom Body-Scan über die achtsame Atembeobachtung bis zur Geh-Meditation.

Wie oft hat uns der Stress im Griff?

Wie rasch und wie unachtsam hetzen wir meist durchs Leben?

Gewinnen Sie mit Meditationstechniken mehr Durchblick, fühlen Sie sich offener, klarer und friedvoller.

Lernen Sie sich durch die Übungen immer besser kennen und finden Sie zu mehr Ruhe, Gelassenheit und gewinnen Sie mehr Lebensqualität.

Erreichen Sie mehr seelische Ausgeglichenheit und entdecken Sie Ihre inneren Kraftquellen.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie bitte eine (Yoga)Matte, eine Decke, ein paar warme Socken und ein Getränk mit.

1 x samstags, 19.03.22, 11.00 - 15.30 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Christiane Peltner, 6 U.-Std, 42,-- EURO

3101

Muskelentspannung nach Jacobsen und 1. Hilfe-Entspannungs-Tipps

Mit dem Basisprogramm entspannen lernen.

Einfache Übungen für Beruf, Zuhause oder unterwegs helfen, Stress schnell abzubauen. Richtig eingeübt und regelmäßig angewandt vermittelt die Muskelentspannung nach Jacobsen Ruhe und Gelassenheit, Selbstsicherheit und Hilfe bei Alltagsproblemen.

Einfach, wirksam und schnell zu erlernen. Überall anwendbar.

Finden Sie zu mehr Selbstsicherheit und innerer Ruhe mit dieser klassischen Methode der Entspannung "Muskelentspannung nach Jacobsen".

Lernen Sie die "1. Hilfe-Entspannungs-Tipps" für Ihren Alltag.

Tragen Sie lockere Kleidung, bringen Sie eine (Yoga)Matte, ein Kissen, eine Decke, Socken und ein Getränk mit.

1 x samstags, 11.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 30.04.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Christiane Peltner, 6 U.-Std, 42,-- EURO

FELDENKRAIS

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und 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 leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. Diese veränderten gesünderen Bewegungsmuster werden im Gehirn gespeichert und nach und nach wird die Motorik durch das Gehirn entsprechend gesteuert. Den Teilnehmer*innen wird diese Form des "Lernens" vermittelt. 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, eine Decke und ein großes Handtuch mit.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 16.02.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 24,20 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein großes Handtuch mit.

8 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 18.02.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 24,20 EURO

QI GONG, YOGA & PILATES

3112

Qi Gong

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qi Gong Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit. Qi Gong fördert die Fähigkeit des Menschen, sich selbst gesund und arbeitsfähig zu halten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 26.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3115

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt. Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung.
Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

19 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 25.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 38 U.-Std, 83,60 EURO

3116

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, eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

17 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 27.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 74,80 EURO

3117

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 eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

17 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 27.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 74,80 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 (Yoga)Matte und eine oder zwei Decken mitbringen.

17 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 27.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 34 U.-Std, 74,80 EURO

3120

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 + Atemtechniken (Pranamayas), die beruhigend und belebend 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 sowohl an Yoga-Einsteiger/-innen, als auch an solche, die schon erste Erfahrungen mit Yoga gesammelt haben, egal ob jung oder alt. Man sollte aber über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Kissen, Wolldecke und ggf. wärmere Kleidung für die Endentspannung

19 x mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 38 U.-Std, 83,60 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 viel Ernstes hinter dem grundlosen Lachen steckt und 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-, Lach- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

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, 14.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 03.03.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3124

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?

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Kommen Sie freudig in Bewegung, lassen Sie das Zwerchfell unbekümmert tanzen und entspannen Sie sich wohligh. Der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und Glückshormone gebildet. Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 25.03.22

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

MENTALTRAINING

Die Entdeckung der Inneren Schalter

Diplompsychologe Peter Bergholz steht in seiner Arbeit für die These "Physiologie steuert die Psychologie". Nicht die Psyche, sondern das Nervensystem reguliert und steuert das Innenleben: Die

Emotionen, Gedanken, Handlungen und Gewohnheiten sowie Verdauung, Schlaf, Immunsystem, Leistungsvermögen und Resilienz.

Die drei Inneren Schalter, an denen gearbeitet wird, sind der Sympathikus, Parasympathikus und Neutraler Vagus. Das Zusammenspiel dieser drei Protagonisten bestimmt entscheidend die Qualität unseres Lebens. Der Sympathikus aktiviert das System, der Parasympathikus fährt das System wieder runter. Der neue, der Neutrale Vagus ist zuständig für das Selbstvertrauen, das Gefühl der Verbundenheit, der Empathie etc.

Die Arbeit an diesen Schaltern ermöglicht ein ausgeglicheneres Leben:

3131

Der Schlaf wird mein Freund!
Vortrag mit Demonstrationen

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie Innere Schalter einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen.

