

## KOCHEN

Inhalt der Kochkurse 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.

0700

### Alpenküche

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

Dienstag, 18.10.22, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

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

0701

### Indisch kochen - bunt köstlich & aromatisch

Kaum eine andere Küche kann mit so einer beeindruckenden Vielfalt an Gewürzen auftrumpfen, wie die indische. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Co. verströmen bereits beim Kochen einen herrlichen Duft und eine Extraportion Aroma. Wir machen einen Ausflug in die farbenfrohe Welt Indiens und kochen Curry's und andere landestypischen Spezialitäten nach neuen faszinierenden Rezepten, so dass auch regelmäßig Kursteilnehmende ihre Rezepte-Sammlungen mit weiteren Ideen füllen können. Die Auswahl der Zutaten erfolgt unter der Voraussetzung, dass sie in der Regel im gut sortierten Supermarkt oder Asialaden auch in unseren Breitengraden problemlos erhältlich sind. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 03.11.22, 18.00 - 21.45 Uhr

Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule

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

zzgl. Lebensmittelumlage 15,-- bis 20,-- EURO

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

0702

### Gäste & Feste

Ob Geburtstag, Hochzeitstag oder Silvester. Einen Anlass zum Feiern gibt es immer. Als Gastgeber möchte man eine kulinarische Offenbarung bieten, aber dennoch den Abend entspannt mit den Gästen verbringen, anstatt stundenlang in der Küche zu stehen.

In diesem Kurs stellen wir gemeinsam ein abwechslungsreiches, gut vorzubereitendes Buffet aus köstlichen Salaten, Häppchen, Hauptgerichten, Dips, Desserts und einer Suppe her, das zu Hause leicht zuzubereiten ist.

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

Donnerstag, 24.11.22, 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

Basiswissen Weinland Deutschland - ein Wein-Einmaleins mit Weinverkostung

Sie trinken gerne Wein, aber haben es schwer, in Anbetracht der Vielfalt an Rebsorten, Anbaugebieten und Winzern den Überblick zu behalten? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig. In diesem Seminar erlernen Sie Grundlagen, um beim Thema Wein mitreden zu können und um bei Ihrem nächsten Weineinkauf einen besseren Durchblick zu haben.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf deutschen Weinen, die wegen unseres ausgeglichenen Klimas, dem z. T. einzigartigen Terroir und insbesondere auch durch die engagierte junge Winzergeneration mittlerweile ein Qualitätsniveau erreicht haben, das weltweit anerkannt wird. Im Rahmen einer virtuellen Weinreise erfahren Sie Wesentliches über die geographischen und klimatischen Gegebenheiten der 13 deutschen Anbaugebiete und werden auch Wissenswertes über die einzelnen dort angebauten Rebsorten sowie die Weinherstellung, die Weinqualitäten und die Geschmacksrichtungen von Wein kennenlernen.

Wir werden Weine des jeweiligen Anbaugebietes bzw. Sekte verkosten und die Geschmacksunterschiede herausarbeiten und beschreiben.

Weitere Themen können mit dem Dozenten abgesprochen werden.

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 Weininformationsveranstaltungen des Deutschen Weininstitutes teil.

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

Mindestalter 18 Jahre!

2 x freitags, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 28.10.22

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hermann Bley, 8 U.-Std, 42,-- 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 diesem Kurs 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 des Hundes 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 Hundefreunde

2 x freitags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 16.09.22

Exkursion Treffpunkt: Parkplatz Halde Großes Holz in Bergkamen

Silke Brockhusen, 4 U.-Std, 13,60 EURO

POLITIK UND GESELLSCHAFT

1000

Vortrag: Gott, wo bist Du?

Dr. Eugen Drewermann hat in seinem Buch mit dem Titel "Gott, wo bist du?" Fragen von Schüler\*innen, die sie im Religionsunterricht gestellt haben, nachvollziehbar beantwortet. "Wie ist das gemeint: Gott unser Vater?", "Passen Schöpfergott und Evolution zusammen?", "Ist Gott allmächtig - angesichts von Leid und Elend in der Welt?", "Was ist unter Teufel und Hölle zu verstehen?", "Glauben Christen und Muslime an den selben Gott?" und vieles mehr.

ACHTUNG! BITTE NUTZEN SIE DIE NAVIGATIONSADRESSE:

Albert-Schweitzer-Str. 25, 59192 Bergkamen

Donnerstag, 08.09.22, 19.00 - 21.15 Uhr

Studiotheater

Dr. Eugen Drewermann

1001

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 Kriegsereignisse hervorgerufen wurden, oder erlebten einen Grenzverkehr vielleicht durch friedlichen Austausch von Waren.

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

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

Diese persönlichen Erlebnisse werden wieder schriftlich festgehalten und sollen am Ende in Form einer kleinen Broschüre zusammengestellt werden, um der Nachwelt nicht verloren zu gehen. Darüber hinaus sind auch Fotos, Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

4 x mittwochs, 14.30 - 16.45 Uhr

Beginn: 31.08.22

Stadtmuseum

Gabriele Scholz, 12 U.-Std, ohne Entgelt

1002

Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Lünen stellt sich vor

Wir begleiten Kinder / Jugendliche / junge Erwachsene mit einer lebensverkürzenden oder lebensbedrohlichen Erkrankung im häuslichen Umfeld. Ab der Diagnose bis über den Tod hinaus sind wir an der Seite der Familien. Die ehrenamtliche Begleitung zu Hause richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Familien. Ebenso möchten wir die Selbsthilfe fördern und ein Forum schaffen, in dem sich Familien in ähnlicher Lebenslage austauschen und vernetzen können. Unserem Dienst stehen aktuell 36 ehrenamtliche Begleiter\*innen zur Verfügung. Alle haben einen 100-stündigen qualifizierten Vorbereitungskurs absolviert. Zurzeit begleiten die ehrenamtlich Mitarbeitenden 16 Familien mit ihren Kindern.

