



vhs

Oer-  
Erken-  
schwick

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2011

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement  
ISO 9001:2008

► Regelmäßige freiwillige  
Überwachung



---

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Volkshochschulen ermöglichen in unserem Lande im Rahmen der von den Städten und Gemeinden getragenen vielfältigen Kultur- und Bildungsaktivitäten die soziale, geistige und kulturelle Entfaltung der Bürger. Sie vermitteln breiten Schichten der Bevölkerung neue oder zusätzliche Kenntnisse und Fertigkeiten.

Die Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick legt mit diesem Veranstaltungskalender ihr Programm für das Frühjahrssemester 2011 vor.

**Die neuen Formen der Anmeldung zu den Kursen und der Abwicklung des Programms haben sich bewährt.** Das Verfahren ist kundenfreundlicher und vielfältiger geworden. Unter der Rubrik „Allgemeine Hinweise“ finden Sie ausführliche Informationen zu Anmeldeverfahren und Anmeldeterminen, W-Kursen und Sprachen, Gebühren und Gebührenermäßigung.

**Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick hat auch in diesem Semester wieder ein umfangreiches und interessantes Angebot vorbereitet. Insgesamt stehen diesmal 190 verschiedene Veranstaltungen mit rd. 4.750 Unterrichtsstunden zur Auswahl.**

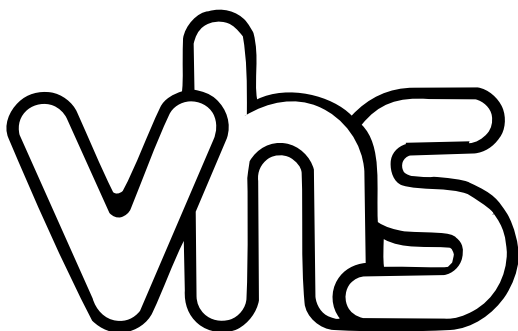
Neben einem differenzierten Angebot an Sprachkursen, Lehrgängen zur beruflichen Weiterbildung, Zertifikatskursen und zwei Lehrgängen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses bzw. des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife) bietet die VHS weitere Kurse, Einzelveranstaltungen und Wochenendseminare für ein breites Interessenspektrum an. Eine bürgerfreundliche Entgeltordnung mit verschiedenen Ermäßigungsregelungen ist Grundlage dafür, dass alle sozialen Gruppen die Angebote der VHS nutzen können. Alle Informationen zum neuen Programm und weitere nützliche Hinweise sind auch auf der Internet-Seite der Volkshochschule (<http://www.vhs-oe.de>) zu finden.

Ich hoffe, dass möglichst viele Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt sowie der Region von den angebotenen Veranstaltungen regen Gebrauch machen werden und wünsche dem Team der Volkshochschule für das Frühjahrssemester viel Erfolg.



Ihr Bürgermeister

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'H. ...', written in a cursive style.



## **ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2011**

**Leiter:** Heinz Wilhelm Alfs  
Fachbereiche:  
01 Exkursionen und Studienfahrten  
02 Konferenzen/Dozentenfortbildung  
05 Berufsbezogene Kurse  
06 EDV-Grundkurse-Anwendungen  
07 Naturwissenschaft/Technik/Ökologie  
08 Geschichte/Politik/Recht/Wirtschaft/Bildungsurlaub  
12 Sprachen  
Telefon: 02368 · 987 114  
E-Mail: [alfs@vhs-oe.de](mailto:alfs@vhs-oe.de)

**Päd. Mitarbeiterin:** Iris Faust  
Fachbereiche:  
03 Zweiter Bildungsweg/Grundbildung  
04 Pädagogik/Psychologie  
09 Kulturelle Bildung  
10 Gesundheitliche Bildung  
11 Hauswirtschaft  
Telefon: 02368 · 987 113  
E-Mail: [faust@vhs-oe.de](mailto:faust@vhs-oe.de)

**Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude  
Postfach 1340  
45734 Oer-Erkenschwick

Ursula Asseth: Tel.: 02368 · 987 111

Monika Meinhold: Tel.: 02368 · 987 112

Fax: 02368 · 987 115

E-Mail: [vhs@vhs-oe.de](mailto:vhs@vhs-oe.de)

**Öffnungszeiten:**

Mo – Di:	08.30 – 12.00 Uhr
Mo – Di:	14.00 – 16.00 Uhr
Mi:	14.00 – 16.00 Uhr
Do:	08.30 – 18.00 Uhr
Fr:	08.30 – 12.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

**Homepage:** <http://www.vhs-oe.de>

## 1. Arbeitsabschnitt 2011

Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Anmeldung W-Kurse und Sprachen:					
17. 01. – 21. 01. 2011	F	F	F	F	F
Anmeldewoche 1: (täglich: 08.00 – 12.00, 14.00 – 18.00 Uhr)					
24. 01. – 28. 01.	F	F	F	F	F
Anmeldewoche 2*: (normale Büroöffnungszeiten)					
31. 01. – 04. 02.	F	F	F	F	F
Anmeldewoche 3*: (normale Büroöffnungszeiten)					
07. 02. – 11. 02.	F	F	F	F	F
*und bis Semesterende					
Semesterbeginn:					
14. 02. – 18. 02.	U	U	U	U	U
21. 02. – 25. 02.	U	U	U	U	U
28. 02. – 04. 03.	U	U	U	U	U
07. 03. – 11. 03.	F	U	U	U	U
14. 03. – 18. 03.	U	U	U	U	U
21. 03. – 25. 03.	U	U	U	U	U
28. 03. – 01. 04.	U	U	U	U	U
04. 04. – 08. 04.	U	U	U	U	U
11. 04. – 15. 04.	U	U	U	U	U
Osterferien:					
18. 04. – 22. 04.	F	F	F	F	F
25. 04. – 29. 04.	F	F	F	F	F
02. 05. – 06. 05.	U	U	U	U	U
09. 05. – 13. 05.	U	U	U	U	U
16. 05. – 20. 05.	U	U	U	U	U
23. 05. – 27. 05.	U	U	U	U	U
30. 05. – 03. 06.	U	U	U	F	U
06. 06. – 10. 06.	U	U	U	U	U
13. 06. – 17. 06.	F	U	U	U	U
20. 06. – 24. 06.	U	U	U	F	U
Nachholtermine:					
27. 06. – 01. 07.	U	U	U	U	U

**U = Unterricht**

**F = Ferien und Feiertage**

**F/U = bewegliche Feiertage der Oer-Erkenschwicker Schulen. VHS-Kurse finden in der Regel statt.**

Das Herbstsemester 2011 beginnt voraussichtlich am 19. September 2011.

Die 1. Anmeldewoche mit erweiterten Öffnungszeiten soll in der Zeit vom 05. bis 09. September 2011 stattfinden.

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	6, 7
Übersicht Vor- und Nachmittagskurse	7
Blutspendetermine DRK	8
Exkursionen und Studienfahrten	9
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10, 11
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Weiterbildungsberatung in der VHS	12
Wegweiser für Senioren/-innen	17
Pädagogik · Psychologie · Philosophie	13
Berufsbezogene Kurse	18
Einführung EDV · PC-Grundkurse · PC-Anwendungen	22
Technik · Ökologie	29
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	32
Bildungsurlaub	35
Kulturelle Bildung	36
Gesundheitliche Bildung	40
Hauswirtschaft	50
Sprachen	53
KOOP-Angebote	60
Auszug Gebührensatzung	64
Dozentenverzeichnis	65
Schlagwortregister	66
Veranstaltungsorte	U3

## Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Stadt Oer-Erkenschwick. Sie dient der Jugend- und Erwachsenenbildung und hat die Aufgabe, durch Kurse, Arbeitsgemeinschaften und Einzelveranstaltungen Kenntnisse und Fertigkeiten für Leben und Beruf zu vermitteln.

### Teilnehmer/in

kann jede/r werden, der/die das 16. Lebensjahr vollendet hat, ohne Rücksicht auf seine/ihre Vorbildung. Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer/innen erforderlich. Eine Abmeldung aus Kursen mit ausgedruckter Höchstteilnehmerzahl ist nicht möglich.

### Anmeldung

Anmeldungen für die neuen Kurse und Veranstaltungen sind ab **24. Januar 2011 bis 28. Januar 2011, täglich von 08.00 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr**, möglich. **Ab 31. Januar 2011** können weiterhin Anmeldungen zu den **normalen Öffnungszeiten** erfolgen.

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

- persönlich oder durch einen Vertreter in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick
- telefonisch unter 987111-14
- per Mail unter [vhs@vhs-oe.de](mailto:vhs@vhs-oe.de) (mit Angabe der Bankverbindung für Lastschriftinzug)
- über die Homepage [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de) im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für Lastschriftinzug)

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt i.d.R. nicht. Nur wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, erhalten Sie eine Absage.

### W-Kurse und Sprachen

Für Kurse, die im Arbeitsplan mit einem W gekennzeichnet sind, können sich die Teilnehmer/innen, die schon im letzten Semester daran teilgenommen haben, ab **Montag, 17. Januar 2011**, während der normalen VHS-Geschäftszeiten anmelden. **Diese Regelung gilt auch für alle Neueinsteiger/innen in Sprachkurse; einer Anmeldung sollte eine Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter vorausgehen.**

### Beratung · Sprachenberatung

Donnerstags ist die Geschäftsstelle der VHS durchgehend bis 18.00 Uhr besetzt. Vor allem Berufstätige sollen so die Möglichkeit erhalten, sich in Ruhe umfassend beraten (z.B. Einstufungstest) zu lassen (tel. Terminvereinbarung).

### Gebühren

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem Kurs angegeben. Sie sind i.d.R. bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**. Gebührenerstattung und Gebührenermäßigung sind nur nach Maßgabe der Gebührensatzung möglich, wenn entsprechende Belege in der Geschäftsstelle vorgelegt werden (siehe Gebührensatzung).

Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer/innen erforderlich. Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann die Veranstaltung durchgeführt werden, wenn in Absprache mit den Teilnehmenden, den Lehrenden und der Volkshochschule die

Kursgebühr entsprechend erhöht wird oder bei gleicher Gebühr die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

**Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht.**

### **Widerrufsrecht**

Erfolgt die Anmeldung zu einer Veranstaltung schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder über die Homepage der VHS bzw. „VHS online“, haben die Teilnehmenden ein Widerspruchsrecht:

### **Widerrufsbelehrung**

Sie können innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen Ihre Anmeldung schriftlich (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen – jedoch nicht, wenn innerhalb dieser Frist Einzelveranstaltungen bereits durchgeführt wurden bzw. Kurse begonnen haben. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Oer-Erkenschwick  
Stimbergstr, 169  
45739 Oer-Erkenschwick  
vhs@vhs-oe.de

### **Haftung**

Die VHS haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden, Verspätungen und höherer Gewalt. Bei Unfall haftet die VHS nur, soweit sie vorsätzliches Handeln oder Unterlassen zu vertreten hat.

### **Koop-Angebote**

Unter diesem Zeichen finden Sie interessante Angebote unserer Nachbarvolkshochschulen, für die Sie sich in der Regel allerdings direkt dort anmelden müssen.

### **Unterrichtsausfall**

In den Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an Feiertagen (in der Terminübersicht mit „F“ gekennzeichnet) findet in der Regel kein Unterricht statt, da dann die Schulgebäude geschlossen sind. Unterrichtsausfall aus persönlichen Gründen des/der Dozenten/in wird während der für Nachholtermine vorgesehenen Zeit am Ende des Semesters nachgeholt. Nachholtermine an anderen als den im Arbeitsplan angegebenen Wochentagen sind nur bei Zustimmung **sämtlicher** Kursteilnehmer möglich.



## Einzelveranstaltungen

0424	Achtung Baustelle! Pubertät als Herausforderung	siehe Seite 15
0425	Mobbing in der Schule!	siehe Seite 15
0505	Benehmen ist keine Glückssache	siehe Seite 19
0640	Kurz und gut: Das Internet in drei Stunden	siehe Seite 25
0710	Neue Kraftwerke – Sinn und Unsinn	siehe Seite 29
0711	Ökologisch heizen mit Holz	siehe Seite 29
0712	Effektive Energienutzung im Neubau	siehe Seite 30
0713	Photovoltaik in Theorie und Praxis	siehe Seite 30
0714	Konventionelle Heizungstechnik	siehe Seite 30
0715	Aus für die Glühbirne	siehe Seite 30
0716	Kanalсанierung und Dichtigkeitsprüfung	siehe Seite 31
0801	Integration zwischen Anpassung und Verweigerung	siehe Seite 32
0802	Der Koran und seine Auslegung	siehe Seite 32
0803	Vom Historismus zum Jugendstil	siehe Seite 32
0821	Pflegefall – was tun?	siehe Seite 33
0822	„Was ich als Rentner wissen muss“	siehe Seite 33
0823	Mein Recht als Schwerbehinderter	siehe Seite 34
0824	Soziale Grundsicherung durch Hartz IV und ALG II	siehe Seite 34
0825	Weltfrauentag	siehe Seite 34
0826	Religionen im Ruhrgebiet	siehe Seite 34
0831	Sichere Finanzierungswege zum Wohnungseigentum	siehe Seite 35
0931	Disco-Fox - für Anfänger A	siehe Seite 36
0932	Disco-Fox – für Anfänger B	siehe Seite 36
0971	Weiß- und Rotweinabend	siehe Seite 39
1068	Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen	siehe Seite 46
1070	Reiki	siehe Seite 46
1091	Tanz der Hormone	siehe Seite 48
1094	Aromapflege	siehe Seite 48
1096	Infoabend: Hypnose – Mythos und Realität	siehe Seite 49
1103	Hackfleisch – gut, günstig und lecker	siehe Seite 50
1104	Aufläufe und Gratins	siehe Seite 50
1107	Eine Schlemmerreise mit Nudeln	siehe Seite 51
1108	Pasta, vielfältig und beliebt	siehe Seite 51
1109	Fingerfood	siehe Seite 51
1110	Aus dem Allgäu in die Küche	siehe Seite 52
1111	Kochclub für Singles	siehe Seite 52
1112	Tolles von der Knolle	siehe Seite 52
1114	Gesund und schlank mit Spargel	siehe Seite 52
1212	Oh so very british	siehe Seite 56

## Wochenendveranstaltungen

0101	Archäologie in der Haard	siehe Seite 09
0102	Exkursion: Vogelkundliche Wanderung	siehe Seite 09
0103	Exkursion: Naturnah Radwandern – Der Silvertbach	siehe Seite 09
0104	Die letzten Jahre des Steinkohlebergbaus	siehe Seite 09
0105	Grenzgänge	siehe Seite 10
0106	Wo sind sie geblieben? Wandererlebnis Haard	siehe Seite 10
0441	Fitnessübungen für das Gehirn	siehe Seite 16
0442	Wer wird denn gleich ausbrennen	siehe Seite 16
0443	Alles, was Sie in der Welt erleben, sind Sie selbst	siehe Seite 16
0503	Vom Umgang mit schwierigen Zeitgenossen	siehe Seite 18
0504	Vom Wert des Älterwerdens im Beruf	siehe Seite 18
0507	Sie haben das Wort – selbstsicher vortragen	siehe Seite 20
0508	Mit Netzwerken zum Erfolg: Berufliche Kontakte knüpfen	siehe Seite 20
0509	Die Krise als Chance	siehe Seite 20
0510	Für welchen Beruf bin ich geeignet?	siehe Seite 20