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

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

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: "Dein Bauch ist klüger als du" zusammen mit Gerda Boyesen, "Entspannen mit der Rossini-Methode" und "Dynamisch entspannen".

Freitag, 06.05.22, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Peter Bergholz, 2 U.-Std, 15,-- EURO

3132

Wie Gedanken wieder Ruhe finden
Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern

Wie kommen endlich wieder Ruhe und Zuversicht in meinen Kopf? Oder andersrum: Wie kriegen wir Angst und Stress und Belastungen raus aus dem Kopf? Besonders in schwierigen Zeiten. Die Antwort finden Sie in diesem Workshop!

Erleben Sie, wie angenehme Minibewegungen zu Ihren Inneren Schaltern werden. Zu einem Entlastungs-Schalter, der alles Negative im Bewusstsein stoppen und neutralisieren kann. Und zu einem Aufbruchs-Schalter, der Gedanken aktiviert, mit denen wir uns selbst jederzeit beruhigen, trösten, ermutigen, motivieren und zufrieden stimmen können.

Diese Inneren Schalter wirken so stark, weil sie einen Nerv aktivieren, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher S. Porges entdeckt wurde: den Ventralen Vagus. Er wird auch als Selbstheilungs-Nerv oder Glücksvagus bezeichnet und öffnet ganz neue Wege für Psychologie und Pädagogik. So wird "Positives Denken" tatsächlich möglich.

Die Inneren Schalter werden mit Musik und einem mentalen Rhythmus eingeübt und wirken sofort! Lassen Sie sich überraschen!

Samstag, 07.05.22, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Peter Bergholz, 9 U.-Std, 54,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3201

Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Das Theraband mit der großen Wirkung für den ganzen Körper! Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination optimal zu trainieren und die Wirbelsäule zu stabilisieren sind die Ziele in diesem Kurs. Die Muskulatur wird gestärkt und dadurch die Körperhaltung verbessert, um letztendlich auch Rückenbeschwerden vorzubeugen. Die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Muskeln wird verbessert und dient damit dem Erhalt und dem Aufbau der Muskelkraft. Ganz nebenbei fördern wir auch unsere Gesundheit, um im Alltag und im Beruf den Herausforderungen gewachsen zu sein.

17 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 31.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 23 U.-Std, 49,90 EURO

3202

Rücken-Schulter-Nacken-Gymnastik für alle, die fit und beweglich bleiben.... oder werden wollen

Der Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für alle, die Interesse an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben. Insbesondere ist das Angebot sehr gut geeignet für Menschen, die beruflich bedingte Rückenprobleme haben.

Es werden wirbelsäulenfreundliche Übungen durchgeführt, muskelaufbauende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung trainiert und Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur gelöst. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungsphase als ideale Ergänzung nach der körperlichen Bewegung.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

18 x dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 01.02.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3203

Faszien- / Pilatustraining und Entspannung

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

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen im Körper (z. B. Muskelhaut, Sehnen, Bänder...). Durch einseitige Bewegung und Bewegungsmangel kommt es zu Verhärtungen und Verklebungen dieser Strukturen. Die Geschmeidigkeit der Faszien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und Rückenschmerzen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

18 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 01.02.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3204

Pilates für den Mann 50 Plus

Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings "Pilates" ist die Kräftigung der Muskulatur, vor allem an Bauch- und Rücken-, sowie der Beckenbodenmuskulatur. 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, Stress abgebaut und die Körperwahrnehmung erhöht.

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

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich bitte eine Matte, ein Handtuch, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

18 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 02.02.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3205

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 Teilnehmenden angepasst. Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

18 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 24.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 18 U.-Std, 39,60 EURO

3206

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.

18 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 24.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 18 U.-Std, 39,60 EURO

3211

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters! Das Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Stunde zu anstrengend ist und die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Außerdem enthält der Kurs alle wichtigen Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training sowie Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und fühlt sich einfach toll. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gut gedämpfte Sportschuhe und bringen Sie sich ein Getränk und ein Handtuch mit.

19 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 26.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 25 U.-Std, 55,70 EURO

3212

Zumba®

Tanzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz zu südländischer Musik und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, der Muskelaufbau setzt mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Zudem bringt das Workout das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung.

Gleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.

17 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 27.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 23 U.-Std, 49,90 EURO

3213

Pound-Fitness - "The Rockout Workout®"

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen "Drumsticks" ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert.

19 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 28.01.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 25 U.-Std, 55,70 EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3301

Sexy durch Sonne? Vitamin D macht`s möglich

Sonnenlicht belebt die Geister, wir fühlen uns vitaler, fröhlicher und leistungsstärker. Trotzdem werden wir immer wieder von den Medien vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits aber wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung.