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen begleiten langfristig, häufig über Jahre, und sind an der Seite der betroffenen Familie. Sie hören zu, gehen mit den Kindern spazieren, spielen und sind Ansprechpartner für Themen wie Trauer, Tod, Abschied und den Alltag mit einem erkrankten Kind. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, kommen Sie gerne zum Informationsabend und lernen uns und unseren Dienst näher kennen!

Dienstag, 27.09.22, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

N.N., 2 U.-Std, ohne Entgelt

1011

Ist Rache zielführend? Das Beispiel der Gruppe Nakam

Eine Gruppe von Shoah-Überlebenden fasste kurz nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs einen Beschluss: Für die Ermordung von sechs Millionen Juden soll die gleiche Anzahl an Deutschen

sterben. Der Anführer dieser Gruppe, der Dichter und Partisan Abba Kovner, schloss sich hierfür mit etwa 50 jungen Männern und Frauen, alles Shoah-Überlebende, zur Gruppe Nakam zusammen. Aber kann Rache jemals ein geeignetes Mittel sein, um für Gerechtigkeit und inneren Frieden zu sorgen? Anhand dieses Vortrags soll neben der historischen Darstellung und Verortung dieser Gruppe auch eine Diskussion mit den Teilnehmenden stattfinden.

Dienstag, 30.08.22, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Cassandra Speer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1012

Frauen im Rechtsextremismus

Sie werden häufig übersehen oder gar als nicht so bedeutend für rechtsextreme Umtriebe in Deutschland angesehen - Frauen, die sich rechtsextremen Gruppen und Parteien anschließen, in ihnen wirken und nicht zuletzt auch über ihre Mutterrolle einen zentralen Beitrag zur Festigung rechtsextremer Verbindungen leisten. Dieser Vortrag möchte die Rolle der Frau innerhalb des Rechtsextremismus näher betrachten, ihre Motive für ihr Engagement beleuchten und aufzeigen, wie es einige von ihnen geschafft haben, aus der Szene auszusteigen.

Dienstag, 22.11.22, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Cassandra Speer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

ONLINE-VORTRÄGE

1031

Gemeinschaftlich Wohnen für immer mehr Lebenslagen - von loser Hausgemeinschaft über Clusterwohnung bis WG mit Betreuung

Nur was für Bessergestellte und in der Stadt? Gemeinschaftliches Wohnen ist längst viel mehr als eine kleine Nische! Das Spannende: Darunter sind heute ganz viele verschiedene Wohnformen für ganz viele Lebenssituationen und -phasen. Mal sind es relativ ähnliche Gruppen (z.B. Frauen nach der Erwerbsphase), mal wird absichtsvoll gemischt (nach Haushaltsgröße, Alter, Geldbeutel). Engagement ist mal verbindlich, anderswo freiwillig usw.. Das Spektrum reicht von der losen Hausgemeinschaft einer Baugruppe bis hin zum großen genossenschaftlichen Wohnprojekt mit hohem Solidaranspruch. Einige erlauben sehr flexible Wohnungsgrößen je nach momentaner Familienkonstellation, es gibt Gemeinschaftsinfrastruktur und zumietbare Zimmer oder es kann ganz nahäumlich umgezogen werden. Ganz oft heute dabei: Clusterwohnen - als der Versuch, mit begrenzten Wohnflächen sowohl Rückzug als auch Gemeinschaftsleben zu ermöglichen, aber weder das eine wie das andere starr vorzugeben. Und immer öfter dabei: vielfältige Formen, um mit Gemeinschaftswohnen besser mit Alter oder Unterstützungsbedarf zurecht zu kommen. Mal mit "Zeitkonten" fürs Helfen, mal mit eingestauten betreuten WGs. Fast immer dabei: Anspruch und Chance, gemeinsam weniger Fläche und Ressourcen zu brauchen und gutes Wohnen bezahlbarer und stadtverträglicher zu machen. Win-win für Individuen und die Quartiere.

Der Vortragende ist Prof. Dr. habil. Ulrich Otto, Alterns- und Wohnforscher, age-research.net  
Tübingen/Zürich

Mittwoch, 05.10.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. habil. Ulrich Otto, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1032

"Tax me now": Millionäre für Vermögensgerechtigkeit in Deutschland

Neuesten Untersuchungen zufolge besitzt 1 % der Bevölkerung bis zu 50 % des Vermögens, während die unteren 50 % keine Rücklagen und oft sogar Schulden haben. Die Schere zwischen arm und reich geht immer weiter auseinander. Dies ist ein direktes Ergebnis der weltweiten Steuerpolitik seit den 80er Jahren, in der Arbeit und Konsum relativ hoch, während Vermögen und Kapitalerträge gering bis gar nicht besteuert werden. Eine wachsende Vermögensungleichheit, begleitet von Demokratie- und Politikverdruss, ist die Folge. Mit diesem Problembewusstsein haben sich Vermögende aus dem deutschsprachigen Raum 2021 bei taxmenow - Initiative für Steuergerechtigkeit e. V.

zusammengeschlossen, um mit ihrem privilegierten Zugang u. a. zu Leitmedien das Thema Steuergerechtigkeit und Vermögensungleichheit vermehrt in die Öffentlichkeit zu bringen. Zusammen mit anderen Graswurzelgruppen sie einen Gegenpol schaffen zur bestehenden Lobbyarbeit. Stefanie Bremer gibt eine Einführung in das Thema und berichtet von ihren Erfahrungen als Vermögende bei taxmenow.