0511	Steuern sparen	siehe Seite 21
0603	Kurz und gut: Formale Grundlagen für Referate....	siehe Seite 23
0610	Der schnelle Weg zum Serienbrief	siehe Seite 23
0611	Online-Bewerbungen erstellen	siehe Seite 24
0622	Rechnungen schreiben mit Excel 2010	siehe Seite 24
0630	Bildpräsentation (Dia-Show) mit Powerpoint	siehe Seite 25
0641	Content Management System „Joomla“	siehe Seite 25
0661	Professionelle Bildbearbeitung	siehe Seite 26
0670	Funknetzwerke einrichten und administrieren	siehe Seite 27
0717	GPS-Navigation für Radfahrer und Wanderer	siehe Seite 31
0718	Einführung in die Motorradtechnik	siehe Seite 31
0923	„Irish Times“ – trad. Folksongs aus Irland	siehe Seite 36
0941	Silberschmuck: Erstkommunikionskreuze selbst herstellen	siehe Seite 37
0942	Silberschmuck: Erstkommunikionskreuze selbst herstellen	siehe Seite 38
0943	Workshop: Silberschmuck selbst herstellen	siehe Seite 38
0954	Materialcollagen	siehe Seite 39
0961	„Was ist denn hier komisch?“ - Theaterseminar	siehe Seite 39
1034	Nordic-Walking für Anfänger	siehe Seite 43
1035	Nordic-Walking mit Vorkenntnissen	siehe Seite 43
1069	Eltern und Kinder lernen entspannen	siehe Seite 46
1095	Energiewochenende – Kraft im Alltag	siehe Seite 49
1097	Workshop: Selbsthypnose	siehe Seite 49
1102	Hefekuchen: süß und deftig	siehe Seite 50
1105	Backvergnügen wie noch nie	siehe Seite 51
1106	Asiatische Küche	siehe Seite 51
1113	Japanische Küche und Sushi	siehe Seite 52
1243	Italienisch für die Reise	siehe Seite 58
1260	Türkisch für die Reise	siehe Seite 58

## Übersicht Vor- und Nachmittagskurse

### Vormittagskurse

0401	Bewegungsspiele für Eltern und Kind I (PEKiP)	siehe Seite 13
0402	Bewegungsspiele für Eltern und Kind II (PEKiP)	siehe Seite 13
0403	Bewegungsspiele für Eltern und Kind III (PEKiP)	siehe Seite 13
0404	Mini-Club für Eltern und Kind I - IV	siehe Seite 13
0405	Mini-Club für Eltern und Kind I	siehe Seite 13
0406	Mini-Club für Eltern und Kind II A	siehe Seite 14
0407	Mini-Club für Eltern und Kind II B	siehe Seite 14
0408	Miniclub für Eltern und Kind III A	siehe Seite 14
0409	Miniclub für Eltern und Kind III B	siehe Seite 14
0422	Sport und Spiel für Eltern und Kind A	siehe Seite 14
0692	Computer 50 +: Die jungen Alten am PC	siehe Seite 27
0693	Computer 50 +: Aufbauwissen für die jungen Alten am PC	siehe Seite 28
0695	Computer 50+: Internetseiten einfach selbst gemacht	siehe Seite 28
1021	Fitness und Spaß für Frauen ab 40 A	siehe Seite 40
1022	Fitness und Spaß für Frauen ab 40 B	siehe Seite 40
1026	Fitness „Light“	siehe Seite 41
1030	Fitnessgymnastik A	siehe Seite 41
1032	Bauch, Beine, Po	siehe Seite 42
1204	Englisch mit Muße XX - Stufe A2	siehe Seite 55
1210	Englisch für Fortgeschrittene - Stufe B1	siehe Seite 56
1281	Integrationskurs - Deutsch als Zweitsprache I	siehe Seite 58
1282	Integrationskurs - Deutsch als Zweitsprache II	siehe Seite 59
1283	Integrationskurs - Deutsch als Zweitsprache IV	siehe Seite 59
1284	Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache I	siehe Seite 59
1284	Integrationskurs - Deutsch als Zweitsprache I	siehe Seite 59
1285	Deutsch als Fremdsprache XIV - Stufe B1	siehe Seite 59

## Nachmittagskurse

0421	Bewegungsbaustelle für Eltern und Kind	siehe Seite 14
0423	Sport und Spiel für Eltern und Kind B	siehe Seite 15
0501	Tastschreiben am PC für Jugendliche	siehe Seite 18
0502	Tastschreiben am PC für Erwachsene	siehe Seite 18
0691	Computer 50+: Grundlagen der Arbeit am PC für Späteinsteiger	siehe Seite 27
0694	Computer 50+: Internet und E-Mails für Späteinsteiger	siehe Seite 28
1029	Ganzkörper „Workout – intensiv“	siehe Seite 41
1041	Wassergymnastik	siehe Seite 43
1052	Pilates – 50 +	siehe Seite 44
1061	Yoga für Körper, Geist und Seele A	siehe Seite 44
1062	Yoga für Körper, Geist und Seele B	siehe Seite 44
1290	Lesen und Schreiben für Erwachsene	siehe Seite 59



## DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Blutspendedienst: Termine 2011**  
**DRK - Haus, Agnesstr. 5**  
**jeweils am Donnerstag / Freitag**

**24./25. Februar 2011, 19./20. Mai 2011, 28./29. Juli 2011**

**Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber**  
**Lehrgänge an jedem 1. Montag (Beginn) und Mittwoch**  
**(Fortsetzung) im Monat 19.00 – 22.00 Uhr**  
**&**  
**an jedem 3. Samstag im Monat 9.00 – 15.00 Uhr**  
**Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht notwendig.**  
**Bitte bringen Sie ihren Personalausweis mit.**

**Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe- Training**  
**Erste-Hilfe am Kind - Erste-Hilfe für Sportgruppen**  
**auf Anfrage;**  
**weitere Informationen und Anmeldungen**  
**telefonisch unter 0 23 68 / 5 48 73**

## DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Exkursionen und Studienfahrten**

**0101 Exkursionen in die Geschichte – Archäologie in der Haard**

*Treffen jeweils samstags ab 10.01.2011 nach Vereinbarung  
gebührenfrei*

Zum Thema Archäologie und Kulturhistorie im Bereich der Haard hat sich ein Arbeitskreis gegründet. Das Gesamtgebiet wird kleinflächig auf vorgeschichtliche (u.a. Hügelgräber) und historische Spuren menschlicher Tätigkeiten (ehemalige Abbau- und Hofstellen, Gemarkungsgrenzen) hin untersucht und kartographiert. Untersuchungszeitraum sind mehrere Wochenenden in der Zeit der Vegetationsruhe (Januar bis Anfang März 2011). Die genauen Termine und Treffpunkte werden miteinander abgesprochen.

**Neue Interessenten melden sich bitte umgehend bei der VHS.**

*Höchsteilnehmerzahl: 24*

*Arno Straßmann*

**0102 Exkursion: „Horch mal, wer da hämmert“  
Vogelkundliche Wanderung**

*Sonntag, 10. April · 09.00 – 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Mutter Wehner · 1 Sonntag · 4 UStd. · 5,00 Euro*

Zu einer naturkundlichen Wanderung mit Schwerpunkt Spechte wird hiermit herzlich eingeladen. Mit etwas Glück kann man Schwarz-, Grün-, Bunt- und/oder Kleinspechte bei Brutvorbereitung und Höhlenbau beobachten. Danach besteht die Möglichkeit, auch andere heimische Vogelarten (in freier Wildbahn) kennenzulernen. In dem Gebiet Mutter Wehner kommen alle vier heimischen Spechtarten vor. Bitte an Fernglas und festes Schuhwerk denken.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gerhard Clarenbach*

**0103 Naturnah Radwandern: Der Silvertbach von der Quelle bis zur Mündung**

*Samstag, 07. Mai · 10.30 – 14.30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Stimbergpark · 1 Samstag · 5 UStd. · 10,00 Euro*

Die Quellzflüsse des Silvertbaches liegen alle auf Oer-Erkenschwicker Stadtgebiet. In Marl vereinigt er sich mit dem Loemühlenbach zum Sickingmühlenbach. Das Bachsystem weist eine erstaunlich hohe Gewässergüte auf und ist bereichsweise naturnah entwickelt. Wir werden dem Silvertbach von der Quelle bis zur Mündung in die Lippe per Fahrrad folgen und vieles über die Ökologie dieses Fließgewässers, zur Landschaftsgeschichte, zu Burgen, Mühlen, mittelalterlichen „Schmiedehöfen“, aber auch zu den Auswirkungen des noch laufenden Steinkohlebergbaus hören (kaum zu glauben: um überhaupt in die Lippe zu gelangen, muss der Sickingmühlenbach mittels Pumpen um 11 Meter angehoben werden!).

Die Gesamtstrecke beträgt etwa 30 km; eine „Erholungspause“ ist eingeplant.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 24*

*Arno Straßmann*

**0104 Die letzten Jahre des Steinkohlebergbaus**

*Freitag, 08. April · 14.30 – 17.30 Uhr (Treffpunkt: Auguste - Viktoria)  
Freitag, 15. April · 14.30 – 17.30 Uhr (Treffpunkt: VHS-Gebäude)  
2 Nachmittage · 8 UStd. · 10,00 Euro*

Allerspätestens im Jahre 2018 ist bei uns im Kreis Recklinghausen „Schicht am Schacht“. Die verbleibende Zeit sollte man daher nutzen, um sich über den noch tätigen Kohleabbau zu informieren. Der vorliegende Kurs findet daher an zwei verschiedenen Terminen statt. Zunächst besichtigen wir die Ubertageanlagen (Kohlaufbereitung) der Zeche Auguste Viktoria 3/7 in Marl, im zweiten Teil besuchen wir die größte im Aufbau befindliche Haldenlandschaft Europas, die Halde Hoheward an der Stadtgrenze Recklinghausen / Herten. Hier werden wir sehen, was diese Abraumphalde mit den weithin sichtbaren Bögen des Horizontobservatoriums zu einer der spektakulärsten „Landmarken“ im ganzen Ruhrgebiet macht.

Anreise in Fahrgemeinschaften.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit anbieten bzw. benötigen.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 24*

*Arno Straßmann*

### 0105 Grenzgänge

*Samstag, 28. Mai · 10.30 – 13.30 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz „An der Holtgarde“, Ahsener Str. · 1 Samstag · 4 UStd. · 8,00 Euro*

Der Umfang des Oer-Erkenschwicker Stadtgebietes beträgt etwa 36 km; davon verläuft gut die Hälfte in den Waldungen der Haard. Grund genug, um einmal die Grenzen der Stadt aufgezeigt zu bekommen. In drei Etappen (eine im Sommer, zwei im Herbst) von je etwa 12 km werden wir das Stadtgebiet umrunden. Hierbei werden wir allerhand „links und rechts“ des Wegesrandes sehen und Interessantes dazu erfahren (z. B. Oerlinde, Route des Kurbrandenburgischen Postreiters, Horneburger Schloss, „Wald und Wiese“ etc.). Eine „Erholungspause“ ist jeweils eingepplant.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchstteilnehmerzahl: 24*

*Arno Straßmann*

### 0106 Wo sind sie geblieben? Wandererlebnis Haard

*Sonntag, 29. Mai · 10.00 – 14.30 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Mutter Wehner · 1 Sonntag · 6 UStd. · 10,00 Euro*

Wir genießen die wunderschöne Natur- und Kulturlandschaft der Haard bei einer Wanderung unter dem Motto: wo sind sie geblieben?

Dabei führt uns der Weg von Mutter Wehner zunächst zur verschwundenen Scheinzeche: einem Objekt zur Zeitgeschichte. Geblieben ist nur ein Bunker (Hotel Fledermaus) und Geschichten dazu. Danach kommen wir zur ehemaligen Zeche Wald 2 und der verschwundenen Potthütte. Weiter geht es zur (fast) versiegten Gernequelle. Wir wandern durch das schönste und romantischste Tal der Haard: das Gernebachtal. Als nächstes erreichen wir die ehemaligen riesigen Fischteiche. Von da aus wenden wir uns zum Jammertal, wo wir einen großen geheimnisvollen Findling als Relikt der Eiszeit vorfinden. Weiter geht es zurück zu Mutter Wehner, wo wir unterwegs noch ein Hügelgrab der Kelten bewundern können. Dabei bewegen wir uns sowohl auf bequemen als auch auf wenig begangenen Wegen. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind angebracht.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Arne Berg*

## Konferenzen · Dozentenfortbildung

### 0201 Einführung für neue VHS-Dozenten/-innen

*Donnerstag, 10. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleitern/-innen praktische Hilfestellung zu geben, bietet die VHS einen Einführungsabend an.

Themen sind u. a.: Gesetzliche Grundlagen der kommunalen Erwachsenenbildung; rechtliches und organisatorisches Verhältnis von Kommune und VHS; Satzung und Gremien der VHS; methodische und didaktische Probleme des Unterrichts mit Erwachsenen (Erwartungen/Motive der Teilnehmer; Stoffvermittlung; erster Kursabend).

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### 0202 Kurssprecher/-innen Konferenz

*Donnerstag, 05. Mai · 16.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

Diese Veranstaltung bietet den Kurssprecher/-innen die Möglichkeit, Kritik am laufenden Semester zu üben sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wünsche für die nächsten Semester können/sollen ebenfalls eingebracht werden.

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### 0203 Dozenten/-innen Konferenz

*Donnerstag, 05. Mai · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

Diese Veranstaltung bietet den Dozenten/-innen die Möglichkeit, Erfahrungen aus dem laufenden Semester kritisch aufzuarbeiten sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### 0204 Pädagogik Fachkonferenzen

Freitag, 04. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 10. März, 07. April und 12. Mai

19.45 – 22.00 Uhr · VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei

Auf diesen Fachkonferenzen soll neben der Planung von Elternabenden die pädagogische Arbeit reflektiert und Erfahrungen, Gruppenprozesse und Probleme ausgetauscht werden. Zukünftige Planungen und Materialaustausch haben hier ebenfalls ihren Platz.

Iris Faust u.a.

## Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

### 0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR)

Die VHS Oer-Erkenschwick hat seit dem Herbstsemester 2009 einen Kurs eingerichtet, der auf den Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) vorbereitet. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses beträgt 4 Semester (2 Jahre). Weitere Informationen siehe Kurs 0301.

**Ein nachträglicher Einstieg in diesen Lehrgang ist nicht mehr möglich!**

**Unterrichtsbeginn: Mo., 10. Januar 2011, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104.**

Die Prüfung zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) findet voraussichtlich im Juli 2011 statt.

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

### 0302 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR)

Für zahlreiche berufliche Ausbildungsgänge bzw. Weiterbildungsmaßnahmen ist ein mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) eine Grundvoraussetzung. Der Erwerb der Fachoberschulreife kann die persönlichen bzw. beruflichen Chancen verbessern. Schließlich berechtigt der mittlere Schulabschluss zum Eintritt in die Qualifizierungsphase des Weiterbildungskollegs bzw. zum Besuch der Fachoberschule ab Klasse 11/12 (je nach persönlichen Voraussetzungen).

Ohne Hauptschulabschluss ist es nahezu unmöglich, einen Ausbildungsplatz zu erlangen bzw. berufliche Weiterbildungsmaßnahmen zu besuchen.

Die VHS Oer-Erkenschwick hat mit Beginn des Herbstsemesters 2010 einen **neuen Lehrgang** zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses eingerichtet. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses (FOR) beträgt 4 Semester (2 Jahre). **Nach dem 2. Semester** (1 Jahr) besteht die Möglichkeit, den **Hauptschulabschluss nach Klasse 9** zu erwerben.

Die Prüfungen werden von den Lehrern durchgeführt, die zuvor bereits den Unterricht erteilt haben. Die geltende Prüfungsordnung bietet Möglichkeiten, bereits erbrachte Vorleistungen anerkennen zu lassen und den mittleren Schulabschluss (FOR) auf dem Wege eines fächerweisen Abschlusses zu erwerben.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt maximal 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 18.15 -21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

**Bei entsprechenden Vorleistungen (z.B. Hauptschulabschluss nach Klasse 10) ist ggf. ein nachträglicher Einstieg in den Lehrgang möglich.**

**Eine Aufnahme in diesen Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368-987 113) und im Rahmen verfügbarer Plätze möglich.**

**Voraussetzung zur Teilnahme ist die Erfüllung der Vollzeitschuldspflicht sowie die Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme und die Beherrschung der deutschen Sprache!**

**Unterrichtsbeginn: Mo., 10. Januar 2011, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103**

Die Prüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses findet voraussichtlich im Juli 2011 statt.