Tatsächlich ist ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet (über 60%), der 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!

Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel sorgt also nicht nur für gute Laune, sondern schützt zudem vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose und vielen 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.

Der Vortrag kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Donnerstag, 03.02.22, 17.30 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,- EURO

3302

Warum Sie (nicht nur) bei einer Hashimoto-Thyreoiditis bestimmte Lebensmittel meiden sollten

Etwa jede zehnte Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie häufig aufgrund ihrer vielfältigen, unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt.

Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Dennoch fühlen sich viele Betroffene - trotz ihrer normalen Laborwerte - nicht mehr so leistungsfähig wie früher, leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Haarausfall, erhöhter Infektanfälligkeit und Konzentrationsstörungen - um nur einige ihrer Beschwerden zu nennen. Ein paar Änderungen in Ernährung und Lifestyle können Ihnen große Hilfe leisten.

Heute erhalten Sie viele Informationen, wie Sie selbst - ganz individuell und Schritt für Schritt - großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nehmen können. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Der Vortrag kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Donnerstag, 17.02.22, 17.30 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,- EURO

3303

Wie wir unsere Gesundheit durch Essen beeinflussen können

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.

Der Vortrag kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Donnerstag, 10.03.22, 17.30 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,- EURO

3304

Prostata Krebs
Web-Vortrag

Vortragender ist Prof. Dr. Thomas Knoll, Chefarzt Urologische Klinik Sindelfingen.
Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Donnerstag, 24.03.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Prof. Dr. Thomas Knoll, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3305

Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente
Web-Vortrag

Vortragende ist Dr. Christina Sanwald, Internistin, Schwerpunkt Nieren- und Bluthochdruckerkrankungen, Pforzheim.
Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf www.vhs.bergkamen.de

Dienstag, 26.04.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Dr. Christina Sanwald, 1 U.-Std, ohne Entgelt

NIEDERLÄNDISCH

4102

Niederländisch - A1- 2. Semester

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen aus dem ersten Semester geeignet. Die niederländische Aussprache, Wortschatz und Redewendungen aus alltäglichen Situationen sowie die Regeln des niederländischen Satzbaus werden behandelt.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

14 x montags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 24.01.22

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

Pia D'Andrea, 28 U.-Std, 56,-- 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!

16 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 26.01.22

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

Melanie Sorgatz, 32 U.-Std, 64,-- EURO

SPANISCH

4222

Spanisch - A1 - 2. Semester

Wir bleiben grammatikalisch bei der Gegenwartzeit (Präsens). Die Themen sind in diesem Semester: Reisen, Hotelaufenthalt und die Orte der Welt. Ziel ist in diesem Semester, den Wortschatz zu erweitern und über Orte berichten zu können. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch im Beruf wichtig sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" ab Lektion 5.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 24.01.22

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4223

Spanisch - A1 - 3. Semester

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "ene" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "ene" (Hueber Verlag). Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

19 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 26.01.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4224

Spanisch - A2 - 10. Semester

Nur noch eine Lektion, und dann begeben wir uns auf das Niveau A2 und setzen die bisherige Kursarbeit mit dem 10. Semester fort. Wir arbeiten noch mit dem Kursbuch "Perspectivas Ya!" -A 1- (Cornelsen-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 28.01.22
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,-- EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - A1 - Go on and never stop!

Vergessene Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen, in einer Runde offener und netter Menschen gemeinsam Neues erarbeiten und Spaß dabei haben - das ist in diesem Kurs für Jeden möglich! Gemeinsam überwinden wir den inneren Schweinehund, um die englische Sprache auch anzuwenden. Sowohl in der Freizeit als auch im Beruf.

Go on, you can do it - Never stop!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT A1" von Klett ab Lektion 8 (It's the weekend).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

16 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 10.02.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 32 U.-Std, 64,-- EURO

4602

Englisch am Vormittag - A2

In diesem Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen (ca. 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse) erweitern wir in entspannter Atmosphäre die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Touristische Situationen stehen dabei im Vordergrund. Wir üben zunehmend auch das freie Sprechen. Es wird viel Zeit für Wiederholung eingeplant.

Gearbeitet wird mit dem Buch "At your Leisure" (Hueber-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

19 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 28.01.22

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

Beate Oxe, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4603

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A2

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen aus den vorangegangenen Semestern auf. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksweise, dem Sprechen. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert. Nebenbei einen Einblick in diverse englische Kulturen bekommen, und dies alles in einer Gruppe netter Menschen, die Spaß an der englischen Sprache haben.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Great A2".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

18 x montags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 24.01.22

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: 31.01.22

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

Werner Bartz, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4606

Englisch - A2 - Join in!