Die Referentin ist Millionenerbin und Aktivistin für Vermögensgerechtigkeit

Mittwoch, 23.11.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Stefanie Bremer, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1033

Die asiatischen Supermächte Indien und China und ihr Kampf um die Vorherrschaft in Asien

Indien und China haben sich in den letzten Jahren zu US-amerikanischen Rivalen im Kampf um internationalen Einfluss entwickelt. Für manche Beobachter sind beide Staaten bereits auf dem Weg, globale Supermächte zu werden, die insbesondere versuchen, ihre politische und wirtschaftliche Macht in Asien auf Kosten anderer Staaten zu vergrößern. China und Indien sind bereits Nuklearmächte und schrecken auch vor (konventioneller) militärischer Konfrontation nicht zurück. Und beide Staaten investieren aktuell in große Infrastrukturprojekte in ihren Nachbarregionen. Der Vortrag möchte einen Überblick über zentrale außenpolitische Ziele und Instrumente Indiens und Chinas geben und insbesondere auf die Entwicklungen in den Regionen Kaschmir, Himalaya, dem südchinesischen Meer sowie der "Neuen Seidenstraße" eingehen. Der Webvortrag richtet sich sowohl an interessierte Indien- und China-Laien als auch regionale Expertinnen und Experten. Der Referent ist Indienexperte; Lehrbeauftragter an der Universität Freiburg; Programmkoordinator des Colloquium politicum & FRIAS Freiburger Horizonte

Mittwoch, 18.01.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Dr. Arndt Michael, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## ÖKOLOGIE

1040

Energiewende zu Hause: Wie wir uns von Erdöl und Erdgas unabhängig machen können

Seit langem warnt die Wissenschaft davor, dass wir immer tiefer in eine Klimakrise steuern, die nicht mehr zu kontrollieren ist. Der einzige Weg aus dieser Krise zu entkommen ist, die vollständige Umstellung unserer Energiewirtschaft von fossiler Energie auf erneuerbare Energie, um das verbleibende CO<sub>2</sub>-Budget nicht zu überschreiten.

Der Vortrag beschreibt anhand von Beispielen wie der Wärmepumpe oder Photovoltaik, was jeder einzelne tun kann, um die Energie- und Wärmewende durch den Einsatz von regenerativen Energien im Bereich Wohnen und Mobilität zu vollziehen.

Der Referent ist Physiker an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, Pionier auf dem Gebiet der Solarenergie und Elektromobilität.

Mittwoch, 11.01.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. Martin Hundhausen, 1 U.-Std, ohne Entgelt

1041

Energiewende zu Hause: Warum sich eine Wärmedämmung nicht nur wirtschaftlich lohnt

Über die Kosten und den Nutzen einer energetischen Gebäudesanierung gibt es unter Immobilienbesitzern oft einige Annahmen, die von einer Sanierung abhalten, so z. B. eine scheinbar höhere Schadensbilanz am Material, keine oder nur eine geringe Amortisation oder auch ein erhöhtes Brandrisiko von gedämmten Fassaden. Dabei ist eine Sanierung, die mit Expertenhilfe durchgeführt wurde, auf jeden Fall auch wirtschaftlich lohnend, ganz abgesehen von der positiven Klimabilanz durch große Energieeinsparungen und einem verbesserten Raumklima. Nicht zuletzt können Sanierungen im Fassadenbereich das Straßenbild sehr verschönern. Der Webvortrag wird praktische Tipps v. a. für die Wärmedämmung geben, die mit einem professionellen Sanierungsfahrplan die Sanierung zu einem vollen Erfolg macht - auch für den Geldbeutel.

Der Referent hat eine Professur für Bauphysik und energieeffizientes Bauen, Hochschule München, Forschungsinstitut für Wärmeschutz e.V. München

Mittwoch, 25.01.23, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr.-Ing. Andreas H. Holm, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## NATURWISSENSCHAFTEN

1101

Zurück zum Mond! (und weiter?)

Mehr als 50 Jahre nach den Apollo-Astronauten will die Menschheit wieder zum Mond. Endlich soll auch die erste Frau dort landen. Kleine Habitate, Forschungseinrichtungen oder ganze Mondkolonien sind geplant. Im Mondorbit soll eine Raumstation gebaut werden, als Sprungbrett für einen

bemannten Flug zum Mars. Doch welche Probleme bekommen die zukünftigen Astronauten? Wann soll es losgehen und was erwarten wir uns davon?

Donnerstag, 27.10.22, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

## TANZEN

2051

### Discofox für Anfänger

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

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

3 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 09.11.22  
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, 05.11.22, 10.00 - 12.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 10,-- EURO

## KUNST

2060

## Die Literatur und Kultur der 1920er-Jahre

Babylon Berlin ist wahrscheinlich heute der Inbegriff für das nie stillstehende Leben gegen Ende der 1920er-Jahre in Berlin. Fernab dieser Realität entwickelte sich jedoch so viel mehr in der Kultur- und Literaturszene dieser Zeit. Neue Literaturformen brachen mit bis dahin etablierten Genre und Themen. Frauen rückten als Kunstschaaffende vielmehr in den Vordergrund. Gleichzeitig verdüsterte sich nicht nur in Deutschland die politische Lage. Außerdem wollen wir diskutieren, was am Mythos der Goldenen Zwanziger dran ist.