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

## Weiterbildungsberatung

Weiterbildungsberatung und Berufsberatung ergänzen einander. Die Bildungsberatung richtet sich aber nicht nur an Schulabgänger und Auszubildende, sondern an alle Interessenten/-innen – denn Lernen und Weiterbildung sind heute ein lebenslang gültiges Prinzip.

**Die zuständigen Mitarbeiter der VHS informieren kostenlos und unbürokratisch über den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen, Bildungsurlaub, Fremdsprachen, berufsbezogene Angebote der VHS sowie allgemeine Fragen der Weiterbildung. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.**

*Ansprechpartner VHS:*

*Heinz Wilhelm Alfs, Tel. 02368-987 114*

*Iris Faust, Tel. 02368-987 113*

### **KOOP-Angebot der Volkshochschulen**

**Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:**

**Lesen und Schreiben für Erwachsene (Alphabetisierung)**

**siehe Kurs W 1290**

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Muttersprache oder sehr guten Deutschkenntnissen, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Man spricht auch von funktionalen Analphabeten.

Hier lassen sich drei Gruppen unterscheiden:

- Diejenigen, die zwar ihren Namen schreiben können und einzelne Buchstaben kennen, sonst aber keine Kenntnisse der Schriftsprache haben.
- Diejenigen, die einfache Texte lesen, aber nicht schreiben können.
- Diejenigen, die lesen, aber nur mangelhaft schreiben können.

An diese drei Gruppen richtet sich dieser Kurs. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen.

Die Zahl der erwachsenen Analphabeten in Deutschland wird auf 4 Millionen geschätzt. Die Ursachen sind vielfältig – sie liegen in gestörten Familienverhältnissen, der Schule, die diese Probleme nicht auffangen kann und einer Gesellschaft, die immer höhere Anforderungen an Lese- und Schreibfähigkeiten stellt. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

Bitte machen Sie Betroffene auf diesen Kurs aufmerksam. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Volkshochschulen Oer-Erkenschwick, Datteln und Waltrop bieten eine – **selbstverständlich vertrauliche** – **Beratung** an. Weitere Auskunft und Beratung zu den VHS-Geschäftszeiten (telefonisch: Willi Alfs (02368-987 114)).



**Pädagogik · Psychologie · Philosophie**

Die Kurse „Bewegungsspiele für Eltern und Kind“ (Prager-Eltern-Kind-Programm), „Mini-Club“, „Bewegungsbaustelle“ und „Sport und Spiel für Eltern und Kind“ sind Angebote innerhalb eines aufeinander aufbauenden und abgestimmten Baukastensystems, das Eltern vorrangig in die Lage versetzen soll, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken, indem sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozenten beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten.

**0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate November 2010 bis Januar 2011**

*Freitag, 18. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Raum 1 · 17 Vormittage · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Von Geburt an setzt sich jedes Kind intensiv mit seiner Umwelt auseinander. Das PEKiP gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase des ersten Lebensjahres bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen.

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

Ihr Kind durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung individuell begleiten und fördern, die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und vertiefen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen, Ihren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen.

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

**Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind (PEKiP)  
Geburtsmonate August 2010 bis Oktober 2010**

*Mittwoch, 16. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Raum 1 · 17 Vormittage · 34 UStd. · 54,00 Euro*

siehe Kurs 0401 – Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind (PEKiP)  
Geburtsmonate Mai 2010 bis Juli 2010**

*Mittwoch, 16. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Raum 1 · 17 Vormittage · 34 UStd. · 54,00 Euro*

siehe Kurs 0401 – Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind I - IV  
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

*Donnerstag, 17. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 47,80 Euro*

Freies Spiel, Fingerspiele, einfache Lieder, kleine Bastelangebote, gemeinsames Frühstück und hoffentlich anregende und interessante Gespräche.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Beate Gasser*

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind I  
Kinder im Alter von 1 bis 1 1/2 Jahren**

*Montag, 14. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 47,80 Euro*

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.



Aufbauend auf den PEKIP-Kursen wird auch hier in den Mini-Clubs besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Karow

**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind II A  
Kinder im Alter von 1 1/2 bis 2 Jahren**

*Dienstag, 15. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 47,80 Euro*

siehe Kurs 0405

Höchstteilnehmerzahl: 10

Sabine Weichert

**W 0407 Mini-Club für Eltern und Kind II B  
Kinder im Alter von 1 1/2 bis 2 Jahren**

*Donnerstag, 17. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 47,80 Euro*

siehe Kurs 0405

Höchstteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**W 0408 Mini-Club für Eltern und Kind III A  
Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren**

*Montag, 14. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 47,80 Euro*

siehe Kurs 0405

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Karow

**W 0409 Mini-Club für Eltern und Kind III B  
Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren**

*Dienstag, 15. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 47,80 Euro*

siehe Kurs 0405

Höchstteilnehmerzahl: 10

Sabine Weichert

**W 0421 Bewegungsbaustelle für Eltern und Kind  
für Kinder im Alter von 2 1/2 bis 4 1/2 Jahren**

*Montag, 14. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, TH · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 35,40 Euro*

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl. Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Anne Kunkel

**W 0422 Sport und Spiel für Eltern und Kind A**

*Mittwoch, 16. Februar · 09.15 – 10.45 Uhr*

*Stimberghalle · 15 Vormittage · 30 UStd. · 43,50 Euro*

Mütter oder/und Väter erleben gemeinsam mit ihren Kindern, dass Sport eine Menge Spaß macht und viele Lernerfahrungen bringt.

Im Vordergrund stehen spielerisches Erproben und Verbessern von Bewegungsformen und rhythmischen Bewegungsabläufen. Bitte bequemes Sportzeug und Turn- bzw. Hausschuhe mitbringen.

**Die Eltern turnen mit. Für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren**

Höchstteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Renate Hamann





**W 0423 Sport und Spiel für Eltern und Kind B**

*Mittwoch, 16. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr*

*Westerbachschule, TH · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 43,50 Euro*

siehe Kurs 0422

*Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene*

*Renate Hamann*

**0424 Achtung Baustelle! Pubertät als Herausforderung**

*Dienstag, 15. März · 19.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Pubertät ist die Zeit der großen Veränderungen. Für Jugendliche ist diese Phase eine Zeit des körperlichen, seelischen und geistigen Umbaus. Das Leben ist eine Baustelle – und das Zimmer auch! Vieles wird schwierig - für die Jugendlichen selbst, aber auch für alle, die mit ihnen zusammen leben und arbeiten: Eltern, Geschwister, Lehrer, Trainer... Keiner kann sich den Auswirkungen dieses Prozesses und den Höhen und Tiefen dieses Wandels entziehen. Die Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit ist nicht nur für die Jugendlichen eine zentrale Aufgabe, sondern fordert auch von den Eltern Schritte des Loslassens und der Neuorientierung. Wo finden Eltern nun ihren Weg zwischen Grenzen setzen, Loslassen, Halt geben und fair bleiben? Wie können sie zu einer Haltung finden, die geprägt ist von Gelassenheit und Vertrauen in die Jugendlichen sowie konstruktiver Bewältigung der Konflikte?

An diesem Abend gibt es Antworten auf diese Fragen und grundlegende Informationen zur Pubertät, damit deutlich wird, was junge Menschen zur Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe brauchen und wie Eltern und Jugendliche diese stürmische Zeit gemeinsam gut bewältigen können.

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Vest

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Dipl. Psych. Dirk Fuß*

**0425 Mobbing in der Schule! Wer mobbt hier eigentlich wen, oder ist das gar kein Mobbing?**

*Donnerstag, 07. April · 19.00 – 21.15 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Mobbing in der Schule - das alte / neue Thema? Ab wann sprechen wir von Mobbing? Was ist ärgern, was ist mobben? Wie kann ich meinem Kind helfen, wenn es in der Schule fertig gemacht wird?

Wie erkenne ich, ob mein Kind vielleicht gemobbt wird?

Gibt es auch Lehrer, die mobben? Was ist, wenn mein Kind der Täter / die Täterin ist?

Dies und mehr wollen wir Ihnen mit diesem Vortrag vermitteln. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, anhand von kleinen Geschichten selber einmal einzuschätzen, was Sie für Mobbing oder aber für Ärgern halten.

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Nina Baranowski*





## Personale Kompetenzen

### **0441 Gedächtnis- und Konzentrationstraining: Fitnessübungen für das Gehirn**

**Samstag, 05. März · 09.00 – 12.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 4 UStd. · 18,00 Euro**

Warum behalten wir mühelos Unwichtiges, vergessen aber hin und wieder gerade das, woran wir unbedingt denken wollten? Was hat es mit „Lernen im Schlaf“ auf sich? Welche Mechanismen können wir nutzen, um die verblüffenden Möglichkeiten unseres Gehirns besser auszuschöpfen?

Sie unternehmen einen Ausflug in die Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, die spannende Einblicke in die Funktionsweise unserer Wahrnehmung und unseres Gedächtnisses gewährt.

*Höchststeilnehmerzahl: 16*

*Dipl.-Psych. Almut Lewe*

### **0442 Wer wird denn gleich ausbrennen – Von der Kunst für sich zu sorgen**

**Samstag, 02. April · 10.00 – 14.30 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 12,00 Euro**

Wer nur geben und nicht nehmen kann, brennt aus. Wenn Sie an sich denken, ist auch an andere gedacht. Nur kluge Sprüche?

Können Sie sich vorstellen, sich künftig die Frage zu stellen: „Was würde mir jetzt gut tun?“ - und sich nicht nur die Frage zu stellen, sondern auch das, was Sie antworten, zu verwirklichen?

Wer seine Bedürfnisse ernst nimmt, lebt in einem entspannten Zustand der Fülle und Zufriedenheit. Handeln Sie eigenverantwortlich und kümmern Sie sich um sich. Ganzheitlich um Körper, Geist und Seele.

In diesem Seminar werden Sie Zeit und Raum haben, Ihren Bedürfnissen, Ihren Werten, Ihren Prioritäten nachzuspüren. Sie lernen gezielt und individuell im Alltag etwas für sich zu tun und dies rechtzeitig.

Sie gestalten Ihr persönliches „Anspannungs-Entspannungs-Programm“. Sie schätzen künftig Ihre ganz persönlichen „Ausmomente“. Sie lernen das „Anker werfen“, immer und überall - alltagstauglich, durchführbar, ohne Aufwand.

Nehmen Sie sich die Zeit und balancieren Sie Ihr Arbeits- und Privatleben aus. Bringen Sie Körper, Geist und Seele zur Ruhe und Ausgeglichenheit. Gönnen Sie sich eine der besten ganzheitlichen Gesundheitspräventionen.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung. Bei diesem Seminar kommen Sie ohne Matte und warme Socken aus, eben alltagstauglich.

*Höchststeilnehmerzahl: 16*

*Gabriele Ikinge-Büse*

### **0443 Alles, was Sie in der Welt erleben, sind Sie selbst: die Welt - unser Spiegel**

**Samstag, 04. Juni · 10.00 – 13.45 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 10,50 Euro**

Jeder Mensch hat sich seine ganz persönliche Welt geschaffen und erschafft sie jeden Tag aufs Neue.

In Ihrer Umgebung und in Ihrem Leben findet nur das statt, was Sie in Ihrem Energiefeld mit sich herumtragen. Wie ist Ihre Wohnung gestaltet, wie kleiden Sie sich, was spiegelt Ihnen Ihr Partner, Chef oder die Kinder? Warum ist es so, dass ich meinem ärgsten Feind dankbar sein darf?

Sie können sich in der Welt und im Anderen erkennen und daraus lernen. So wird das Leben leicht.

Warum das so ist, wie Sie sich weiterentwickeln und wie Sie Ihr Leben wieder bewusst gestalten, damit es leicht ist und Freude macht, damit beschäftigen wir uns in diesem Seminar.

*Höchststeilnehmerzahl: 16*

*Renate Schneider*



**0444 Ausstrahlen, ankommen, punkten**

*Mittwoch, 11. Mai · 18.45 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 2 Abende · 6 UStd. · 12,00 Euro*

Warum fühlen wir uns in Gesellschaft mancher Menschen wohl? Was ist das Geheimnis dieser Menschen, die oft eine magische Anziehungskraft besitzen?

Ziele dieses Seminars sind Ausstrahlung üben, Stärken optimieren, Schwächen annehmen, wobei eines das andere bedingt. Lernen Sie Ihre Außen-Wirkung kennen! Nie war diese wichtiger als heute. Gesundheit und Berufsleben werden immer mehr zur Privatsache, d.h. Sie selbst müssen dafür Sorge tragen, dass Sie sich strahlend und erfolgreich fühlen. Berufliche Lebensstellungen werden eher die Ausnahme. Also müssen Sie immer wieder neu ankommen, den Zuschlag bekommen. Entwickeln Sie eine positive Ausstrahlung und Sie erleben diese Situationen mit weniger Stress und mehr Selbstbewusstsein. Sie können sich einschätzen und wissen, wie Sie wirken, was Sie erreichen können. Sie wissen, wo Sie stehen, wo Sie hinwollen und wie. Ganzheitliche Persönlichkeitsbildung, basierend auf Ihren Fähigkeiten, Ihren Möglichkeiten und Ihrem Willen, gibt Ihnen ein gutes Gefühl und steigert den Selbstwert. Ein Leben als Kopie laugt aus. Es gibt mehr Kopien als Originale. Werden Sie eines - authentisch und unverkennbar. Gute Noten und gute Leistung sind zweifellos wichtig. Lernen Sie zusätzlich, sich erfolgreich zu verkaufen! Nutzen Sie den Erfolgsfaktor Ausstrahlung!

Was dieses Seminar Ihnen nicht vermitteln will: Ich muss der/die Tollste sein, ich muss immer strahlend sein, ich muss noch mehr leisten. Erfolgreich war die Teilnahme an diesem Seminar, wenn Sie mit dem Bewusstsein zurück in Ihren Alltag gehen: ich kann gezielt und eigenverantwortlich erfolgreich sein und mich wohl fühlen, wenn ich mich kenne, weiß, was ich kann und wo meine Schwächen sind. Authentizität senkt Stress! Entfalten Sie Ihr Charisma für ein entspanntes Leben.

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Gabriele Ikinge-Büse*

## **WEGWEISER FÜR SENIOREN/-INNEN**

### **ARBEITERWOHLFAHRT**

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung / Stimbergstr. 217, Tel.: 6 03 42

### **CARITAS SOZIALSTATION & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.**

Ludwigstr. 6, Tel.: 89 0 90; Fax: 89 09 29

### **DEUTSCHES ROTES KREUZ**

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 5 40 41 / Frau Maria-Anna Passner, Tel.: 6 01 40

### **DIAKONIESTATION – Matthias-Claudius-Zentrum**

Halluinstr. 26–28, Tel.: 30 11

### **Seniorenclub e.V., Oer-Erkenschwick**

Freizeitgestaltung

1.Vors.: Gerhard Kroll, von-Waldthausen-Str. 40, Tel.: 5 40 12

**Berufsbezogene Kurse****0501 Tastschreiben am PC in wenigen Stunden für Jugendliche***Donnerstag, 17. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 30,00 Euro (ermäßigt)*

Die Kosten für das Lehrmaterial betragen 14,90 Euro und sind in der Kursgebühr enthalten.

Viele Menschen sitzen täglich am PC, um schnell ein paar E-Mails zu beantworten, um zu chatten, um zu spielen etc.. Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit 10 Fingern blind beherrscht! Viele sind sogar davon überzeugt, dass man mit zwei oder drei Fingern genau so schnell ist wie mit 10! Untersuchungen belegen jedoch genau das Gegenteil.

Warum lernt dann fast keiner das 10-Finger-System? Weil es normalerweise 30 – 40 Stunden dauert, die Tastatur blind zu erlernen – egal, ob herkömmlich unterrichtet wird oder mit einem Software-Programm.