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, Spaß an der englischen Sprache zu haben und einen kleinen Einblick in diverse englischsprachige Kulturen erhaschen - das macht diesen Kurs aus. Auch Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen werden sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Wir haben alle mal angefangen und machen trotzdem weiter! Come on, join in!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A2" von Klett ab Lektion 7 ('Going places').

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

17 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 09.02.22

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

Marlen Hahn, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4616

English Conversation - A2/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.

19 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 26.01.22

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

Sabine Dettmar, 38 U.-Std, 76,-- 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!

16 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 25.01.22

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

Melanie Sorgatz, 32 U.-Std, 64,-- 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!

18 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 31.01.22

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

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

4620

Englisch - B2

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden. Ziel ist der freie und aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

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

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 03.02.22

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

Werner Bartz, 26 U.-Std, 52,-- EURO

FRANZÖSISCH

4801

Französisch - Auffrischkurs - A1

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit schon etwas Französisch gelernt haben. So werden verblasste Vorkenntnisse in Erinnerung gerufen und systematisch aufgebaut.

Nutzen Sie die angenehme Atmosphäre, um mit einem relativ geringen Einsatz einen erkennbaren Fortschritt Ihrer Französischkenntnisse zu erreichen. Das kann auch für Ihr Berufsleben hilfreich sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A1" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

19 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 26.01.22

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

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

ITALIENISCH

4901

Italienisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Würden Sie gern etwas Italienisch lernen? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein und richtet sich an Anfänger/-innen, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen.

In angenehmer Atmosphäre werden die Grundzüge der italienischen Sprache vermittelt. Dabei stehen alltägliche Situationen im Vordergrund. Dies kann auch für den Beruf vorteilhaft sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro nuovo A1" (Klett-Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

19 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 26.01.22

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

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

4902

Italienisch - A1 - 2. Semester

Ziel des Kurses ist der Erwerb von Grundkenntnissen in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Nach Abschluss des Kurses können sich die Teilnehmenden vorstellen, kurze Dialoge führen, im Restaurant oder Café bestellen sowie kurze einfache Texte verstehen und verfassen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

14 x montags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 24.01.22

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

Pia D'Andrea, 28 U.-Std, 56,-- EURO

4911

Italienisch - A2 - 11. Semester

Dieser Sprachkurs lehnt sich an das Lehrwerk "Allegro nuovo A2" an. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Italienischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

19 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 25.01.22

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

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

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

5100

PC-Grundlagen - Einführung in die Bedienung eines PC

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 donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 17.02.22

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

Sascha Gottwald, 24 U.-Std, 60,-- EURO

5101

Windows 10

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in das Betriebssystem Windows 10, welches für Geräte wie PC, Notebook oder Tablet genutzt wird.

Es werden folgende Funktionen von Windows 10 vorgestellt: Der Desktop, das Startmenü, das Info-Center, der Browser Microsoft Edge, das Mailprogramm und vieles mehr.

Sie lernen das Arbeiten mit Apps, den Umgang mit der Suche und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem Explorer kennen. Auch erlernen Sie die notwendigen Kenntnisse für Ihren ersten Start ins Internet und den Zugang zu praktischen Anwendungen wie Office, Bildbearbeitung und anderen Anwendungen. Abschließend befasst sich der Kurs mit der Absicherung durch Virens Scanner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 10-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient nutzen zu können.

3 x dienstags, 18.00 - 20.15 Uhr

Beginn: 26.04.22

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

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 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, 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 08.02.22

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

Sascha Gottwald, 16 U.-Std, 40,-- 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 schnelleren Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 07.02.22

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: 22.03.22

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

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

5106

PC-Grundlagen - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die erlernten Methoden aus dem Grundlagenkurs vertieft und weitere Office- und Windowsfunktionen gezeigt. Wiederholt werden die Möglichkeiten des Explorers, des Mailprogramms sowie die Grundfunktionen von Word und Excel. Im Internetbereich werden die Möglichkeiten des Internets erläutert, aber auch auf die Gefahren hingewiesen und deren Abwehr besprochen. Neu hinzugekommen sind die Themen Smartphoneeinbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten und Terminen und die Verwaltung des Microsoftkontos. Abschließend wird das eigene Netzwerk erklärt und die Möglichkeiten des Smarthomes (zum Beispiel Energieeinsparung durch intelligente Heizungen) besprochen.

Selbstverständlich werden auch in diesem Kurs die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt.

12 x donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr

Beginn: 17.02.22

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

Sascha Gottwald, 24 U.-Std, 60,-- EURO

5107

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 221-5103 auf.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 28.03.22

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

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

DATENSICHERHEIT

5110

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.