Mittwoch, 07.09.22, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Cassandra Speer, 3 U.-Std, 5,-- EURO

## TEXTILES GESTALTEN

### Ökologiestation und VHS

2090

#### 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, 25.09.22, 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

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, 18.12.22, 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

Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

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 Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Mittwoch, 31.08.22, 18.00 - 22.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- 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 etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z. B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: einstellen - fertig - los!". Zwischendurch werden wir eine Pause einlegen, unsere Ausbeute begutachten und Verbesserungsmöglichkeiten ausloten. Zum Abschluss fahren wir 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, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

Samstag, 17.09.22, 11.00 - 15.00 Uhr  
Exkursion Westfalenpark Dortmund  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- EURO

2112

Fotopraxis: Fotosafari im Zoo Dortmund

Der Zoo Dortmund zählt mit seinen 1500 Tieren in 230 Arten zu den beliebtesten Ausflugszielen in Dortmund und der Region. Diese Vielzahl der Tierpersönlichkeiten, die Parklandschaft mit ihrem alten Baumbestand und die modernen Tierhäuser machen den Besuch gerade für angehende Hobbyfotografen zu einem Erlebnis. Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) vertiefen und dabei Tier-, Natur- und Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: einstellen - fertig - los!". Zwischendurch werden wir eine Pause einlegen, unsere Ausbeute begutachten und Verbesserungsmöglichkeiten ausloten. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch bis zum Tagesende im Zoo 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 Zoo Dortmund, Mergelteichstr. 80, 44225 Dortmund  
In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis nicht enthalten!  
Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste, dunkle Bekleidung (um Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren)

Samstag, 24.09.22, 10.00 - 15.00 Uhr  
Exkursion  
Dr. Tom Fliege, 7 U.-Std, 35,-- EURO

2113

Mit Smartphone oder Kamera  
Fotoexkursion zum Beversee

Möchten Sie Ihre Smartphone- oder 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, 19.11.22, 9.00 - 14.00 Uhr  
Exkursion  
Bernd Falkenberg, 7 U.-Std, 30,-- EURO

## ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

3100

Die Herausforderungen des Alltages meistern

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

Wie oft hat uns der Stress im Griff?

Wie oft hetzen wir von Termin zu Termin?

Wie oft haben uns Stress und Ängste mit den aktuellen globalen Problemen im Griff?

Gewinnen Sie mit leichten Körperwahrnehmungsübungen und 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. Ihr beruflicher Zusatznutzen neben dem Stressabbau: Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität kann unterstützt werden.

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

Samstag, 05.11.22, 11.00 - 14.45 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Christiane Peltner, 5 U.-Std, 35,-- EURO

## FELDENKRAIS

3108

## Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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.

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: 14.09.22

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, verbessert 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: 28.09.22

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.

13 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr  
Beginn: 30.08.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 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.

14 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 01.09.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 28 U.-Std, 61,60 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.

14 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr  
Beginn: 01.09.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 28 U.-Std, 61,60 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 und bringen Sie eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mit.

14 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 01.09.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 28 U.-Std, 61,60 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, Sportkleidung (möglichst eng anliegend), ggf. kleines Handtuch, Bademantelgürtel, Kissen und Decke

14 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 31.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 28 U.-Std, 61,60 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: 15.09.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3124

Achtsamkeit - Entspannung - Freudige Bewegung

Dem Alltag entfliehen, 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 wahrzunehmen und wertzuschätzen? Können diese Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Verschaffen Sie Ihrem Geist eine neue, achtsame Sichtweise, die Sie stärkend durch Ihr Leben begleitet. Kommen Sie freudig in Bewegung, lassen Sie Ihr Zwerchfell unbekümmert tanzen und lachen Sie auch einmal, sogar über sich selbst. Entspannen Sie sich wohlig. Der Stressabbau ist garantiert, ebenso die Aktivierung des Immunsystems, der Selbstheilungskräfte und der Glückshormone.

Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn-, Lach- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag und in den Beruf zu integrieren sind. 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: 21.10.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 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.

13 x dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 30.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 17 U.-Std, 38,10 EURO

3203

Faszien- / Pilatestraining 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.

13 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 30.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 17 U.-Std, 38,10 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.

14 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 31.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 19 U.-Std, 41,10 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 für die Altersgruppe 70 + an.

Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und finden im Sitzen statt (Hockergymnastik). Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

13 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 08.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 13 U.-Std, 28,60 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.

Es handelt sich bei diesem Angebot um Hockergymnastik für die Zielgruppe 70 +.

13 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 08.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 13 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.

13 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 31.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 17 U.-Std, 38,10 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.

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

13 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.09.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 17 U.-Std, 38,10 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.

13 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 02.09.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 17 U.-Std, 38,10 EURO

## NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3300

Lebererkrankungen: "Aus Liebe zur Leber"

Etwa 20 Prozent aller Bundesbürger haben eine Fettlebererkrankung - Tendenz steigend. Mehrere hunderttausend sind mit dem Hepatitis-Virus infiziert, hinzu kommen Autoimmunerkrankungen und toxische Schädigungen durch Medikamente und Alkohol.

Eine kranke Leber tut nicht weh. Daher werden chronische Lebererkrankungen oft erst spät erkannt. Unbehandelt können sie zu Leberzirrhose und Leberkrebs führen. Lassen Sie Ihre Leberwerte bestimmen! Sind sie erhöht, weist das auf eine chronische Lebererkrankung hin. Erhöhte Leberwerte sind nie harmlos und müssen immer weiter abgeklärt werden. Früherkennung rettet Leben, denn viele Lebererkrankungen können heute gut behandelt werden.