Auf Grundlage einer neuen Methode gelingt dies jetzt in nur wenigen Stunden! Und das Wichtigste: Es funktioniert bei fast jedem!

Das System des Erlernens beruht auf einer ganzheitlichen Methode, die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbindet. Das absolut Verblüffende: Man lernt in kurzer Zeit die 10-Finger-Technik.

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Rosemarie Schroer***0502 Tastschreiben am PC in wenigen Stunden für Erwachsene***Donnerstag, 17. Februar · 17.45 – 20.00 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 4 Abende · 12 UStd. · 42,00 Euro*

Die Kosten für das Lehrmaterial betragen 14,90 Euro und sind in der Kursgebühr von 42,00 Euro enthalten (ermäßigte Gebühr: 30,00 Euro).

Text siehe Kurs 0502.

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Rosemarie Schroer***0503 Vom Umgang mit schwierigen Zeitgenossen***Samstag, 19. März · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 33,00 Euro*

Was macht einen Menschen zum „schwierigen“ Zeitgenossen? Wie kann ich besser zurechtkommen mit einem Menschen, der Ecken und Kanten hat und ganz anders reagiert als ich selbst?

Erkenntnisse aus Psychologie und moderner Hirnforschung liefern Antworten: Anhand von Fallbeispielen, Input und Erfahrungsaustausch wird beleuchtet, welche Rolle Charakter, Persönlichkeitseigenschaften, Emotionen und Motive spielen und wie sie das Handeln bestimmen. Sie erfahren,

- was man im Umgang mit schwierigen Menschen tun kann und vermeiden sollte;
- wie das Miteinander reibungsloser funktioniert;
- wie Sie durch Ihr Verhalten das Handeln Ihres Gegenübers beeinflussen können.

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Dipl.-Psych. Almut Lewe***0504 Sie sind gefragt! Vom Wert des Älterwerdens im Beruf***Samstag, 19. März · 10.00 – 14.30 Uhr**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 12,00 Euro*

In England gibt es eine Firma, die ihre Mitarbeiter so lange beschäftigt, bis sie aus Altersgründen nicht mehr die Firmen-Treppen steigen können. Ein kluger Firmenchef, der um die Vorzüge seiner betagten Mitarbeiter/-innen weiß.

Der „Demografische Wandel“ lässt sich unter anderem im beruflichen Umfeld konkretisieren. Sie kennen das Gefühl: Die Kollegen und Kolleginnen werden immer jünger und Sie? Wie fühlen Sie sich in dieser Situation?

In diesem Seminar entdecken und stärken Sie Ihre Vorzüge, Ihren Altersbonus. Künftig wird auf Sie gesetzt. Sie sind gefragt mit Ihren Kompetenzen und Verlässlichkeiten, mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung. Der gesellschaftliche Wert der Älteren steigt im Allgemeinen und im Besonderen im Beruf.



Erfahren Sie, warum dies so ist und freuen Sie sich darauf, das Älterwerden im Beruf von einer anderen Seite zu betrachten, einer absolut positiven. Sie werden das Seminar selbstbewusst verlassen und die Selbstachtung ausstrahlen, der unweigerlich Achtung von außen folgt im Miteinander der Alternden von heute und den Alternden von morgen. Sie haben reichlich Potentiale und Ressourcen, um gefragt zu sein. Begeben Sie sich auf Ihre altersgerechte Erfolgsspur mit Wohlgefühl und Selbstsicherheit. Holen Sie sich das Rüstzeug von A wie Arbeitslust über G wie Gesunderhaltung bis Z wie Zahntag.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Gabriele Ikinger-Büse

### **0505 Benehmen ist keine Glückssache – praktische Anleitungen für korrektes Verhalten**

**Mittwoch, 23. März · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro**

Wer hat nicht gerne mit Menschen zu tun, die selbstbewusst und selbstsicher mit anderen Menschen umgehen? Geschäftspartnern, die elementare Regeln des ‚Benimms‘ beherrschen, stehen die Türen zum Erfolg offen. Hierbei ist nicht nur das „diplomatische Parkett“ glatt - auch das Geschäfts- und Berufsleben hält so manche Fallstricke und Fettnäpfe bereit. Der souveräne Umgang mit Geschäftspartnern, auch in heiklen Situationen, erfordert die Kenntnis einiger „Spielregeln“ - gute Umgangsformen sind nach wie vor gefragt, denn sie schaffen Akzeptanz und stärken das Selbstbewusstsein. In diesem Seminar werden Sie mit unterschiedlichen „alltäglichen Situationen“ konfrontiert. Praxisrelevante Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag fließen hierbei in das Training ein. Inhalte:

Takt und Höflichkeit im beruflichen Alltag; Manieren, Etikette und Umgangsformen; Stil und Spielregeln heutiger Kommunikation; Rhetorik im Gespräch - der Ton macht die Musik; Nonverbale Signale; Begrüßungs- und Bekanntmachungsrituale; Business-Outfit; Tischkultur und Tischsitten.

Es entstehen Materialkosten von 2,00 Euro je Teilnehmer, die im Kurs vor Ort entrichtet werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Katja Dittmar

### **0506 Alles Mobbing oder was? Wege aus der persönlichen Katastrophe im beruflichen Umfeld**

**Donnerstag, 31. März · 18.45 – 21.00 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 2 Abende · 6 UStd. · 12,00 Euro**

Allgemein wird angenommen, dass einerseits situative Faktoren sowie andererseits Persönlichkeitsmerkmale des Opfers und des Täters für das Auftreten von Mobbing verantwortlich sind. Sind Ängstlichkeit, Unterwürfigkeit und Konfliktscheue die Folgen von Mobbing oder Gründe gemobbt zu werden?

Dieses Seminar wird Ihnen Gelegenheit geben, individuell Ihre berufliche Situation mit einem gewissen Abstand zu betrachten und wieder handlungsfähig zu werden. Sie werden ein Forum finden, wenn Sie unter Mobbing leiden und gesundheitliche Folgen jedweder Art bereits eingetreten sind. Sie werden Wege erarbeiten, um das eingefahrene Mobbingssystem zu stören und lernen, neue bzw. andere Vorzeichen zu setzen, also aktiv eine Veränderung zu Ihrem Wohl herbeizuführen.

Von diesem Seminar dürfen sich gleichzeitig Menschen angesprochen fühlen, die nicht gemobbt werden, jedoch präventiv Mobbingmuster, Täter- und Opferverhalten kennen lernen wollen, sozusagen als Mobbing-Verhütung eine entsprechende Achtsamkeit und Sensibilität rechtzeitig einüben wollen. Ebenso hilfreich wird das Angebot für Menschen sein, die bei sich Tendenzen feststellen, Menschen zu mobben. Sie werden Ihre Motive erfahren und zu Ihrem eigenen Wohlempfinden am Arbeitsplatz finden; denn Mobbing-Täter scheinen nur kurzfristig die Glücklicheren in diesem Mobbing-Verhältnis zu sein. Legen Sie diese Bürde ab und fühlen Sie sich erleichtert. Kollegen, Vorgesetzte, Untergebene einer Firma, eines Unternehmens, einer Einrichtung können zielgerichtet Vorder- und Hintergründiges aufdecken und eigenverantwortlich und verantwortlich Betriebsklima und Wohlgefühl am Arbeitsplatz gestalten. Es zahlt sich aus! In jeder Hinsicht! Also sehen Sie hin!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Gabriele Ikinger-Büse

**0507 Sie haben das Wort – selbstsicher vortragen***Samstag, 07. Mai · 09.30 – 13.00 und 14.00 – 17.15 Uhr**Sonntag, 08. Mai · 09.30 – 13.00 und 14.00 – 17.15 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 WE · 16 UStd. · 51,00 Euro*

Die erwartungsvollen Blicke - Zittern, Stottern, Schweißausbruch, was wollte ich eigentlich sagen? ... Blackout! Viele kennen diese klassischen Symptome der Redeangst vor Publikum - z. B. bei Referaten, im Seminar, in mündlichen Prüfungen oder auch bei anderen Gelegenheiten, bei denen ein Vortrag oder eine Rede gehalten werden soll. In dieser Veranstaltung wird in kleinen Lernschritten die Redeangst abgebaut und durch gezielte Übungen die Fähigkeit, frei und lebendig vor Publikum zu sprechen, gefördert! Dabei beziehen sich die Übungen sowohl auf die verbale als auch die nonverbale (körpersprachliche) Gestaltung eines Vortrags.

*Höchststeilnehmerzahl: 14**Lieselotte von Allesch***0508 Mit Netzwerken zum Erfolg: Berufliche Kontakte knüpfen und pflegen!***Samstag, 21. Mai · 09.00 – 12.00 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 4 UStd. · 18,00 Euro*

Netzwerken - für viele Menschen verbindet sich diese Aktivität mit so zweifelhaften Begriffen wie Klüngeln, Seilschaften, Vitamin B, Vetternwirtschaft. Aber was wären wir ohne unsere Verbindung zu anderen? In einer Gesellschaft, die von Informationsflut und wachsender Vereinzelung geprägt ist, erscheint es zunehmend bedeutsam, Kontakte zu anderen gezielt zu knüpfen, zu pflegen und von den gebündelten Ressourcen zu profitieren.

In dem Seminar geht es um Voraussetzungen und Bedingungen für erfolgreiches Netzwerken:

- Welche Netzwerke gibt es - was bieten sie?
- Nach welchen Kriterien wähle ich aus, welche Netzwerke für mich interessant sind?
- Wie halte ich den Kontakt nach einem ersten Kennenlernen?
- Welche Spielregeln sind zu beachten?
- Balance zwischen Kosten und Nutzen.
- Wie verankere ich mich positiv im Gedächtnis der Netzwerkpartner?
- Systematische und strategische Auswertung von Netzwerkinformationen.
- Wie ziehe ich mich aus Netzwerken zurück?

*Höchststeilnehmerzahl: 14**Dipl.-Psych. Almut Lewe***0509 Die Krise als Chance: Aufbau psychischer Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen und Rückschläge (Resilienz)***Samstag, 18. Juni · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 33,00 Euro*

Die Fähigkeit, berufliche wie private Tiefschläge erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, bezeichnet man als Resilienz. Die Forschung in diesem Bereich hat gezeigt, auf welchen Voraussetzungen eine starke psychische Widerstandsfähigkeit und Krisenfestigkeit beruht. Sie lernen

- die Basis dieses Schutzschildes kennen;
- wie Sie psychische Widerstandskraft aufbauen und entwickeln können;
- welche Faktoren Ihnen die Kraft liefern können, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

*Höchststeilnehmerzahl: 14**Dipl.-Psych. Almut Lewe***0510 Für welchen Beruf bin ich geeignet? (Jugend braucht Zukunft)***Samstag, 19. März · 08.00 – 12.30 und 13.00 – ca. 17.30 Uhr**VHS, Raum 5 · 1 Samstag · 12 UStd. · 45,00 Euro (incl. Imbiss und Getränke)*

Diese Frage stellen sich jedes Jahr die Schulabgänger, die damit aufgefordert sind, für die Aufgaben des zukünftigen „Traumberufs“ eine Entscheidung von weitreichenden Konsequenzen zu treffen. Dabei haben sie neben der Qual der Wahl auch die Frage im Kopf, ob sie für die Aufgaben des zukünftigen „Traumberufs“ tatsächlich geeignet sind. Je genauer Jugendliche ihre Stärken und Schwächen kennen, umso seltener sind sie vom Studien- oder Ausbildungsabbruch bedroht. Eine intensive Selbstanalyse unterstützt sehr effektiv eine fundierte Berufswahl.

Dieses Tagesseminar bietet eine hilfreiche Unterstützung bei der Berufswahl und bietet jedem Jugendlichen eine individuelle Orientierung zur Gestaltung und Planung



des beruflichen Weges. Durch eine umfangreiche und vertrauliche Selbstanalyse lernen die Jugendlichen sich selbst und ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. So wird unter Anleitung ein individueller Standort entwickelt, der die Fähigkeiten und Interessen verdeutlicht. Anschließend wird online ein Neigungstest durchgeführt, der eine wichtige Hilfe bei der Berufswahl bietet. Im darauf folgenden Einzelcoaching hat jeder Teilnehmer die Gelegenheit, die Ergebnisse auf ihre Realisierbarkeit hin zu überprüfen und die weiteren Schritte zu planen.

Das Seminar richtet sich an Schulabgänger, bietet aber auch für Ausbildungs- oder Studienabbrecher eine gute Möglichkeit, eine neue Orientierung zu finden.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Katrin Schnarr

---

### **0511 Steuern sparen – Einkommensteuererklärung leicht gemacht für jedermann!**

**Samstag, 05. März · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr**

**VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 25,00 Euro**

Nach einer kurzen Einführung zum Thema Einkommensteuer wird der computergestützte Umgang mit dem Programm „Steuer-Spar-Erklärung“ erläutert. Das vielfach getestete Programm ist oft als bestes bewertet worden. (Testsieger bei Stiftung Warentest). Im Kurs werden Begriffe wie Werbungskosten, Sonderausgaben u.v.a.m. erläutert und die verschiedenen absetzbaren Ausgaben aufgeführt. Mit der Steuer-Spar-Erklärung kann die Einkommensteuererklärung gefertigt werden und das Programm hilft, alle Möglichkeiten zum Steuern sparen auszuschöpfen. Kenntnisse im Einkommensteuerrecht sind nicht erforderlich, wohl aber Computergrundkenntnisse.

Verschenken Sie auch keine zuviel gezahlten Steuern von 2006 bis heute, wenn Sie noch keine Einkommensteuerrückerstattung erstellt haben für diese Jahre.

Teilnehmer haben die Möglichkeit, das komplette Programm „Steuer-Spar-Erklärung“ mit 30 % Rabatt für 24,95 Euro zu erwerben.

5 Mrd. € wurden 2008 nicht zurück gefordert von steuerpflichtigen Bürgern. Machen Sie mit und fordern Ihren Teil zurück.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Manfred Büscher

---

### **0512 Grundlagen der Buchführung**

**Mittwoch, 09. März · 18.30 – 20.45 Uhr**

**VHS, Raum 5 · 4 Abende · 12 UStd. · 27,00 Euro**

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die die Grundlagen der Buchführung kennen lernen möchten. Folgende Themen werden behandelt:

- 1) Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung;
- 2) Inventur, Inventar und Bilanz;
- 3) Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten.

Höchstteilnehmerzahl: 18

Jens Kriegel



**EDV – Grundkurse – Anwendungen**
**Xpert Europäischer ComputerPass**

Die Europäische Prüfungszentrale präsentiert den Xpert Europäischen ComputerPass. Als erster institutioneller Anbieter in Deutschland entwickelt die Europäische Prüfungszentrale Hannover seit 1982 professionelle Lehrgangs- und Prüfungskonzepte für den Arbeitsmarkt. Diese Erfahrung macht die hohe Qualität des Europäischen Computer Pass Xpert aus.

Geprüfte Qualität – durch uns werden Sie Xperte!

Der Europäische Computer Pass Xpert geht aus einer Vielzahl von erfolgreichen Entwicklungen für Lehrgangssysteme in den vergangenen 25 Jahren hervor. Über 500.000 durchgeführte Prüfungen bestätigen die hervorragende Arbeit der Europäischen Prüfungszentrale bei der Konzeption und Abwicklung dieser Qualifizierungsangebote.

Xpert Europäischer Computer Pass– das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Microsoft Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.

Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreicher Absolvierung der zwei Pflichtmodule Win@Internet1 und „Textverarbeitung Basics“ sowie einem frei wählbaren Modul aus dem Lehrgangssystem Xpert Europäischer Computer Pass wird der Abschluss als Gesamtzertifikat European Computer Passport Xpert erreicht. Der Zeitraum für die 2 Pflichtmodule plus 1 Wahlmodul, die zum Abschluss des European Computer Passport Xpert führen, kann bis zu 1 ½ Jahre betragen.