Der Workshop kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Samstag, 02.04.22, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

SMARTPHONE UND TABLET

5115

Smartphone mit Android für Neueinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an absolute Smartphoneanfänger mit keinen oder nur geringen Kenntnissen. Sie werden die Handhabung mit ihrem Smartphone von Grund auf kennenlernen und die ersten Schritte in die digitale Welt mit dem eigenen Smartphone gehen.

Inhalte:

Das eigene Smartphone kennenlernen, Gestensteuerung, Bedienung der Bildschirmtastatur, den Homescreen aufräumen, Telefonie und SMS, Kontakte anlegen, das Google Konto.

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.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.01.22

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

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 27,40 EURO

5116

Grundkurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind.

Inhalte:

- Was ist der Google Playstore?
- Vorstellung der Google Apps
- Apps installieren und deinstallieren
- Apps verwalten
- Kommunikation mit dem Smartphone via E-Mail oder Messengerdiensten (z. B. WhatsApp).

Bitte zum Kurs ein geladenes Smartphone und ein Ladekabel mitbringen.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.02.22

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

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

5117

Aufbaukurs Smartphone mit Android Betriebssystem

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind.

Inhalte:

- mit dem Smartphone ins Internet, Arbeiten mit dem Browser (Google Chrome oder Firefox), Suchmaschine Google
- Unterwegs mit dem Smartphone (Google Maps als Navigationsgerät)
- Alternative Apps zu Google
- Datensicherung und Datensicherheit, worauf muss ich achten
- Einstellungen zur Datensicherheit am Smartphone vornehmen

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 23.02.22

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

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

BILDBEARBEITUNG

5120

Crashkurs Bildbearbeitung

Warum eigentlich Bildbearbeitung?

Fotos aufwerten durch Entfernung von Farbstichen, Belichtungskorrektur, Ausrichten des Horizontes, Bildschnitt und Bildschärfe.

Bearbeitungstechniken, die in fast jedem Bildbearbeitungsprogramm durchzuführen sind.

In diesem 4-stündigen Crashkurs erlernen wir diverse Techniken in dem kostenfreien OpenSource Bildbearbeitungsprogramm Gimp, um sowohl im Beruf als auch privat Fotos entsprechend zu bearbeiten.

Mittwoch, 16.03.22, 18.00 - 21.15 Uhr

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

Bernd Falkenberg, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5121

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.

Einfache PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Der Workshop kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Samstag, 30.04.22, 10.00 - 16.00 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN IM INTERNET

5300

Die eigene Homepage mit WordPress erstellen, gestalten, pflegen

Die eigene Website oder Blog mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. WordPress ist ein leicht bedienbares Programm.

Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten oder eine Internetseite haben sollten, wie z. B. Handwerker, Künstler, Autoren, Fotografen und Freiberufler wie Ärzte, Rechtsanwälte oder Steuerberater.

Daher haben viele Firmen, Selbstständige und Vereine diese Software im Einsatz, denn auch ohne Programmierkenntnisse kann man Webseiten gestalten, umsetzen und pflegen. Dieser Kurs richtet sich daher an alle, die ihre WP-Seite selber erstellen und pflegen möchten.

Inhalte des Kurses sind:

Benutzerverwaltung und Rollenverteilung der jeweiligen Nutzer
 Design und Auswahl des passenden Themes
 Struktur und Aufbau der Internetseite
 Anlegen und Gestaltung von Seiten und Beiträgen inkl. Gutenberg
 Passende Plugins finden und installieren
 Hinweise zum Impressum und Datenschutz
 SEO Grundlagen
 Updates für Plugins und Themes

Sie haben noch keinen Webspace zum Üben? Kein Problem! Benötigter Übungswebspace wird kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webspace bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen.

Freitag, 04.02.22, 17.00 - 20.00 Uhr
 Samstag, 05.02.22, 10.00 - 17.00 Uhr
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 13 U.-Std, 32,50 EURO

5301

Microsoft Teams

Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

Nach der Schulung wissen Sie, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen.

Was lernen Sie?

-Was ist MS Teams?

Kennenlernen der Benutzeroberfläche und der Einstellungsmöglichkeiten
Begriffserklärung wie Team, Kanäle usw.

-Erstellen und arbeiten mit Teams und Kanälen

Chatfunktion nutzen

Teilen und bearbeiten von Dateien

Besprechungen / Anrufe durchführen und planen

Sofortbesprechungen in Kanälen

Anrufe, Video-Chat & Bildschirmübertragungen

-E-Mails in Teams einbinden

Dokumentenbibliothek

Zusammenarbeit an Dokumenten in Echtzeit

Dateien an andere Personen per Link versenden

Dateien freigeben, verschieben, hochladen

Kalenderfunktionen

Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit MS Windows und MS Office, insbesondere Outlook, sind Voraussetzung. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Sollte die MS Teams App und/oder ein Microsoftkonto nicht vorhanden sein, kann dieses zu Anfang der Schulung installiert bzw. erstellt werden.