Donnerstag, 13.10.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Dr. med. Peter Schiedermaier, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3301

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, 01.09.2022, 17.30 - 19.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

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

3302

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 zu 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 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, 22.09.22, 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, 27.10.22, 17.30 - 19.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3304

Tinnitus - Lärm im Ohr

Beim Tinnitus leidet der Patient unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patienten halten oft tagsüber den

Alltagsstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen. Der Referent ist Ehrenmitglied und Vizepräsident Deutsche Tinnitus-Liga e.V. Wuppertal (DTL)

Donnerstag, 10.11.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Gerhard Goebel, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3305

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Donnerstag, 01.12.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. H. Agostini, 1 U.-Std, ohne Entgelt

3400

Digitale Transformation im Gesundheitswesen - der Arztbesuch von morgen

Digitalisierung bedeutet keinesfalls nur die Transformation analoger in digitale Werkzeuge. Die Digitalisierung wird alle Facetten der Medizin beeinflussen: Von der Diagnostik bis zu Therapie. Prozesse und Prozeduren, Dokumentation und Kommunikation werden sich radikal wandeln und mit ihnen der Arbeitsalltag in der Arztpraxis wie wir sie kennen. Nicht nur die Rolle des Arztes wird einer andere sein, auch die der Patienten ist im Umbruch: Patienten sind heute bestens informiert, anspruchsvoll und nicht selten digital vernetzt. Bewertungsportale, Patientenforen, die Selbstüberwachung und -optimierung der eigenen Gesundheit durch Wearables und Smart Devices auf Seiten der Patienten, sowie Telemedizin, Algorithmen und digitale Arbeitsmittel werden das Rollenverständnis im Arzt-Patienten-Verhältnis neu sortieren.

Der Referent ist Professor für Medizinmanagement an der FOM Hochschule, Dekan des Hochschulbereichs Gesundheit & Soziales

Montag, 31.10.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. David Matusiewicz, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## ARABISCH

4101

Arabisch A1 für Anfänger

Dieser Arabischkurs ermöglicht erste Grundlagen der arabischen Sprache zu erlernen. Das Alphabet lesen und schreiben zu können.

Es geht aber auch um Wortschatz, Aussprache und Grammatik.

Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über geringe Vorkenntnisse verfügen.

17 x samstags und sonntags,

9.00 - 10.45 Uhr

Beginn: 13.08.22

DITIB Türkisch Islamische Kultur Verein e.V.

Nihad Kassem, 76 U.-Std, ohne Entgelt

## NIEDERLÄNDISCH

4103

Niederländisch - A1- 2. Semester

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen aus dem Buch "In de Startblokken" Kapitel 7 geeignet. Übungen zur Aussprache, zum Wortschatz und zu idiomatischen Ausdrücken werden genauso behandelt wie die grammatikalischen Regeln der niederländischen Sprache.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

12 x montags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 12.09.22

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

Pia D'Andrea, 24 U.-Std, 48,-- EURO

## SCHWEDISCH

4203

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. So werden Wortschatz und Grammatik erweitert und Sicherheit und Souveränität in Umgang mit der schwedischen Sprache in freie Konversation gewonnen.

Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 31.08.22

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

Melanie Sorgatz, 26 U.-Std, 52,-- EURO

## SPANISCH

4221

### Spanisch - A1 - 1. Semester

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

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Dies kann auch für den beruflichen Hintergrund von Vorteil sein.

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

14 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 31.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 28 U.-Std, 56,-- EURO

4222

### Spanisch - A1 - 2. 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 Buch erst nach Kursbeginn.

14 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 29.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 28 U.-Std, 56,-- EURO

4223

### Spanisch - A1 - 3. Semester

Die erste Vergangenheit wird eingeführt und wir werden dieses Semester über vergangene Ereignisse berichten können.  
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 ¡Ya!" ab Lektion 10. Die Themen sind der Alltag, die Freizeit und unser Zuhause.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

14 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 29.08.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 28 U.-Std, 56,-- EURO

4225

Spanisch - A2 - 11. Semester

Nur noch eine Lektion, und dann begeben wir uns auf das Niveau A2 und setzen die bisherige Kursarbeit mit dem 11. Semester fort. Wir arbeiten noch mit dem Kursbuch "Perspectivas ¡Ya!" -A 1- (Cornelsen-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 02.09.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 26 U.-Std, 52,-- EURO

ENGLISCH

4600

Englisch für Anfänger - A1

Dieser neu beginnende Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam zunächst die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt.

Das Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 31.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4602

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

Dieser Kurs begann im 2. Semester 2019 auf Niveau A1. Vor allem in den Redefluss zu kommen, steht in diesem Kurs an erster Stelle und ist für jeden möglich! In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten und Spaß an der englischen Sprache haben - das macht diesen Kurs aus. Wir haben alle mal angefangen und machen trotzdem weiter! Don't stop, it's easy and you are great!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT A2" von Klett ab Lektion 1.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 06.09.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Marlen Hahn, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4603

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.

13 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 02.09.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Beate Oxe, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4604

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. Auch lesen und besprechen wir Kurzgeschichten und bekommen einen Einblick in die englische Kultur. Dies alles in einer Gruppe netter Menschen, die Spaß an der englischen Sprache und Geselligkeit haben.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Great A2".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x montags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 29.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4606

Englisch - A2

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.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 29.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4607

English A2 - We haven't reached our limits yet!

Vor allem in den Redefluss zu kommen, steht in diesem Kurs an erster Stelle und ist für jede/n 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! Wir befinden uns am Ende des Lehrwerks A2, haben unser Limit jedoch noch nicht erreicht und werden Kernaspekte des Lehrwerks noch einmal vertiefen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A2" von Klett ab Lektion 8 ('Illness & accidents').

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

13 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 07.09.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Marlen Hahn, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4610

English Conversation - A2/B1

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

Come and join us - it's good fun.

12 x mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 31.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4611

Englisch - B1

Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich in touristischen Situationen zurechtzufinden. Auch für das berufliche Weiterkommen sind fundierte Englischkenntnisse von Vorteil. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund.

Zusätzlich beschäftigen wir uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 29.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4618

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!

13 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 30.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Melanie Sorgatz, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4620

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!

13 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 05.09.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Lynne Murray, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4621

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.