Wenn zwei weitere frei wählbare Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss als Gesamtzertifikat European Computer Passport Xpert Master erworben. Der Zeitraum für die 2 weiteren Wahlmodule, die zum Abschluss des European Computer Passport Xpert Master führen, kann bis zu 1 ½ Jahre betragen.

**Für die Abnahme der Prüfung sowie die Ausstellung des Zeugnisses entstehen neben den Kursgebühren Kosten in Höhe von 45,00 Euro pro Modul.**

**Die Module:**

Pflichtmodul Win@Internet 1	<b>Xpert</b>
Pflichtmodul Textverarbeitung Basics	
+ 1 Wahlmodul	
+ 1 Wahlmodul	<b>Xpert Master</b>
+ 1 Wahlmodul	

<b>Wahlmodule</b>
Präsentation
Tabellenkalkulation
Kommunikation
Datenbankanwendung
Textverarbeitung Pro
Win@Internet 2



### Aktueller Hinweis!!!

Der PC-Raum wurde komplett neu ausgestattet und es können alternativ Windows XP, Windows Vista oder das aktuelle Windows 7 genutzt werden.

#### **0601 Erste Schritte am PC: Grundlagen Windows 7, Vista, XP**

*Montag & Dienstag, 21. Februar – 08. März · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 5 Abende · 20 UStd. · 53,00 Euro*

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal Computer (PC) arbeiten wollen.

Folgende Inhalte werden vermittelt: – Aufbau und Funktionsweise der Computer-Hardware, – Dateien und Programme, – Bedienung des PC's (Maus, Tastatur), – Arbeiten mit dem Betriebssystem MS Windows. Die grundlegenden Funktionen der Benutzeroberflächen Windows Vista und Windows XP werden erarbeitet.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

---

#### **0602 Erste Schritte: Grundlagen Textverarbeitung mit Word 2010**

*Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 17. – 19. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro*

Der Inhalt des Kurses ist so angelegt, dass Sie das Gelernte im Büroalltag, aber auch privat – z. B. für ehrenamtliche Aufgaben – nutzen können. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textverarbeitung kennen.

Nach Möglichkeit wird die Kursleiterin auch auf Ihre Wünsche eingehen.

Mögliche Kursinhalte:

- Die Benutzeroberfläche
- Erfassen, Überarbeiten und Gestalten von Texten
- Grafiken einbinden
- Tabulatoren und Tabellen
- Silbentrennung und Rechtschreibprüfung
- Die Hilfefunktion
- Anwendung in praktischen Übungen

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0601)

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Rosemarie Schroer*

---

#### **0603 Kurz und gut: Formale Grundlagen für Referate, wissenschaftliche Hausarbeiten und mehr mit Word**

*Samstag, 12. März · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Der Kurs will den Teilnehmern vermitteln, wie aus einem Dokument ein Referat, eine Hausarbeit, eine Dissertation gestaltet wird. Lernen Sie, wie eine Gliederung erstellt wird und wie Sie diese Wordfunktion nutzen können. Außerdem lernen Sie, wie Sie ein Inhaltsverzeichnis, ein Abbildungsverzeichnis und ggf. einen Index anlegen und nutzen.

Erforderliche Vorkenntnisse: PC-Grundlagen und Grundkenntnisse in Word. (siehe Kurs-Nr. 0601)

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Wolfgang Rauch*

---

#### **0610 Kurz und gut : Der schnelle Weg zum Serienbrief (Word 2010)**

*Samstag, 26. März · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Dokumente zu erstellen bereitet Ihnen keine Probleme, doch wie daraus ein Hauptdokument für einen Serienbrief wird, möchten Sie lernen. Woher bekommen Sie die Daten für die Empfänger Ihres Serienbriefes und wie bringen Sie Hauptdokument und Datenquelle zusammen? Zusätzlich lernen Sie, wie Sie Felder einfügen, die auf Grund von Bedingungen einen bestimmten Inhalt haben.

Das Wissen wird anhand von Beispielen vermittelt und eingeübt.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0601)

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Wolfgang Rauch*



## **0611 Online-Bewerbungen erstellen: praxisorientiert, aktuell und normgerecht**

*Samstag, 21. Mai · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Zahlreiche Unternehmen erwarten bereits heute, dass Bewerbungen online eingereicht werden. Mit einer guten Online-Bewerbung kann man sich vom traditionellen Bewerber positiv abheben. Aber wie gestaltet man eine aktuelle Bewerbung für das Online-Verfahren? Woher bekommt man für Online-Bewerbungen eine kostenfreie E-Mail-Adresse? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Einfügen von Lichtbildern, Tätigkeitsbildern und Zeugnissen in die Bewerbungsdatei. Dann geht es darum, auf der Basis von Word Dokumenten mit Freeware Programmen dieses in PDF Dateien umzuwandeln. Denn nur PDF-Dateien sind von Unternehmen erwünscht. Außerdem können diese Dateien in der Regel nicht mehr verändert werden. Zum guten Schluss muss nur noch die Mail Adresse des Empfängers eingegeben werden, fertig ist die Online-Bewerbung.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0601)

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Rosemarie Schroer*

---

## **0620 Kurz und gut: Excel 2010 Einführung in die Tabellenkalkulation (Grundlagen)**

*Montag, Dienstag, Mittwoch, 04. – 06. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro*

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich vorzugsweise Zahlen bearbeiten (berechnen, grafisch darstellen) lassen – aber auch Texte können in die Tabellen eingegeben werden, so dass am Ende z.B. übersichtliche Rechnungen mit Erläuterung entstehen.

Dieser Kurs bietet Anfängern einen Schnelleinstieg in die Grundlagen von Excel. Inhalte des Unterrichts sind: Aufbau der Excel-Menüleisten, Aufbau der Koordinaten in Excel, Zellen und Spalten, einfache Tabellen erstellen, Rahmen einfügen, Texteingabe in Excel, einfache Formeln/Berechnungen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0601)

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

---

## **0621 Kurz und gut: Excel 2010 Aufbaukurs Tabellenkalkulation: nützliche Funktionen für den Beruf**

*Montag, Dienstag, Mittwoch, 02. – 04. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro*

Dieser Kurs bietet Teilnehmern/-innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0620) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen. Inhalte des Unterrichts sind u.a.: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

---

## **0622 Kurz und gut: Excel 2010 Rechnungen schreiben mit Excel**

*Samstag, 09. April · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Schreiben Sie ihre Rechnungen mit der Schreibmaschine oder mit einer Textverarbeitung? In diesem Kurs lernen Sie, welche Vorteile die Rechnungsschreibung mit Excel Ihnen bieten kann. Erarbeiten Sie sich anhand von Übungsbeispielen die dazu notwendigen Fertigkeiten. Sie können Ihr Firmenlogo zum Einbinden auf einem USB-Stick mitbringen und die fertige Rechnung mitnehmen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Solide Grundkenntnisse in Excel (siehe Kurs-Nr. 0601 und 0620).

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Wolfgang Rauch*

**0623 Alles im Griff: Programmübergreifendes Arbeiten mit Word, Excel, Powerpoint***Freitag, 06. – 27. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 48,00 Euro*

Viele Aufgaben im Büro oder auch zu Hause fordern die Arbeit mit den unterschiedlichsten Programmen: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung und auch Recherche im Internet gehören dazu. Dabei ist es schon fast unmöglich und auch nicht nötig, sich in allen Programmen perfekt auszukennen. In diesem Kurs sollen die wichtigsten Funktionen der im Büro und auch zu Hause am häufigsten genutzten Software vermittelt werden. Der wichtigste Aspekt ist dabei die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Anwendungen. Wie kann z.B. ein Word-Dokument mit Excel-Tabellen und bearbeiteten Bildern aus dem Internet zu einem Informationsblatt oder zu einer PowerPoint-Präsentation oder zu einem Werbeflyer werden? Diese Fragen werden in dem Kurs beantwortet.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Sven Möhle***0630 Kurz und gut: Bildpräsentation (Dia-Show) mit PowerPoint***Samstag, 14. Mai · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Bringen Sie Ihre Fotos auf einem USB-Stick mit und lernen Sie, wie Sie die Bilder in eine ansprechende Show einbinden. Selbstverständlich bestimmen Sie für Ihre Präsentation, was Sie unter „ansprechend“ verstehen.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der Arbeit am PC, Windows 2007/Vista/XP.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Wolfgang Rauch***0640 Kurz und gut: Das Internet in drei Stunden***Freitag, 25. März · 18.00 – 21.00 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 18,00 Euro*

Alle reden vom Internet, wir auch. Wir wollen Ihnen in kurzen Veranstaltungen erklären, was das Internet ist, wie es funktioniert und was Sie tun müssen, um selbst ins Internet zu kommen.

Dieses Angebot richtet sich an Interessenten/-innen ohne Vorkenntnisse.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Sven Möhle***0641 Content Management System „Joomla“ - Internetseiten einfach selbst gemacht!***Samstag, 02. April · 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr**Sonntag, 03. April · 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 48,00 Euro*

Content Management Systeme (CMS) bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Das kostenfreie „Joomla“ ist eines von drei großen Open-Source-CMS am Markt. Es ist besonders gut geeignet, Vereine und kleine und mittelständische Unternehmen zeitgemäß im Internet zu präsentieren.

Die Schulungsinhalte im Einzelnen:

- Voraussetzungen, lokale und webbasierte Installation
- Konfiguration und Benutzerverwaltung
- Beiträge, Kategorien und Bereiche
- Menüzuordnung
- Joomla Komponenten
- Sinnvolle Erweiterungen einbinden und nutzen
- Visuelle Templates ändern und anpassen

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Thorsten Bachner***0650 Es muss nicht immer teuer sein: Nützliche Software - kostenfrei und sicher!***Montag – Mittwoch, 23. – 25. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro*

Ein Computer benötigt für unterschiedliche Aufgaben spezielle Software. Diese müssen Sie nicht unbedingt kaufen, denn es gibt sie auch kostenlos. Doch welche



Software ist für welchen Zweck geeignet und vor allem leicht zu bedienen? Wie wird sie installiert? Wo finde ich diese? Ausgesuchte, kostenlose Programme werden vorgestellt und können nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden. In diesem Anfängerkurs werden auch allgemeine PC-Fragen beantwortet.

Die Themen im Einzelnen:

- Programme, die auf keinem PC fehlen sollten, wie z. B. Adobe Reader
- Programme für die Text- und Bildbearbeitung
- Software zum Musik aufnehmen und für die Umwandlung in MP3-Formate
- Sprache aufnehmen und schneiden.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

## **0660 Professionelle Bildbearbeitung (Abendkurs)**

**Montag – Donnerstag, 06. - 09. Juni · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, PC-Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro**

Bildbearbeitungsprogramme (Adobe Photoshop ist das wohl bekannteste) ermöglichen es Ihnen, das technisch Machbare aus Ihren Bildern herauszuholen. Um mit diesem Programm oder analog mit Versionen von Drittherstellern (z. B. Corel oder Ulead) effektiv arbeiten zu können, stellt sich die Beherrschung des notwendigen Handwerkzeugs als eine grundlegende Voraussetzung dar. Folgerichtig stehen in diesem Einsteiger-Kurs neben der allgemeinen Handhabung der Programmoberfläche besonders die einschlägige Werkzeug-Palette (Toolbar) und ihre Optionenleiste im Vordergrund. Mit den dort zur Verfügung stehenden Werkzeugen sowie deren Möglichkeiten eines Fein-Tunings ist es u. a. möglich, passgenaue Auswahlbereiche zu bearbeiten, Retuschearbeiten zu erledigen sowie auch das vorhandene Fotomaterial optimal zuzuschneiden. Daneben wird insbesondere der Umgang mit der Ebenentechnik trainiert (so am Beispiel von Montagen und Compositings), die es Ihnen ermöglicht, ein hohes Maß an Kontrolle über den gesamten Arbeitsprozess und damit ein Höchstmaß an Korrekturmöglichkeiten über das angestrebte Bildresultat beizubehalten. Die Frage eines optimalen Abspeicherns von digitalen Bilddateien für unterschiedliche Publikationszwecke sowie die Grundlagen der bedeutenden Farbmodelle RGB und CMYK (Farblehre) werden ebenso behandelt wie auch die Möglichkeiten der sich ergebenden Farbkorrekturen. Dieser Kurs ist ein „Muss“ für alle diejenigen, für die ein Foto mehr sein sollte als ein bloßer Schnappschuss - und dies bei faktisch vorprogrammierter Freude am Detail!

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0601

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

## **0661 Professionelle Bildbearbeitung (Wochenendseminar)**

**Freitag, 17. Juni · 18.00 – 21.00 Uhr**

**Samstag & Sonntag, 18./19. Juni · 08.30 – 13.30 Uhr**

**VHS, PC-Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 48,00 Euro**

siehe Kurs 0660

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0601

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

## **0662 Aufbaukurs: Professionelle Bildbearbeitung**

**Montag & Dienstag, 27./28. Juni · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, PC-Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 26,00 Euro**

Die Veranstaltung „Aufbaukurs Bildbearbeitung“ richtet sich an Teilnehmer, die einen Grundkurs besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse besitzen und nun ihr Wissen vertiefen wollen. Zahlreiche Bildbearbeitungs-Übungen erleichtern Ihnen die Festigung des erworbenen Wissens für Ihre tägliche Arbeit.

- kurze Wiederholung „Grundlagen“
- verschiedene komplexere Übungen, z.B. Freistellen von Haaren oder Haut-Retusche
- Verwendung von Ebenen, Masken und Effekten
- komplexe Auswahltechniken und Aktionen
- Einsatz der Pfadfunktion, Bilder
- Freistellung
- Tipps & Tricks

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

**0670 Funknetzwerke einrichten und administrieren**

*Samstag, 07. Mai · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 23,00 Euro*

Funknetzwerke (englisch: Wireless LAN genannt) erfreuen sich großer Beliebtheit. Drahtlos ermöglichen sie ohne aufwendige oder störende Verkabelung die gemeinsame Nutzung eines Internetanschlusses von mehreren Computern aus, die gemeinsame Nutzung von Druckern oder Scannern und ebenso die Verbindung von Computern untereinander. Damit Funknetzwerke (WLAN) störungsfrei und sicher funktionieren, sollten einige leicht zu erlernende Grundlagen beachtet werden. Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundkenntnisse zur Einrichtung und Verwaltung eines drahtlosen Netzwerkes. Im Rahmen des Unterrichts werden folgende Inhalte behandelt:

- Konfiguration des Routers
- Konfiguration des PCs
- Schutz vor unbefugten Zugriffen, (Firewall)
- Nutzung von Druckern ohne Kabel, auf mehreren Rechnern
- Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0601

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

**PC für Späteinsteiger****0691 Computer 50+: Grundlagen der Arbeit am PC für Späteinsteiger**

*Dienstag & Mittwoch, 03. Mai · 15.00 – 18.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 5 Nachmittage · 20 UStd. · 53,00 Euro*

Für die "junge Generation" ist der Umgang mit Computern eine Selbstverständlichkeit und im Berufsleben läuft ohne Computer fast nichts. Doch was ist mit den "(jungen) Senioren"? Sie gehören in den meisten Fällen noch längst nicht zum "alten Eisen" und haben durchaus Interesse an neuen Entwicklungen.

Deshalb gilt für dieses Angebot der Grundsatz "zum Lernen ist es nie zu spät" und "keine Angst vor der Technik". In diesem Kurs erhalten Anfänger/-innen, die glauben, dass sie für normale Computerseminare zu "alt" sind, eine praktische Einführung in den Umgang mit dem PC.

Lerntempo und die Übungen werden in besonderer Weise auf die Altersgruppe der Teilnehmer/-innen abgestimmt. Schwerpunkte des Unterrichts bilden die Betriebssysteme Windows 2000, Windows XP und der Umgang mit Anwenderprogrammen.