Unser Dozent steht für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 05.03.22, 10.00 - 17.30 Uhr

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

Sascha Gottwald, 10 U.-Std, 25,-- EURO

5303

Digitales Online-Marketing - Ihre Darstellung im Internet

Besonders für Menschen, die freiberuflich oder selbständig sind, ist die Darstellung im Internet unabdingbar. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, sich für potentielle Kundinnen und Kunden im Netz zu präsentieren.

Sie bekommen einen Überblick zur Online-Werbung (Markt, Werbeformen, lokales Marketing), Input zu Ihrer Website (Content, Gestaltung, Suchmaschinen-Optimierung) sowie zum Social Media. E-Mail- und Affiliate-Marketing runden den Kurs ab.

Der Kursleiter erläutert im Dialog mit den Teilnehmenden folgende Themen:

Website- und Suchmaschinenoptimierung

Content Marketing, Monitoring, Web-Analytics

Mobil- und E-Mail-Marketing
Online-Werbung mit Google Tools
Social-Media, Influencer-Marketing

Eigene Endgeräte können mitgebracht werden.

(Technische) Voraussetzungen:

- Grundlegende Internet-Kenntnisse
- aktueller Browser (z.B. Firefox, Google Chrom, Safari)

Freitag, 18.02.22, 15.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 19.02.22, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5304

Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram gestalten können. Neben einem Einblick in die Funktionen der App erhalten Sie in einer Gruppenübung Impulse, wie Sie Ihre eigene Strategie aufbauen können. Dabei bekommen Sie auch einen Einblick, wie die Kommunikation auf Instagram funktioniert.

Voraussetzungen: Ein Instagram-Kanal, auf den Sie während des Seminars zugreifen können (darf auf privat umgestellt sein).

Freitag, 11.02.22, 16.00 - 21.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Denise McConnell, 6 U.-Std, 15,-- EURO

5305

Einsteigerkurs für Blogger*innen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen interessanten Blog mit spannenden Texten kreieren und neue Themen finden können. Dabei lernen Sie verschiedene Schreib- und Recherchetechniken kennen und erhalten Impulse, wie sie ihren eigenen Blog inhaltlich und strukturell gestalten können. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder ein anderes internetfähiges Endgerät sowie Schreibmaterialien mit.

Wenn es die äußeren Umstände erforderlich machen, kann dieser Kurs auch online durchgeführt werden.

5 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 22.02.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Denise McConnell, 10 U.-Std, 25,-- EURO

RHETORIK & KOMMUNIKATION

5600

Stimmschonend und souverän
Sprechtraining für den Berufsalltag

Ob in Kundengesprächen, vor Schulklassen oder in der KiTa: Für viele Menschen ist die Stimme eines der wichtigsten Berufswerkzeuge. Sie transportiert Informationen, diskutiert unterschwellig mit und vermittelt Emotionen und Missempfindungen. Dadurch wird sie jedoch auch stark strapaziert. In diesem Seminar vermittelt Theaterpädagogin und Sprecherin Denise McConnell wichtige Grundlagen für eine überzeugende, schonend genutzte Stimme und zeigt Übungen aus dem Stimmtraining, die Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können.

Mittwoch, 25.05.22, 18.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Denise McConnell, 3 U.-Std, 7,50 EURO

5601

Konfliktmanagement
Die Kunst der praktischen Konfliktlösung

Ziel dieses DAHMS-Trainingskonzeptes ist die Vermittlung von Strategien zur aktiven Konflikterkennung und -lösung. Konflikte sind Eigenschaften von Systemen, die den Spannungen zwischen ihren widerstreitenden Systemteilen ausgesetzt sind. Sie entstehen, wenn zunächst unvereinbare Erwartungen, Interessen, Sichtweisen und Wünsche beispielsweise in Familien, Organisationen, Gruppen, Teams und Menschen aufeinandertreffen. Die Gründe für Konflikte sind sehr vielschichtig und manchmal schwer zu erkennen. Oft kommt es gerade deshalb zu Schwierigkeiten bei der Konfliktlösung.

Sie werden lernen Ihre Konfliktfähigkeit zu verbessern. Menschen, die entweder in der Rolle des Konfliktbeteiligten Lösungen finden möchten, oder die sich in der Rolle des (professionell) Konflikte lösenden Menschen (Mediatorin, Mediator, Schlichterin, Schlichter,...) mit Konflikten anderer auseinandersetzen, werden besonders von diesem Training profitieren. Die Lösung von Konflikten ist häufig auch eine zentrale und besonders anspruchsvolle Führungsaufgabe. Insofern ist Konfliktmanagement auch für diejenigen wichtig, die Menschen führen oder sich auf Führungsaufgaben vorbereiten möchten.