Donnerstag, 01.09.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 08.09.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 29.09.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 27.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 03.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 10.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 17.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 24.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 01.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 15.12.22, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 20 U.-Std, 40,-- EURO

## FRANZÖSISCH

4802

Französisch - A1/A2

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!

14 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 31.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 28 U.-Std, 56,-- 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.

Es 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!

14 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 31.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 28 U.-Std, 56,-- EURO

4903

Italienisch - A1 - 3. Semester

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. Übungen zur Aussprache, zum Wortschatz und zu idiomatischen Ausdrücken werden genauso behandelt wie die grammatikalischen Regeln der italienischen Sprache.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

12 x montags, 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn: 12.09.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Pia D'Andrea, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4912

Italienisch - A2 - 12. 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.

13 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 30.08.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- 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.

11 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 08.09.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- 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.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 29.11.22

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

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 20,-- 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: 06.09.22

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: 05.09.22  
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: 08.11.22  
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.

11 x donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr  
Beginn: 08.09.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 55,-- 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 5103 auf.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 07.11.22

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, 24.09.22, 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 Betriebssystem für Neueinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an absolute Smartphone-Anfänger 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.

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: 31.08.22

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 Smartphone-Anfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind und baut auf den Kurs 5115 auf

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 Android-Smartphone und ein Ladekabel mitbringen sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 14.09.22

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

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

5117

Aufbaukurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

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

Inhalte:

- mit dem Smartphone ins Internet, Googlesuche, Arbeiten mit dem Browser (Google Chrome oder Firefox)
- 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: 26.10.22

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

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

5121

CEWE-Kochbuch selbst erstellen

Fotobücher sind einfach zu erstellen und vielseitig zu verwenden. Mit Fotobüchern können Sie tolle Reiseberichte, Kochbücher, Personenportraits sowie Familien- und Firmenchroniken oder Produkt- und Unternehmenspräsentationen mit ein paar Klicks erstellen.

Heute werden wir uns speziell mit der Gestaltung von Kochbüchern beschäftigen. Sie haben die Wahl zwischen Ihren eigenen Rezepten oder aber leckeren und gesunden fleischlosen Rezeptideen Ihrer Dozentin.

Die Kursinhalte:

- kostenlose CEWE-Software aus dem Internet herunterladen und installieren
- Vorstellung der Auswahlmöglichkeiten bei der Bucherstellung: Größe, Format, Papier, Seitenanzahl, Einband und Preise
- Schritt für Schritt zum eigenen Kochbuch mit Bildern, Texten und Rezeptideen mit unterschiedlicher
- Seitengestaltung (Layouts, Passepartouts, Rahmen, Hintergründen & Cliparts)
- Viele weitere Tipps & Ideen zu den Gestaltungsmöglichkeiten
- Vorstellung ergänzender Programmfunktionen bis hin zum Bestellvorgang.

Wenn Sie eigene Rezeptideen verwenden möchten, bringen Sie bitte unbedingt Ihre digitalen Fotos von den Speisen in Originalqualität (bitte nicht komprimiert) auf einem USB-Speicher-Stick mit, auf dem Sie dann auch Ihr Buch speichern können. Oder bringen Sie alternativ gleich Ihren eigenen Laptop zu dieser Veranstaltung mit. Sollten Sie Ihr CEWE-Foto-Kochbuch heute nicht fertig bekommen, können Sie es später um weitere Rezepte ergänzen.

Voraussetzungen: Einfache PC Grundkenntnisse.

Samstag, 22.10.22, 10.00 - 16.00 Uhr

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

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

5122

PC / Notebook ist zu langsam? Aufrüsten leicht gemacht

Gerade in der heutigen Zeit wird viel zu schnell ein solches Gerät entsorgt. Das muss nicht sein! Geräte, die vor ca. 6 Jahren noch topaktuell waren, können mit einigen Tricks aufrüstet werden.

Der Dozent zeigt Ihnen, wie Sie Hardware austauschen, die Festplatte mit kostenlosen Tools 1 : 1 kopieren (klonen), Arbeitsspeicher aufrüsten und auf was Sie bei der Software auf Ihrem PC grundsätzlich achten müssen, damit ihr liebgewonnenes Gerät noch ein paar Jahre läuft.

Voraussetzungen: Grundlagen Windows-Kenntnisse

2 x mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.11.22

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

Martin Prybylski, 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 des Kurses noch bestehen.

Freitag, 23.09.22, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 24.09.22, 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, 19.11.22, 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 Chrome, Safari)

Freitag, 04.11.22, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 05.11.22, 10.00 - 18.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5304

#### Digitales Online-Marketing - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen aus dem Kurs 5303. Dieser Erweiterungskurs zielt bereits auf erste praktische Maßnahmen ab. Insbesondere werden folgende Themen vertieft bzw. optimiert:

- Mobile- und Emailmarketing mit Hilfe von spezieller Mail Software
- Werbung mit Google Tools
- Social Media (facebook, Instagram, Twitter, tiktok) mit Hilfe von Software
- Influencer Marketing
- Auswertungen und Monitoring eingesetzter Maßnahmen und Kampagnen

Das Thema Influencermarketing wird exklusiv in 3 UE von einer erfahrenen Influencerin erklärt und anhand Beispielen konkretisiert.

Samstag, 26.11.22, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5306

#### WordPress - Aufbaukurs

Sie haben bereits grundlegendes Wissen zu den Themen Wordpress und Content, z.B. aus dem Grundlagenkurs 5300. In diesem Erweiterungskurs zeigt Ihnen unser Dozent wie Sie Ihre Seite mit attraktiven Inhalten füllen und Ihre Seite suchmaschinenoptimiert wird.