Inhalte siehe Kurs 0601

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Achim Ermert*

**0692 Computer 50+: Die jungen Alten am PC**

*Montag - Donnerstag, 21. - 24. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 4 Vormittage · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Die jungen Alten am PC: Grundkurs für Menschen ab dem 50. Lebensjahr.

Computer sind aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die grundlegenden Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise von Computern sind deshalb eine absolute Voraussetzung. Weiterhin sind Kenntnisse insbesondere der Verwaltung von Dateien (das sind Texte, Grafiken, Tabellen...) und Verzeichnissen absolut notwendig für ein erfolgreiches Arbeiten mit sämtlichen Programmen.

Kursinhalte in Stichworten:

- Erläuterung der Komponenten eines Computers, Bildschirm, Maus Tastatur
- Funktionsweise eines Computers (ganz einfache Darstellung)
- Grundbegriffe aus dem Computer 1 x 1
- Grundlagen Windows
- Verwaltung von Dateien und Verzeichnissen
- Demonstration der Leistungsfähigkeit von Computern anhand verschiedener Anwendungsprogramme

Erforderliche Vorkenntnisse: keine

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*



## **0693 Computer 50+ : Aufbauwissen für die jungen Alten am PC**

*Montag - Donnerstag, 21. – 24. März · 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 4 Vormittage · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC. Hier wird das Wissen kurz wiederholt und vertieft. Der Umgang mit den Ordnern ist nicht so leicht, deshalb wird hier noch einmal ganz besonders darauf eingegangen. Sie surfen im Internet, verschicken E-Mails und bearbeiten sogar Ihre digitalen Bilder. Es wird auf Probleme eingegangen, die sich bei der Arbeit mit dem PC ergeben haben. Außerdem wird über Sicherheit und Datensicherung gesprochen.

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs 0691

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Ulrich Bauer*

---

## **0694 Internet und E-Mails für Späteinsteiger (Grundlagen)**

*Dienstag & Mittwoch, 24. Mai · 15.00 – 18.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 5 Nachmittage · 20 UStd. · 53,00 Euro*

Für die "junge Generation" ist die Nutzung des Internets Selbstverständlichkeit. Doch was ist mit den "(jungen) Senioren"? Auch sie gehören in den meisten Fällen noch längst nicht zum "alten Eisen" und haben durchaus Interesse an neuen Entwicklungen. Deshalb gibt es gerade für diese Altersgruppe im Internet eine Menge zu entdecken.

Für dieses Angebot gilt daher auch der Grundsatz: "zum Lernen ist es nie zu spät" und "keine Angst vor der Technik". In diesem Kurs erhalten Anfänger/-innen, die glauben, dass sie für normale Computerseminare zu "alt" sind, eine praktische Einführung in den Umgang mit dem Internet.

Inhalte: siehe auch Kurs-Nr.: 0640

Voraussetzung: Grundkenntnisse wie unter Kurs 0601, 0691 und 0692 beschrieben.

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Achim Ermert*

---

## **0695 Computer 50+ : Internetseiten einfach selbst gemacht – für Späteinsteiger**

*Montag - Mittwoch, 20. – 22. Juni · 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 35,00 Euro*

In diesem Kurs lernen die jungen Alten, wie man Internetseiten baut. Zum Einsatz kommt ein Programm, mit dem die Webseitenerstellung so schnell wie das Schreiben eines Briefs in der Textverarbeitung geht. Das Programm heißt KompoZer, ist kostenlos und das Beste: Sie können es mit nach Hause nehmen (auf CD) und dort damit arbeiten. Der Funktionsumfang ist für Einsteiger genau passend, so dass nicht die Übersicht verloren geht. Mit KompoZer kann jeder Webseiten erstellen und verwalten, ohne technische Kenntnisse von HTML. Wenn die Seiten fertig sind, können Sie mit dem Programm durch das integrierte FTP-Dateimanagement die Seiten auf eine Domain hochladen und diese somit für alle sichtbar ins Internet stellen. (Eine Domain können Sie auch günstig in diesem Kurs bekommen, wenn Sie noch keine haben.)

*Auch wenn Sie nicht alle Begriffe im oberen Text verstehen: Sie lernen, wie man Internetseiten erstellt und für alle sichtbar macht. Der Kurs ist speziell für Ältere einfach gehalten.*

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Ulrich Bauer*



## Regionales Weiterbildungsnetzwerk Ostvest

### Ein Verbund der Volkshochschulen Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop und des Berufskollegs Ostvest

Mitglied im Projekt a.I.l.e – Arbeiten und Lernen an Lippe und Emscher

#### Wer wir sind.....

Die Volkshochschulen Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop und das Berufskolleg Ostvest in Datteln haben ihre langjährigen Erfahrungen im Bereich der allgemeinen und beruflichen Ausbildung/Weiterbildung mit Schwerpunkt im Bereich der Erwachsenenbildung im „Regionalen Weiterbildungsnetzwerk Ostvest“ (RWNO) gebündelt. Damit stehen wir den Bürgerinnen und Bürgern und insbesondere den Betrieben im Ostvest als ein standortnaher und leistungsfähiger Weiterbildungsverbund zur Verfügung. Unterstützt wird unsere Initiative durch das Projekt a.I.l.e „Arbeiten und Lernen an Lippe und Emscher“ sowie die regionalen Unternehmensverbände.

#### Was ist unser Ziel.....?

Unser Ziel ist es, zukünftig verstärkt Partner und Dienstleister für die kleinen und mittleren Betriebe in Fragen der berufsbezogenen und des lebensbegleitenden Lernens zu werden. Mit flexiblen, hochwertigen und passgenauen Bildungsangeboten wollen wir unseren Teil zu ihrer wirtschaftlichen Weiterentwicklung und ihrem Erfolg beitragen. Dies geschieht unabhängig von unserem Tagesgeschäft. Deshalb wollen wir nicht mehr nur auf unsere Kunden warten, sondern auch aktiv und beratend auf sie zugehen.

## Technik · Ökologie

### 0710 Neue Kraftwerke – Sinn und Unsinn

*Donnerstag, 31. März · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

In Deutschland und besonders in NRW wird eine Reihe von riesigen Kohle – Großkraftwerken neu errichtet. Diese Projekte (Beispiel Datteln) sind in Öffentlichkeit und Politik heftig umstritten und werden zum Teil „mit aller Energie“ juristisch bekämpft, vor allem von Umweltschützern.

Die Veranstaltung versucht eine Versachlichung der Diskussion zu leisten und Pro und Contra umfangreich und für den Laien deutlich darzustellen. Dabei wird auf Original-Quellen zurückgegriffen.

Weiterhin wird die aktuelle Energiesituation in Deutschland und Europa erläutert – eine spannende Reise durch die Welt der Energieversorgung. Damit werden auch Fragen zum zukünftigen Energieverbrauch und den damit verbundenen Konsequenzen erläutert. Auch konventionelle Alternativen zu den neuen Großkraftwerken in Form realisierter Anlagen in zahlreichen Kommunen Deutschlands werden einschließlich der Wirtschaftlichkeit vorgestellt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Rainer Windau*

### 0711 Ökologisch heizen mit Holz

*Donnerstag, 07. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

Heizen mit Holz boomt und wird aus umweltpolitischen Gründen des Klimaschutzes – wegen der CO<sub>2</sub> Neutralität - massiv gefördert. Die Technik des Heizens mit Holz hat sich enorm weiterentwickelt.

Aber wie sieht es mit einer Bilanz bei der Umweltverträglichkeit und der Wirtschaftlichkeit aus? Welche Perspektiven hat das Heizen mit Holz? Wie muss die Entwicklung aussehen für eine umweltgerechte Holznutzung? Welche Potentiale bietet der „Rohstoff Holz“?

Die Veranstaltung vermittelt neben den Grundlagen des Heizens mit Holz einen umfassenden Blick auf Fragen, Fakten und Hintergründe.

Umfangreiches Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Rainer Windau*

## **0712 Effektive Energienutzung im Neubau – neue Anforderung und neue technische Lösungen**

*Donnerstag, 14. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

Um Umwelt, Gesundheit und Klima zu schützen, aber auch die Import-Abhängigkeit bei Energie-Rohstoffen (75%) zu reduzieren, haben die beiden letzten Bundesregierungen zahlreiche Verpflichtungen für den Betrieb von Anlagen zur Wärmeversorgung erlassen.

Für neu zu errichtende Gebäude muss ein Teil der Wärmeversorgung durch erneuerbare Energien abgedeckt werden.

Überalterte ineffektive Heizungsanlagen sowie Elektro-Nachtspeicheröfen müssen außer Betrieb genommen werden, Heizen mit Holz erfordert bei älteren Anlagen eventuell einen nachzurüstenden Filter.

Die Veranstaltung gibt einen aktuellen Überblick über die geltenden Vorschriften sowie die umfangreichen Fördermittel.

Informationsmaterial und Literatur sowie Fördermittel – Übersichten und Beratungshilfen ergänzen die Veranstaltung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Rainer Windau*

## **0713 Photovoltaik in Theorie und Praxis: Der aktuelle Stand**

*Mittwoch, 04. Mai · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Photovoltaik- wie ist der derzeitige Stand?

Gibt es bessere Module? Wie lang ist die Lebensdauer, wie hoch die derzeitige Einspeisevergütung? Wann lohnt die Investition, wann der Eigenverbrauch?

Diese Fragen und ein Überblick über die Fördermodelle werden beantwortet- incl. einiger Beispielrechnungen

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Christian Crölle*

## **0714 Auf die Mischung kommt es an: konventionelle Heizungstechnik und alternative Technik sinnvoll kombinieren**

*Mittwoch, 25. Mai · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Solarthermie in Verbindung mit konventioneller Heizungstechnik:

Lohnt eine Nachrüstung für die Warmwasserbereitung oder sollte es mit Heizungsunterstützung sein?

Kann ich meinen vorhandenen Heizkessel weiterverwenden oder muss es unbedingt Brennwerttechnik sein? Ein Überblick über die technischen Möglichkeiten und Förderungen gibt Aufschluss.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Christian Crölle*

## **0715 Aus für die Glühlampe – Neue Wege der Beleuchtungstechnik**

*Mittwoch, 08. Juni · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Glühlampe kontra Energiesparleuchte oder LED-Technik - Neue Wege in der Beleuchtungstechnik

Was gibt es für Alternativen, wie weit ist eine Umrüstung sinnvoll und/oder möglich? Eine Systemübersicht soll bei der richtigen Wahl der Leuchtmittel helfen.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Christian Crölle*



## 0716 Sind Sie noch ganz dicht? Kanalsanierung und Dichtigkeitsprüfung in Theorie und Praxis

*Dienstag, 01. März · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro*

Anlass dieser Veranstaltung ist die Umsetzung des § 61a LWG NRW, wonach alle privaten Abwasseranlagen auf Dichtheit zu überprüfen sind. Von dieser gesetzlichen Pflicht sind alle Bürgerinnen und Bürger betroffen. Daher soll Sie das Seminar in die Gesamthematik einführen, Hintergrundwissen vermitteln und Lösungsansätze sowie praktische Tipps zur Vorbereitung auf das Thema Dichtheitsprüfung und Schutz gegen Starkregen (Rückstau) geben.

Sie erfahren: wie Sie mögliche Schäden beheben, welche Investitionen sinnvoll oder überflüssig sind und wie Sie Abwassergebühren und eventuell Versicherungsbeiträge sparen können. Unterlagen werden gestellt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse**

*Klaus Wiethmann*

## 0717 GPS-Navigation für Radfahrer und Wanderer

*Samstag, 28. Mai · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 23,00 Euro*

Das Global Positioning System (GPS) wird in zunehmendem Maße durch die Nutzung von Straßen-Navigationsgeräten bekannt. GPS Systeme, insbesondere Handgeräte, lassen sich über die Straßennavigation hinaus auch als Wegbegleiter beim Radfahren und Wandern einsetzen.

Themen werden u.a. sein:

- Welches GPS-Gerät ist für welchen Einsatzzweck geeignet?
- Was vermögen die unterschiedlichen GPS-Empfängertypen und Modelle zu leisten?
- Planung von On- und Offroad-Touren sowie Wanderungen auf Routenplanern und digitalen Karten
- Sicheres Navigieren mit GPS
- PC-Programme für das Hoch- und Herunterladen von GPS-Daten
- Nutzung von kostenfreien Openstreetmap-Karten

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Thorsten Bachner*

## 0718 Einführung in die Motorrad-Technik

*Sonntag, 10. April · 10.00 – 14.45 Uhr*

*Treffpunkt: DRK, Agnesstraße · 1 Sonntag · 6 UStd. · 21,00 Euro*

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Motorrad-Technik erläutert und viele Tipps für Wartung, Pannenhilfe, Fehlersuche sowie für technische Verbesserungen gegeben. Die Teilnehmer/-innen sollten daher möglichst ihre eigenen Maschinen und die Betriebsanleitungen mitbringen. Schwerpunkte des Seminars sind: Aufbau des Motorrads, sicherheitsrelevante Überprüfung von Schwachstellen, Gebrauchtkauf, einfache Wartungsarbeiten (Kette, Ölwechsel, Zündung, Vergaser, Ventile), Reifenwahl und Reifenpanne, Ersatzteilbeschaffung, Pflege, sinnvolles Zubehör, vorübergehende Stilllegung.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ralf Petersen*



## Politische Bildung

### **0801 Integration zwischen Anpassung und Verweigerung**

*Montag, 14. März · 18.00 – 19.30 Uhr*

*Rathaus, Sitzungssaal · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Seit dem Erscheinen des Buches „Deutschland schafft sich ab“ von Thilo Sarrazin hat die öffentliche Diskussion um die Integration ausländischer Zuwanderer eine kaum gekannte Breite und teilweise auch Schärfe erreicht. Inzwischen leben Zuwanderer in der dritten und vierten Generation in der Bundesrepublik, doch nach wie vor ist das Problem ihrer Integration in unserer Gesellschaft in wesentlichen Bereichen noch nicht gelöst. Auf der einen Seite gibt es zahlreiche positive Beispiele gelungener Integration, auf der anderen Seite wird häufig gerade Angehörigen der türkischstämmigen Gruppe mangelnde Integrationsbereitschaft unterstellt. Vorurteile und Berührungsängste auf beiden Seiten, Deutschen und Türken, erschweren die Situation. Allerdings ist durch die Erfahrungen der Vergangenheit deutlich geworden, dass Sprache und Bildung ausschlaggebend für gelungene bzw. misslungene Integration sind. Grundlegend stellt sich die Frage, was unter gelungener Integration verstanden wird. Aus der Sicht der deutschen Gesellschaft und aus der Sicht der betroffenen Zuwanderer. Welche Rahmenbedingungen begünstigen die Integration und welche Strukturen erschweren sie? Gibt es eine „ausgeprägte“ Integrationsverweigerung? Wo liegen die Ansatzpunkte zur Lösung von Integrationsproblemen? Prof. Dr. Ahmet Toprak, Experte und selbst Hochschullehrer mit Zuwanderungshintergrund, wird diesen Fragen unvoreingenommen und kritisch nachgehen, um zur Versachlichung der Diskussion beizutragen.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Prof. Dr. Ahmet Toprak*

### **0802 Der Koran und seine Auslegung: Traditionen und ihre Vertreter**

*Montag, 02. Mai · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Nicht erst durch die öffentliche Diskussion um die Integration muslimischer Zuwanderer ist der Koran als Grundlage des Islam ins Zentrum einer kritischen Auseinandersetzung gelangt. Einerseits wird mit Verweis auf ausgesuchte, teilweise isolierte Textstellen und fundamentalistische Auslegungsrichtungen die Friedfertigkeit, Toleranz und Demokratiefähigkeit des Islam grundlegend in Frage gestellt. Vertreter der Glaubensrichtung betonen im Gegensatz dazu, ebenso mit Hinweis auf entsprechende Textstellen und die Auslegungstradition, die zentrale Bedeutung von Friedfertigkeit, Toleranz und Menschlichkeit im Koran. Die Veranstaltung will zur Orientierung darüber beitragen, welche wesentlichen Aussagen wirklich im Koran stehen und welche Auslegungstraditionen, es dazu gibt, d.h.: Wer spricht und mit welcher Autorität für den Islam?