Sie lernen in diesem Training zahlreiche Übungs- und Reflexionseinheiten kennen, um Ihr eigenes Konfliktverhalten zu überprüfen und daraus gegebenenfalls eigene Entwicklungen ableiten zu können.

Auch soll dieses Training zu mehr Fingerspitzengefühl in der Kommunikation führen. Sensibilität im Umgang mit Menschen und szenisches Verstehen schwieriger Situationen sind häufig wichtige Schlüssel für effiziente Konfliktlösungsprozesse. Ziel ist es, die verschiedenen Verfahren unbewusst richtig einzusetzen. Dazu ist bewusste Einsicht in die unterschiedlichen Strategien, Taktiken und Techniken (= Interventionen) notwendig und Übung, um das Handeln so zu automatisieren, dass es unbewusst richtig abläuft.

Das Kursbuch können Sie im Kurs direkt beim Dozenten für 14,00 € erwerben.

Samstag, 11.06.22, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

5602

Mobbing & Konflikte stoppen - eine praktische Hilfe!

Was kann man tun, um Mobbing und Konflikte zu stoppen? Ob in der Schule, auf der Arbeit, in der Familie oder einer partnerschaftlichen Beziehung; der Vortrag zeigt effektive und praktisch sofort umsetzbare Verhaltensweisen, um Konfliktsituationen zu deeskalieren.

Inhaltlich wird zuerst über "Machtausübung in Beziehungen" sowie Ursachen von Mobbing und Konflikten gesprochen, bevor anhand konkreter Beispiele auf die folgenden Situationen eingegangen wird: Beleidigung, Vorwürfe, Rassismus, Cybermobbing, körperliche Konflikte, Ausgrenzung und Diskriminierung.

Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die lernen wollen, Mobbing- und Konfliktsituationen friedlich zu stoppen und gleichzeitig emotional stabil zu bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Gleichzeitig bietet der Abend sicherlich auch interessante Aspekte für Personen, die bereits Erfahrungen im Bereich der Konfliktprävention mitbringen. Eine abschließende Dialogrunde, bei der Fragen gestellt werden können, ist ausdrücklich miteingeplant.

Der Dozent Marcel Frers ist ausgebildeter Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) und Trainer für soziale und emotionale Kompetenzen. Bei seinen Ausführungen greift Herr Frers auf Erfahrungen zurück, die er in seiner 10-jährigen Karriere in der Wirtschaft, sowie als Hochschuldozent und als Trainer erworben hat.

Donnerstag, 07.04.22, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Marcel Frers, 2 U.-Std, 5,- EURO

DOZENTENFORTBILDUNG

5901

Kreative Kursgestaltung mit digitalen Tools

Sie möchten Ihre Kurse kreativer gestalten?

Das Angebot an Tools für die Unterrichtsgestaltung ist riesig. Neben kostenpflichtigen Angeboten gibt es viele interessante kostenfreie Anwendungen, die das Lehr-Lern-Setting in verschiedenen Dimensionen bereichern können.

Nach einer Auftaktveranstaltung zum gemeinsamen Austausch widmen wir uns einmal im Monat einem Tool, welches online oder in Präsenz eingesetzt werden kann. Jedes Tool wird besprochen, Einsatzmöglichkeiten diskutiert und vor allem ausprobiert.

Nur wer Gelegenheit hat, sich mit digitalen Tools auseinanderzusetzen, kann Ängste und Vorbehalte abbauen und sich den Herausforderungen von Unterrichtsgestaltung im digitalen Zeitalter stellen.

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Kursleiter mit bisher wenig Erfahrung mit digitalen Tools, steht aber grundsätzlich allen Interessierten offen. Die Teilnehmenden sollten PC-Basiskenntnisse und Basiskenntnisse in Office-Anwendungen und in der Internetrecherche haben und über eine eigene E-Mail-Adresse verfügen.

Das Kursangebot ist für Dozent*innen der VHS Bergkamen kostenfrei. Alle weiteren Interessent*innen können die Kursgebühr telefonisch erfragen.
Bitte bringen Sie das eigene Laptop mit.

Freitag, 14.01.22, 15.00 – 17.15 Uhr
Freitag, 11.02.22, 15.00 – 17.15 Uhr
Freitag, 11.03.22, 15.00 – 17.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Carina Stockhausen
KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5980

Zurück in den Beruf - Informationen zum beruflichen (Wieder-)Einstieg
(ausschließlich online)

Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, informiert
Berufsrückkehrer*innen zu folgenden Themen:

- (Wieder-)Einstieg in den Beruf
- örtlicher Arbeitsmarkt
- Hilfen der Agentur für Arbeit
- Suche nach beruflichen Alternativen
- Nutzung der Internet-Stellenbörsen

Interessierte melden sich bitte direkt bei der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Martina Leyer unter 02381/910-2167 oder unter der E-Mail-Adresse hamm.BCA@arbeitsagentur.de
an. Für Fragen steht Frau Leyer gerne vorab zur Verfügung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet oder
Smartphone) und ein E-Mail-Account, da das Angebot ausschließlich online stattfindet.