- Bearbeiten und Gestaltung von Call-To-Action-Elementen
- Erstellen von optimiertem Content für die Seiten
- Sicherheitseinstellung für Backups und Updates
- Verknüpfung mit google Diensten wie analytics, mybusiness und search console
- Integration von Cachingtools
- Verknüpfung mit sozialen Medien
- Einbindung von YouTube Videos
- Tipps zur Suchmaschinenoptimierung

Benötigter Übungswebpace wird in diesem Kurs kostenfrei dozentenseitig zur Verfügung gestellt. Der Webpace bleibt 14 Tage nach Beendigung noch bestehen. Gerne können Sie aber mit Ihrer bereits bestehenden Seite arbeiten.

Samstag, 03.12.22, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5307

#### Videos im Internet erstellen

Clips und Videos drehen, eben mal posten, ist heute für jedermann möglich. Wenn diese Clips aber professionell wirken sollen, z. B. für Firmen, Vereine oder Selbständige, dann helfen kostenlose Tools. In diesem Kurs zeigt Ihnen der Dozent die Grundlagen der Videobearbeitung, wie z. B. schneiden, Filmsequenzen einfügen, Nachvertonung und Übergänge. Alles mit dem kostenlosen Programm DaVinci Reslove.

Auch ein Vor- und Abspann gehört dazu, sowie kleine Fehler in den Clips kaschieren. Das fertige Werk wird in das passende Format umgewandelt und kann dann problemlos auf YouTube, der Webseite oder in weiteren Apps hochgeladen werden.

Zusätzlich gibt es Informationen zu notwendiger Hardware und die Video-Aufnahme des Bildschirms mit dem kostenlosen Tool ODB Studio.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes transportables Endgerät (Laptop, Notebook) mit. PC-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

2 x freitags, 15.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 11.11.22

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

Martin Prybylski, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5308

#### Verkaufen im Internet am Beispiel von Ebay und Ebay-Kleinanzeigen

Ebay hat in Deutschland ca. 16,5 Mio. aktive Mitglieder (lt. Ebay), die täglich Millionen von Artikel anbieten bzw. kaufen. Ob seltenes Porzellan, die „alte“ Konsole, der nächste Urlaub oder einen neuen Wasserkocher. Haben Sie etwas, das Sie verkaufen möchten, dann ist z. B. Ebay oder Ebay-Kleinanzeigen eine sehr gute Wahl. Dieses Seminar vermittelt Ihnen die spannende Welt des Kaufens & Verkaufens im Internet. Auch Themen wie erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen, Einstellen, Bilder einfügen und bearbeiten werden behandelt. Zahlungsmethoden und Versandoptionen sind ein weiteres wichtiges Thema.

2 x mittwochs, 17.00 - 19.15 Uhr

Beginn: 30.11.22

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

Martin Prybylski, 6 U.-Std, 15,-- EURO

#### XPERT BUSINESS (KAUFMÄNNISCHE ONLINE-WEITERBILDUNGEN)

Bitte beachten Sie die ausführliche Beschreibung auf Seite XXX zum bundeseinheitlichen Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business oder auf unserer Internetseite [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de)!

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: 08.11.22

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: 08.11.22

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: 08.11.22

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: 08.11.22

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: 22.11.22

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: 22.11.22

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.

## ONLINE-VORTRÄGE

5700

Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen, ist das Gebot der Stunde! Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation und des demographischen Wandels begegnet werden. Im Vortrag wird zunächst die Faktenlage zu den "3D-Bedingungen" (Dynamik, Digitalisierung, Demographischer Wandel) moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges Personal- und Gesundheitsmanagement in Wirtschaft, Dienstleistung und Verwaltung. Danach werden praxiserprobte Maßnahmen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie die Harmonisierung von Arbeit und Privatleben - auch vor dem Hintergrund zunehmender Homeoffice-Tätigkeiten - thematisiert.

Der Referent ist Seniorprofessor für Arbeitsforschung und Organisationsgestaltung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg

Montag, 12.12.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Internet

Prof. Dr. Karlheinz Sonntag, 1 U.-Std, ohne Entgelt

## BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

5900

EDV-Heimarbeitsplatz, Tipps zum effektiven Nutzen

In diesem Kurs erläutert Ihnen der Kursleiter, was grundlegend nötig ist, um effektiver und auch entspannter am PC zu arbeiten. Sei es für die Arbeit, für das Online-Studium, freiberuflich, für Vereinsarbeit oder auch nur privat. Von den Grundlagen der Ergonomie über die richtige Positionierung der Möbel und des Bildschirms und Soft- und Hardware.

Freitag, 18.11.22, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Martin Prybylski, 4 U.-Std, 10,-- EURO

5901

### Freiberuflich selbständig als Dozent - ein Erfahrungsbericht

Eigentlich hatte er sich nie Gedanken über eine Selbstständigkeit gemacht. Sein Job als Angestellter war die Konsequenz eines langen Ausbildungsweges. Doch die Ernüchterung über den Arbeitsalltag stellte sich schnell ein und die vermeintliche Sicherheit einer Festanstellung verpuffte. Er überdachte seinen gesamten Lebensweg, formulierte seine Stärken und Fähigkeiten, und besann sich auf die Themen, die ihm wirklich Spaß machten...

In diesem Vortrag erfahren Sie am Beispiel von [www.Planet-Fliege.de](http://www.Planet-Fliege.de), wer als Freiberufler gilt, wie Sie Ihre finanzielle Startsituation überprüfen sollten, wie die konkrete Geschäftsidee und der Arbeitsalltag aussehen kann, welche Arten von Werbung sinnvoll sind und wer alles an Ihren Einkünften beteiligt werden will.

Die vielen positiven und wenigen negativen Aspekte der Selbstständigkeit sollen Ihnen eine Entscheidungshilfe geben, ob dieser Weg auch für Sie der richtige sein könnte, denn eine "nebenberufliche" Selbstständigkeit setzt noch nicht einmal eine "hauptberufliche" Tätigkeit voraus, kommt somit z.B. auch für Rentner, Hausfrauen/-männer und Studenten infrage.