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Andreas Ismail Mohr*

### **0803 Vom Historismus zum Jugendstil – eine Stadt verändert ihr Gesicht - Fotodokumentation**

*Freitag, 11. März · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Wie in vielen anderen Städten des Ruhrgebietes entstanden auch in Oer-Erkenschwick im Zuge der Industrialisierung zahlreiche Neubauten. Besonders die Gebäude aus der Zeit des ausgehenden 19. Jh. bis zum I. Weltkrieg in der Bauart des Historismus bzw. des Jugendstils prägen mit ihren auffälligen Stuckfassaden noch heute das Bild der Stadt. In bekannter Art und Weise werden in dieser Bildvorführung die schönsten und markantesten Beispiele aus Oer-Erkenschwick, Oer und Rapen vorgestellt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Arno Straßmann*

### **0804 Ich muss mal darüber reden – Familienalltag gemeinsam bewältigen**

*Dienstag, 15. März · 19.30 – 21.00 Uhr*

*DRK-Kindergarten · 10 Abende · 20 UStd. · 10,00 Euro*

Die harmonische Familie – einerseits Ideal, aber nicht immer Wirklichkeit. Familienleben kann schön sein, aber auch stressig und belastend. Gerade die Familienfrauen tragen nach wie vor den Großteil der Last und sehen sich großen Erwartungen ausgesetzt: Sie sollen Managerin in eigener Sache sein und nach Möglichkeit Familie und Beruf unter einen Hut bringen, Expertin für Haushalt und Erziehung und nicht zuletzt liebevolle Partnerin sein. Das kann nicht immer gut gehen – dann muss man darüber reden!

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

*Rita Arnold*

## Recht im Alltag

### **0821 Pflegefall – was tun?**

*Montag, 14. März · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 20,00 Euro*

Die Pflegebedürftigkeit ist eine Herausforderung für jede Familie. Zu den mannigfaltigen täglichen Hilfestellungen für den Pflegebedürftigen treten Fragen der Finanzierung und rechtliche Fragen hinzu. Der Vortrag klärt daher eingehend, wann Kinder für die Pflege ihrer Eltern zahlen müssen und welche Rechte und Pflichten in der Pflegeversicherung bestehen. Folgende Fragen werden beantwortet: Muss ich für meine Eltern zahlen? Wie viel meines Einkommens darf ich für meinen eigenen Bedarf behalten? Kann ich Schuldzinsen und Beiträge zu einer freiwilligen Altersvorsorge absetzen? Wie wird berücksichtigt, dass ich einen Ehegatten und Kinder zu versorgen habe? Welche Teile meines Vermögens muss ich für den Unterhalt meiner Eltern einsetzen? Zählt mein Eigenheim zum Schonvermögen? Ist das Schwiegerkind unterhaltspflichtig? Müssen in den letzten 10 Jahren erhaltene Geschenke zurückgegeben werden? Muss der Wert des Wohnrechts meiner Eltern für die Heimfinanzierung eingesetzt werden? Darf das Sozialamt verlangen, dass Sterbegeldversicherungen / Bestattungsvorsorgeverträge aufgelöst werden? Was sind die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was kann man tun, wenn die Pflegeversicherung einen Antrag auf Einstufung oder Höherstufung verweigert? Wie trägt die Pflegeversicherung zur Altersvorsorge betreuender Angehöriger bei? Diese rechtlichen Themen werden anhand von praktischen Fällen so veranschaulicht, dass sie für jedermann leicht nachvollziehbar sind. Das Seminar gibt so eine wichtige Hilfe im Umgang mit der Pflegeversicherung, dem Medizinischen Dienst und dem Sozialamt. Der Referent ist beruflich auf die Rechtsbereiche rund um die Pflegebedürftigkeit spezialisiert.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*RA Markus Karpinski*

### **0822 „Was ich als Rentner wissen muss“**

*Montag, 14. März · 19.00 – 22.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro*

Nach einem langen Berufsleben sollte der Einstieg in die Rente gut vorbereitet werden. Die Veranstaltung gibt deshalb einen Überblick über die wichtigsten Aspekte, die für den Eintritt in die Rente von Bedeutung sind. Folgende Fragen werden behandelt: wie ist der Ablauf vom Rentenantrag bis zum Rentenbescheid? Welche Arten der Versichertenrenten kommen infrage (Altersrente, Rente wegen Behinderung oder Erwerbsunfähigkeit, Witwen- oder Witwerrente etc.)? Wie wird die Rente berechnet? Wann wird die Rente angepasst (erhöht)? Was ist mit Rentenansprüchen aus einem Versorgungsausgleich im Falle einer Ehescheidung? Weiter wird die Frage behandelt, ob, wann und wie sich ein Hinzuverdienst während des Rentenbezuges auf die Höhe der Rente auswirkt. Ebenso wird die Kranken- und Pflegeversicherung der Rentner behandelt. Schließlich wird auch aufgezeigt, wann die Grundsicherung im Alter bei zu geringer Rente hilft und mit welchen steuerlichen Belastungen in Zukunft vermehrt zu rechnen ist.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Helmut Reker*

**0823 Mein Recht als Schwerbehinderter: Von der Anerkennung bis zum Nachteilsausgleich**

*Montag, 21. März · 19.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro*

Angeborene Beeinträchtigungen, Unfälle oder Krankheiten können Behinderungen zur Folge haben, die für die betreffenden Menschen Nachteile und Einschränkungen sowohl im beruflichen als auch im gesellschaftlichen Leben mit sich bringen. Schwerbehinderte stehen deshalb unter dem besonderen Schutz des Gesetzes und erhalten ggf. auch besondere Vergünstigungen. Allerdings ist es schwieriger geworden, als Schwerbehinderter mit einem entsprechenden Grad der Behinderung anerkannt zu werden. Die Veranstaltung befasst sich deshalb mit folgenden Fragen: welche Voraussetzungen müssen für die Anerkennung einer Schwerbehinderung erfüllt sein? Welche Vorteile bringt ein Schwerbehindertenausweis? Welchen Schutz genießen Schwerbehinderte im Berufsleben? Welche steuerlichen Vergünstigungen und Formen des Nachteilsausgleiches kommen für Schwerbehinderte infrage?

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Helmut Reker*

**0824 Soziale Grundsicherung durch Hartz IV und ALG II: Grundwissen, Rechte und Pflichten für Antragsteller**

*Montag, 28. März · 19.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro*

In dieser Veranstaltung werden die grundlegenden Fragen im Zusammenhang mit dem Arbeitslosengeld II (Hartz IV) behandelt: wer erhält ALG II? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie werden vorhandenes Vermögen und Einkommen angerechnet? In welcher Höhe werden Kosten für Unterkunft und Heizung anerkannt? Welche weiteren Leistungen können als Zuschuss gewährt werden? Neben diesen Fragen stehen auch die Pflichten der Antragsteller/Leistungsbezieher im Mittelpunkt. Schließlich wird auch erörtert, in welchem Umfang Angehörige des Antragstellers/Hilfsbedürftigen in Anspruch genommen werden, wann Leistungen zurückgezahlt werden müssen und wie man sich gegen unberechtigte Entscheidungen wehren kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Helmut Reker*

**0825 Menschenhandel: Frauen als Ware  
Moderne Sklaverei im 21. Jahrhundert**

*Mittwoch, 09. März · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Menschenhandel ist sexualisierte Gewalt an Frauen und Mädchen und Zwang in die Prostitution und ausbeuterische Arbeitsverhältnisse. Angeworben durch Freunde und Bekannte werden die Frauen mit Versprechungen auf Arbeit und einen raschen Wohlstand nach Deutschland gelockt und gewaltsam in die Prostitution oder andere ausbeuterische Arbeitsverhältnisse gebracht. Ohne Sprachkenntnisse, ohne Papiere, ohne Geld und ohne Kontakte nach außen sind sie auf Hilfe der Polizei, von Freiern oder anderen Personen angewiesen, um ihre Zwangslage zu beenden. Der Vortrag informiert über Gewalt an Frauen und Mädchen in unserem Land, gibt einen Einblick in das Leben und die Perspektiven, die Wünsche und Träume einer Opferzeugin.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Katja Jähnel*

**0826 Religionen im Ruhrgebiet**

*Donnerstag, 10. März · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Das Ruhrgebiet ist ein Schmelztiegel. Hier leben Menschen aus über 150 Nationen. Auch ist die Region an Ruhr und Emscher ein Ort großer religiöser Vielfalt. In dieser Veranstaltung soll ein erster Überblick über die abrahamitischen Religionen Judentum, Christentum und Islam gegeben werden. Auch die Situation des interreligiösen Dialogs, der dem friedlichen Zusammenleben dient, soll zur Sprache kommen.



In Kooperation mit „Werkstatt eine Welt, Herne“ und den Pfarrgemeinden St. Peter und Paul/Christus-König

**Ersatztermin für die im Herbstsemester 2010 ausgefallene Veranstaltung.  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Rainer Schwarz

## Wirtschaft

### 0831 Sichere Finanzierungswege zum Wohnungseigentum – von der Erstfinanzierung bis zur Umschuldung

**Mittwoch, 18. Mai · 19.00 – 22.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei**

Die Zinsen sind auf einem historisch niedrigen Niveau und der Traum von den eigenen vier Wänden steht nach wie vor ganz oben auf der Wunschliste vieler Menschen. Dafür sprechen ganz praktische Gründe, denn ein eigenes Haus bzw. eine eigene Wohnung bedeutet meist mehr Wohn- und Lebensqualität und gleichzeitig Vermögensbildung und Altersvorsorge. Auf der anderen Seite sind hohe Investitionen nötig, die kaum aus Eigenmitteln bewältigt werden können und langfristige Kredite mit entsprechenden Verpflichtungen erfordern. Damit der Traum nicht zum Alptraum wird, ist gute Planung und umfassende Information erforderlich. Diese Veranstaltung gibt einen fundierten Überblick über den sicheren Weg zum Eigenheim / zur Eigentumswohnung. Verschiedene Finanzierungsformen, einschl. Möglichkeiten der Umschuldung, werden gegenübergestellt, Fördermöglichkeiten (z.B. für Familien) werden aufgezeigt, kurzfristige und langfristige Belastungen werden berücksichtigt, mögliche Risiken (die es abzusichern gilt) werden angesprochen. Die übergeordnete Leitfrage ist: Wie finanziere ich langfristig sicher?  
**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Norbert Homann

## Bildungsurlaub

### nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

#### Was ist Bildungsurlaub?

*Arbeitnehmer/-innen in NW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen.*

*Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.*

**Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.**

#### Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

*Arbeitnehmer/-innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z. B. Hausfrauen, Rentner etc.).*

#### Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

*Jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung er seine Kenntnisse verbessern möchte.*

*Arbeitnehmer/-innen haben dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs **mindestens sechs Wochen** vor Beginn der Veranstaltung **schriftlich** mitzuteilen.*

*Eine Mitteilung an den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt die Volkshochschule aus.*

**Melden Sie sich daher mindestens sechs Wochen vor Beginn einer Veranstaltung bei der Volkshochschule an.**

## Kulturelle Bildung

### **0921 Gitarre für Einsteiger/-innen I**

*Dienstag, 01. März · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 6 Abende · 12 UStd. · 17,40 Euro*

Songs aus Pop, Folk und Rock ... können auch Sie auf der Gitarre spielen. Mit leichten Griffen, Schlagtechniken und Pickings vermittelt der Kurs einen Einstieg ins Gitarrenspiel – mit Spaß, auch ohne Vor-/Notenkenntnisse. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die elementare Musik- und Harmonielehre.

Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's! Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Guido Schlosser*

### **W 0922 Gitarre für Einsteiger/-innen II**

*Dienstag, 03. Mai · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 6 Abende · 12 UStd. · 17,40 Euro*

Weiter geht's mit Tipps und Tricks, die das Gitarrespiel noch interessanter machen – und vor allem mit Spaß an auch etwas komplexeren Schlagtechniken.

Mit weiteren Songs aus Pop, Folk und Rock ... sowie leichten Skalen zum Improvisieren gelingt es auch Ihnen, Ihre Fähigkeiten im Gitarrespiel zu steigern.

Also, nix wie ran an die Saiten! Fortsetzung von Kurs 0921.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Guido Schlosser*

### **0923 „Irish Times“ – traditionelle Folksongs aus Irland**

*Samstag, 14. Mai · 10.00 – 13.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro*

Der Kenner lehnt sich entspannt zurück und justiert seine Seele auf ein Seminar mit garantiert eingebautem Spaßfaktor. Liebe, Whiskey und Guinness - darum dreht es sich in den Liedern. Und die Liebe zur Nation, jahrhundertlang unterdrückt, steht im Zentrum der traditionellen Texte. Der Dozent Klaus Lange war sehr häufig in Irland und hat eine Sammlung von rund 50 der bekanntesten Songs zusammengestellt, um diese mit den Teilnehmer/-innen zu erlernen: von Liedern des Widerstandes „A nation once again“ über Liebeslieder (z.B. „Dirty old town“) hin zu Pub- Songs (z.B. „Whiskey in the jar“).

Die Kursteilnehmer sollten elementare Kenntnisse der Gitarre besitzen, ein Liederbuch mit einer CD wird begleitend angeboten.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Klaus Lange*

### **0931 Disco-Fox – für Anfänger A**

*Freitag, 18. Februar · 18.30 – 21.30 Uhr*

*Realschule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro*

In diesem Seminar werden der Grundschrift des Disco Fox sowie verschiedene Figurvariationen wie Brezel, Damendrehung, Schmetterling etc. vermittelt. Lassen auch Sie sich in die Welt des Tanzens einführen, damit Sie und Ihr(e) Partner/in auf der nächsten Party eine flotte Sohle aufs Parkett legen können.

Anmeldungen sollten in der Regel zu Zweit erfolgen. Auch reine Frauen-/Mädchenpaare sind möglich. Mitzubringen: Schuhe mit glatter Ledersohle.

*Höchstteilnehmerzahl: 10 Paare*

*Silke & Christian Walter*

### **0932 Disco-Fox – für Anfänger B**

*Freitag, 20. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

*Realschule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro*

siehe Kurs 0931.

*Höchstteilnehmerzahl: 10 Paare*

*Silke & Christian Walter*

### **0933 Orientalischer Tanz für Anfänger**

*Dienstag, 15. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Matthias-Claudius Zentrum · 17 Abende · 23 UStd. · 53,60 Euro*

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können Sie die Grundtechniken erlernen und dabei Bauch- und

Rückenmuskulatur stärken, Hüfte und Beine festigen. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse im orientalischen Tanz.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0934 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene I**

*Dienstag, 15. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Matthias-Claudius Zentrum · 17 Abende · 23 UStd. · 53,60 Euro*

Erlernte Bewegungen werden mit neuen Akzenten vertieft sowie neue Tanzbewegungen vermittelt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0935 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene II**

*Mittwoch, 16. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Matthias-Claudius Zentrum · 17 Abende · 34 UStd. · 77,80 Euro*

Die Bewegungen werden fließend getanzt und mit schönen Armbewegungen kombiniert. Des Weiteren wird eine Schleierchoreografie erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0936 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene III**

*Freitag, 18. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Matthias-Claudius Zentrum · 17 Abende · 34 UStd. · 77,80 Euro*

Die Teilnehmerinnen verfügen über eine mehrjährige Tanzausbildung. Eine temperamentvolle Choreografie wird erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**0937 Salsa und Merengue für Anfänger und Quereinsteiger**

*Mittwoch, 23. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 8 Abende · 16 UStd. · 31,00 Euro*

Karibische Tänze - das ist Lebensfreude pur, Vitalität und Ausgelassenheit. Salsa entstand auf Kuba, wo sich die Musik- und Tanztradition afrikanischer Sklaven mit spanischen Gitarrenmelodien und Texten vermischte zu einer besonders scharfwürzigen „Soße“ (so die wörtliche Übersetzung aus dem Spanischen). Mittlerweile gibt es weltweit die unterschiedlichsten Salsa-Tanzstile. In diesem Kurs geht es um Spaß an Musik, Bewegung und Tanz. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erlernen – je nach Können - die Salsa-Grundschrötte und -kombinationen oder vertiefen bekannte Kombinationen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung (keine langen Röcke) und flache Schuhe mit Ledersohle

Höchsteilnehmerzahl: 20

Wiebke Harder

**0938 Tango Argentino - Schnupperkurs**

*Mittwoch, 23. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 8 Abende · 16 UStd. · 31,00 Euro*

Der argentinische Tango besticht durch die Sinnlichkeit seiner Umarmung und die Eleganz seiner Bewegungen. Aus der Verbindung der beiden Tanzenden entsteht durch Improvisation die gemeinsame Bewegung im Rhythmus des Tangos. Im Fluss von Bewegung und Musik ist der Tanz immer wieder neu – nichts wiederholt sich. Die tänzerische Zwiesprache, die dabei ohne Worte geführt wird, ist einzigartig.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbewegungen des Tangos wie das Gehen im Paar und das Föhren und Folgen.