Mittwoch, 12.01.22, 15.00 - 16.00 Uhr
Montag, 14.02.22, 15.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 17.03.22, 15.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 26.04.22, 15.00 - 16.00 Uhr
Montag, 16.05.22, 15.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 14.06.22, 15.00 - 16.00 Uhr
Martina Leyer, 8 U.-Std, ohne Entgelt

BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

5981

New Work, Arbeitswelt 4.0- Wie wollen wir arbeiten?
Web-Vortrag

Vortragender ist Dr. Tim Jeske.

Weitergehende Informationen und den Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf der Homepage der
VHS Bergkamen unter www.vhs.bergkamen.de

Montag, 21.03.22, 19.00 - 20.00 Uhr
Internet
Dr. Tim Jeske, 1 U.-Std, ohne Entgelt

BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Kursinhalte & Lernzielkatalog: <https://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge>
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (nicht Bestandteil der
Kurse, muss separat gebucht werden)
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

5400

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar
Xpert Business-Zertifikatskurs

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 08.03.22

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5401

Finanzbuchführung 2 - Onlineseminar
Xpert Business-Zertifikatskurs

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 08.03.22

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5402

Lohn und Gehalt 1 - Onlineseminar
Xpert Business-Zertifikatskurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 08.03.22

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5403

Lohn und Gehalt 2 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 08.03.22

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5404

Finanzbuchführung mit DATEV - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 22.03.22

Internet

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5405

Lohn und Gehalt mit DATEV - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 22.03.22

Internet

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

Alle weiteren Xpert-Kursbausteine finden Sie unter www.vhs.bergkamen.de.

NACHHOLEN ODER VERBESSERTEN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6102

Hauptschulabschluss 2. Halbjahr

montags - freitags, 16.30 - 21.15 Uhr

Beginn: 10.01.22

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

ohne Entgelt

6202

Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags - freitags, 16.30 - 21.15 Uhr

Beginn: 10.01.22

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

ohne Entgelt

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.

38 x dienstags und donnerstags,

18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 25.01.22

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

Diandra Bajon, 114 U.-Std, ohne Entgelt

6704

Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

Probleme mit Mathematik haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nichts mit Begabung und Intelligenz zu tun, sondern einfach nur damit, dass der Stoff aufeinander aufbaut und man wahrscheinlich ein, zwei, drei Kleinigkeiten nicht mitbekommen oder nicht ganz verstanden hat.

Aber Mathematik-Kenntnisse sind für das alltägliche Leben, insbesondere in beruflichen Zusammenhängen, von enormer Wichtigkeit.

Hier können Sie sich erneut mit den Grundlagen der Mathematik, wie Multiplikation, Division, Bruchrechnung, Gleichungen, Prozent- und Zinsrechnung, binomische Formeln, Satz des Pythagoras, Wurzel-Rechnung, Ungleichungen, Dreisatz, Funktionen etc. beschäftigen und aufarbeiten.

20 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 26.01.22

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

Sabrina Torz, 40 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE

INTEGRATIONSKURSE

6811

Deutsch als Fremdsprache – Integration – Modul 1

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 14.03.22

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6817

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 1

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 22.03.22
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6819

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 1

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 11.01.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6821

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 2

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 02.05.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6827

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 2

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 10.05.22
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6829

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 2

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 15.02.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6831

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 3

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 09.06.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6837

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 3

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 15.06.22
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6839

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 3

dienstags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 22.03.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6846

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 4

montags - donnerstags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 13.01.22
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6847

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Orientierungskurs

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 09.02.22
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6849

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 4

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 10.05.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6856

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 5

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 17.02.22
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6859

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 5

dienstags - freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 15.06.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Züleyha Temiz Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6866

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 6

montags - donnerstags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 24.03.22
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6871

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Orientierungskurs

montags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 07.02.22
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6876

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 7

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 12.05.22
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6886

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Modul 8

montags - donnerstags, 08.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 22.06.22
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6900

Einbürgerungstest

Samstag, 15.01.22, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Samstag, 12.03.22, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6902

Einbürgerungstest

Samstag, 21.05.22, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6906

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Orientierungskurstest

Samstag, 12.03.22, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 25,--EURO

6907

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Samstag, 19.03.22, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 25,--EURO

6909

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 12.02.22, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N.N., 150,-- EURO