Montag, 28.11.22, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, ohne Entgelt

5926

### Konfliktmanagement

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 16,80 € erwerben.

Samstag, 27.08.22, 9.15 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

#### KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5980

Zurück ins Berufsleben

Zur Unterstützung des beruflichen Wiedereinstiegs informiert Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, zu den Themen:

- örtlicher Arbeitsmarkt
- Wege der Beschäftigungssuche
- Suche nach beruflichen Alternativen
- Nutzung der Online-Angebote zur Arbeitssuche
- Angebote und Unterstützung der Agentur für Arbeit

Die Veranstaltung lässt auch genügend Raum für Fragen.

Donnerstag, 15.09.22, 9.30 - 12.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

#### DOZENTENFORTBILDUNG

Train The Trainer – TTT / EPQ  
Erwachsenenpädagogische Qualifizierung

Die berufsbegleitende Fortbildung mit Zertifikatsabschluss Train the Trainer (TTT) ist für angehende Lehrende und Trainer\*innen in der Erwachsenen- und Weiterbildung konzipiert, die bereits eine Trainer\*innentätigkeit begonnen haben oder dies in absehbarer Zeit tun werden und dafür das nötige Handwerkszeug für die Seminar- und Unterrichtsgestaltung erlernen wollen. Für den Zertifikatsabschluss müssen Sie an fünf Basis- und Wahlpflichtmodulen teilnehmen. Jedes Modul umfasst mind. 8 UE Präsenz- bzw. Synchrontraining. Die Basismodule befassen sich mit grundsätzlichen Kompetenzen einer Kursleitung. Die Wahlpflichtmodule dienen der Vertiefung und Erweiterung Ihrer erwachsenenpädagogischen Kompetenzen. Begleitende Lernberatung und Hospitationen in Bildungsveranstaltungen, Reflexionsaufgaben der einzelnen Module und eine Abschlussarbeit sowie ein Abschlussgespräch runden die Fortbildung ab.

In einem Kooperationsverbund mit benachbarten Volkshochschulen, die jeweils unterschiedliche Module anbieten, bietet die VHS Bergkamen diese Qualifizierung an. Die Termine der einzelnen Module aus dem Kooperationsverbund lagen bei Drucklegung noch nicht vor.

Ansprechperson für weitere Informationen:  
VHS Bergkamen, Frau Manuela Sieland-Bortz, Telefon 02307/284953.

#### NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Hauptschulabschluss 1. Halbjahr

Beginn: 15.08.22, montags - freitags von 16.30 - 21.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

Beginn: 15.08.22, täglich von 16.30 – 21.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

6702

Förderunterricht HSA + MSA, 1. Halbjahr

montags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 15.08.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

## GRUNDBILDUNG

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

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

6701

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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

27 x dienstags und donnerstags,  
18.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 30.08.22

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Diandra Bajon, 81 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.

14 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 31.08.22

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

Sabrina Torz, 28 U.-Std, ohne Entgelt

Deutschkurs für Anfänger

6710

Deutschkurs für Anfänger

In diesem Deutschkurs steht die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen im Vordergrund. Man lernt Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, wie z.B. Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen, Arbeiten und näherer Umgebung.

Ebenso wird man in die Lage versetzt, mit einfachen Mitteln, die eigene Herkunft oder Ausbildung, zu beschreiben.

32 x montags und mittwochs,

8.30 - 12.15 Uhr

Beginn: 15.08.22

DITIB Türkisch Islamische Kultur Verein e.V.

Tuba Cakir, 160 U.-Std, ohne Entgelt

INTEGRATIONSKURSE

6821

Inte-1-Modul 2

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 22.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Ulrike Weiß, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6831

Inte-1-Modul 3

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 26.09.22

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Ulrike Weiß, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6838

Alpha - Modul 3

20 x dienstags bis freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 26.08.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,--EURO

6841

Inte-1-Modul 4

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 14.11.22

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Ulrike Weiß, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6848

Alpha - Modul 4

20 x dienstags bis freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 30.09.22

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,--EURO

6849

Inte-9-Modul 4

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 07.09.22

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6851

Inte-1-Modul 5

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 19.12.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Ulrike Weiß, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6858

Alpha - Modul 5

20 x dienstags bis freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 21.11.22  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 220,--EURO

6859

Inte-9-Modul 5

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 26.10.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6869

Inte-9-Modul 6

20 x montags, mittwochs, donnerstags, freitags 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 30.11.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 100 U.-Std, 220,-- EURO

6886

Alpha V Modul 8

20 x montags bis donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 07.09.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Ibtisem Ben KhelifaZüleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO  
6896

Alpha V Modul 9

20 x montags bis donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 26.10.22  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

ORIENTIERUNGSKURS

6806

## Alpha V Orientierungskurs

20 x donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 01.12.22

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

Ibtisem Ben Khelifa, Züleyha Temiz, 100 U.-Std, 220,-- EURO

## EINBÜRGERUNGSTEST

6900

### Einbürgerungstest

Samstag, 13.08.22, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

6901

### Einbürgerungstest

Samstag, 17.09.22, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

6902

### Einbürgerungstest

Samstag, 29.10.22, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

6903

### Einbürgerungstest

Samstag, 03.12.22, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

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

## DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER (B1)

6910

### DTZ - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 17.09.22, 9.00 - 18.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 150,-- EURO

6911

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 12.11.22, 9.00 - 18.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 150,-- EURO

6912

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 17.12.22, 9.00 - 18.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Verena Terek, Ulrike Weiß, 12 U.-Std, 150,-- EURO