Bitte paarweise anmelden!

Höchsteilnehmerzahl: 14

Wiebke Harder

**0941 Silberschmuck: Erstkommunikationskreuze selbst herstellen A**

*Samstag, 26. Februar · 09.00 – 13.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 13,20 Euro*

Jedes Kind fertigt mit der Hilfe der Eltern sein eigenes Silberkreuz an.

**Bitte mitbringen:** 1 großes altes Frottierhandtuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro).

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

### **0942 Silberschmuck: Erstkommunikationskreuze selbst herstellen B**

*Samstag, 05. März · 09.00 – 13.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 13,20 Euro*

Jedes Kind fertigt mit der Hilfe der Eltern sein eigenes Silberkreuz an.

**Bitte mitbringen:** 1 großes altes Frottiertuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro).

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

---

### **0943 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen**

*Samstag, 26. März · 09.00 – 14.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 14,90 Euro*

Tragen Sie gern schönen Silberschmuck und würden gern lernen, ihn selbst herzustellen? Kein Problem!

In diesem Kurs werden Sie lernen, mit einfachen Werkzeugen und Methoden Ringe, Armreifen, Kettenanhänger oder anderes herzustellen. Sie werden eigene Entwürfe umsetzen und Ihren eigenen Geschmack und Stil einarbeiten können. Dabei bekommen Sie professionelle Unterstützung durch die Dozentin, die ausgebildete Silberschmiedin ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** 1 großes altes Frottiertuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro Medaillon aus Silber).

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

---

### **0951 Portraitzeichnen**

*Dienstag, 22. März · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Realschule, Raum 101 · 10 Abende · 20 UStd. · 27,00 Euro*

Beim Portraitzeichnen kommt es vor allem auf die korrekte Erfassung der Gesichtsproportionen an. Der Blick soll dafür in diesem Kurs geschärft und zunächst in der Theorie erläutert werden. In der Praxis wird dann das Portrait mit dem Zeichenstift erforscht, um sich daraufhin auf Details wie Nase, Augen und Haare zu konzentrieren. Außerdem sollen Schattierungstechniken sowie der Umgang mit unterschiedlichen Zeichenmedien erlernt werden.

Fotos oder von den Teilnehmern mitgebrachte Bildvorlagen sollen als Ausgangsmaterial verwendet werden. Zudem können sich die Kursteilnehmer auch gegenseitig portraituren.

**Benötigtes Material:** DIN A4 oder A3 Zeichenblock, Bleistifte, verschiedene Härtegrade, Radiergummi

Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Judith Loske*

---

### **0952 Malen mit Acryl- und Ölfarben**

*Dienstag, 03. Mai · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Realschule, Raum 102 · 6 Abende · 18 UStd. · 24,60 Euro*

In diesem Kurs können Sie gleichermaßen mit Acryl- oder Ölfarbe arbeiten. Interessierte Anfänger/-innen haben die Möglichkeit, beide Techniken auszuprobieren. Geübte werden bei der Arbeit an ihren jeweiligen Bildern fachlich unterstützt und vertiefen ihre Kenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Vorhandenes Material wie Pinsel und Farben, Leinwände in der Größe Ihrer Wahl, alte Lappen, Küchenkrepp, Wasserbehälter, Porzellanteller. Vorlagen sind in reichlicher Auswahl vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Gegen eine Gebühr von 8,00 Euro, die am ersten Kursabend bei der Dozentin entrichtet wird, wird das Material zur Verfügung gestellt, Leinwände können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Brigitte Hubel*

---



### **0953 Zeichnen und farbiges Gestalten**

*Donnerstag, 05. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr*

*Realschule, Raum 101 · 5 Abende · 15 UStd · 21,00 Euro*

In diesem Kurs erlernen Sie die elementaren Grundlagen des Zeichnens. Durch das Erfassen der Formen, von Proportionen, Licht- und Schattenwirkung sowie der Perspektive schulen Sie das Sehen und trainieren Ihre zeichnerischen Möglichkeiten. Wir arbeiten mit Vorlagen sowie mit Objekten aus Ihrer alltäglichen Umgebung. Die Zeichnungen werden mit einfachen Mitteln (Wasserfarben, Buntstiften) farbig gestaltet.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock oder Skizzierblock DIN A3 oder A4, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Kohlestifte / Rötelstifte (wenn vorhanden), Buntstifte, Knetradierer, Wasserfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Gegenstände aus Ihrer alltäglichen Umgebung, Malvorlagen).

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Brigitte Hubel*

---

### **0954 Materialcollagen**

*Samstag, 07. Mai · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 15,00 Euro*

Die Materialcollage ist eine Technik, die Ihrer Phantasie großen Spielraum lässt. Photos, Muscheln, Stoffe, Scherben, Spielzeug, Konservendosen, Metallstücke... – daraus entstehen spannende, mysteriöse, romantische oder einfach nur schöne Bilder.

**Bitte mitbringen:** Materialien zum Einarbeiten, eine Leinwand oder ein grundiertes Holzbrett in der Größe Ihrer Wahl, Pinsel Küchenrolle, Wasserbehälter. Materialkosten werden je nach Verbrauch gestaffelt im Kurs abgerechnet, Leinwände können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Brigitte Hubel*

---

### **0961 „Was ist denn hier komisch?“ - Theaterseminar**

*Samstag, 07. Mai · 10.00 – 13.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro*

Schauspieltraining zum Einstieg: Stimme, eigene Fantasie, Körper – Gesichtsakrobatik: vom ‚blöden‘ bis zum ‚traurigen‘ Gesicht. Wie reagiert der Körper auf verschiedene Sinneseinflüsse? Einsatz und Umgang mit Gegenständen, mit dem Spielpartner, mit der Sprache. Öffnung und Gebrauch der Gefühle und dem eigenen Körper als Ausdrucksmittel. Komisch - was ist das? Woran liegt es, wenn wir uns bei einer Person oder in einer Situation vor Lachen nicht mehr halten können? Wie erzeuge ich Lachen? Wie wird eine Szene oder eine Person tragisch? Haltung und Figur, Aktion und Interaktion auf der Bühne, Übertreibung, Verfremdung, Widersprüche, Ursache und Wirkung von un/freiwilliger Komik. Dabei ist die Beobachtungsgabe der Teilnehmer sehr wichtig. Am Schluss steht die Entwicklung und Darstellung kleiner Szenen.

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Klaus Lange*

---

### **0971 Weiß- und Rotweinabend – Schwerpunkt Deutschland**

*Freitag, 25. Februar · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 35,00 Euro*

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Überwiegend trockene Weiß- und Rotweine werden probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Über zwanzig Weine werden verkostet. Kleinigkeiten zu Essen (Käse, Wurst, Oliven etc.) werden gereicht.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

*Harald Burg*

---

**Gesundheitliche Bildung****KRAFT · BEWEGUNG · GYMNASTIK****1021 Fitness und Spaß für Frauen ab 40 A***Dienstag, 15. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 10 Vormittage · 14 UStd. · 22,60 Euro*

Nach dem 30. Lebensjahr setzt gnadenlos Muskelabbau ein, der dazu führt, dass die Beweglichkeit nachlässt und so manche Bewegung zunehmend schwerer fällt. Dagegen wollen wir etwas tun: mit abwechslungsreicher Fitnessgymnastik und verschiedenen Geräten wollen wir die Beweglichkeit verbessern, Bauch-, Rücken- und Skelettmuskulatur stärken und mit viel Spaß ein besseres Körpergefühl entwickeln.

**Mitzubringen sind: Handtuch & Mineralwasser***Höchstteilnehmerzahl: 12**Anne Kunkel***1022 Fitness und Spaß für Frauen ab 40 B***Dienstag, 15. Februar · 10.15 – 11.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 10 Vormittage · 14 UStd. · 22,60 Euro*

Nach dem 30. Lebensjahr setzt gnadenlos Muskelabbau ein, der dazu führt, dass die Beweglichkeit nachlässt und so manche Bewegung zunehmend schwerer fällt. Dagegen wollen wir etwas tun: mit abwechslungsreicher Fitnessgymnastik und verschiedenen Geräten wollen wir die Beweglichkeit verbessern, Bauch-, Rücken- und Skelettmuskulatur stärken und mit viel Spaß ein besseres Körpergefühl entwickeln.

**Mitzubringen sind: Handtuch & Mineralwasser***Höchstteilnehmerzahl: 12**Anne Kunkel***1023 Fit in den Frühling - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 45***Mittwoch, 23. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr**Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 25,40 Euro*

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.

Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 45. Lebensjahr anmelden.

**Mitzubringen sind: ein großes Handtuch oder eine ISO-Matte***Höchstteilnehmerzahl: 20**Peter Pelka***W 1024 Power Gym***Montag, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr**Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. 45,00 Euro*

Ein intensives Fitness-Programm, in dem Ausdauer, Kraft und Koordination miteinander verbunden werden.

Die Übungen enthalten Elemente aus der Aerobic, der BOP-Gymnastik und aus Thai bo. Sämtliche Muskelgruppen Ihres Körpers werden bei diesem abwechslungsreichen und schweißtreibenden Sport-Mix beansprucht, die Figur gestrafft und Stress abgebaut.

**Mitzubringen sind: Hallenturnschuhe, Gymnastik-Matte, Handtuch, Getränke***Höchstteilnehmerzahl: 30**Tanja Forck***W 1025 Fitness „Light“***Mittwoch, 16. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 17 Abende · 23 UStd. · 35,20 Euro*

Pilates, Rückenschule, Herz-Kreislauf, Beckenboden, Atemtechnik, Krafttraining und Entspannung sind die Grundbausteine für diesen Kurs. Sanft und „light“ seinen Körper fit und beweglich halten.

**Mitzubringen sind: Hallenturnschuhe, Iso-Matte, Handtuch***Höchstteilnehmerzahl: 30**Angela Roche*



## Gesundheitliche Bildung



### **W 1026 Fitness „Light“**

*Donnerstag, 17. Februar · 08.00 – 09.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 31,00 Euro*

siehe Kurs 1025

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Angela Roche*

---

### **1027 Fit und Relax**

*Montag, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 45,00 Euro*

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert.

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jeder Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte und Handtuch**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### **1028 Fit und Relax**

*Donnerstag, 17. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 45,00 Euro*

siehe Kurs 1027

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### **W 1029 Ganzkörper „Workout – intensiv“**

*Donnerstag, 17. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 45,00 Euro*

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft. Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

**Mitzubringen sind: bequemes Sportzeug, Turnschuhe (helle Sohle), Handtuch & ISO-Matte**

*Höchsteilnehmerzahl: 25*

*Martina Perenz*

---

### **1030 Fitnessgymnastik A**

*Mittwoch, 16. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 17 Nachmittage · 23 UStd. · 35,20 Euro*

Fit bleiben oder werden ist das Ziel! Mit Musikunterstützung werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zur Steigerung des Wohlbefindens trainiert. Angeboten werden funktionelle Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po, die auch für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen geeignet sind.

**Mitzubringen sind: bequemes Sportzeug, Turnschuhe (helle Sohle), Handtuch & ISO-Matte**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Manuela Kaluzny*

---

### **1031 Fitnessgymnastik B**

*Donnerstag, 17. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 20 UStd. · 31,00 Euro*

siehe Kurs 1030

**Mitzubringen sind: bequemes Sportzeug, Turnschuhe (helle Sohle), Handtuch & ISO-Matte**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Manuela Kaluzny*

---



## Gesundheitliche Bildung



### 1032 Bauch, Beine, Po

Freitag, 18. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 17 Vormittage · 23 UStd. · 35,20 Euro

Durch gezielte Übung kann man das Gewebe straffen, die Muskulatur auf- und Fett abbauen. Der Körper ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigt. Letztendlich steigert das Fitnesstraining also auch Bauch-Beine-Po, die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

In einer Bauch-Beine-Po-Stunde geht es hauptsächlich um Muskeltraining und Kräftigungsübungen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Mitzubringen sind: bequemes Sportzeug, Turnschuhe (helle Sohle), Handtuch & ISO-Matte**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Manuela Kaluzny

### 1033 Trimming 130

Dienstag, 15. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 20 UStd. · 31,00 Euro

Dieser Kurs ist die spielerische, aber wirksame Art, Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Ihr Kreislauf wird bereits trainiert, wenn Ihr Herz 10 Minuten lang etwa 130 Pulsschläge in der Minute macht.

Für Frauen und Männer, die nach einem gestressten Arbeitstag eine Belebung ihres Kreislaufes suchen, ist dieser Kurs bestens geeignet.

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle**

Höchstteilnehmerzahl: 20

Wilfried Schulte-Oer

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine originelle Art, sich sportlich zu betätigen: Bewegen mit Stöcken. Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit raumgreifendem Schritt und entsprechendem Stockeinsatz. Erst der Stockeinsatz ermöglicht die dynamische Vorwärtsbewegung des Körpers. Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

Der Einsatz der Stöcke aktiviert Muskeln, die normalerweise so nicht beansprucht werden: **Arm-, Nacken-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur.**

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept.

Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.

Was oft nicht zur Sprache kommt: Die trainings- und gesundheitsspezifischen Effekte stellen sich nur dann ein, wenn die Technik richtig ausgeführt wird. Die Stöcke ohne ausreichenden Zug, Schub und Druck neben dem Körper einzusetzen, ist einfach zu wenig. „Stockwandern“ allein reicht nicht aus. Gefragt ist eine effektive Nordic Walking Technik.

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

Dazu gehören: 1) Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen: Weites nach vorne Schwingen der Arme, ein langes „Ziehen“ des Beines nach hinten. 2) Rotation der Schulter- gegen die Hüftachse. 3) Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase / Öffnen der Hand beim Abdrücken des Stockes. 4) Aktive funktionale Fußarbeit durch Abrollen des Fußes von der Ferse über die Außenkante des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und über den Ballen der großen Zehe.



### 1034 Nordic-Walking für Anfänger

*Sonntag, 27. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*5 Sonntage · 10 UStd. · 17,00 Euro*

Nordic-Walking ist der Mega-Trend, der Hunderttausende in Bewegung bringt. Immer mehr Menschen jeden Alters greifen zu den Stöcken. Das schwingvolle Gehen trainiert die Ausdauer, durch den Stockeinsatz werden die Muskeln gekräftigt. Nordic-Walking ist eine Sportart, die fast jeder betreiben kann.

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, ca. 4 km zu gehen. Es werden die Grundtechniken des Nordic-Walking erlernt wie Stock- und Fuß Einsatz etc..

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Peter Pelka*

### W 1035 Nordic-Walking mit Vorkenntnissen

*Sonntag, 27. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*5 Sonntage · 10 UStd. · 17,00 Euro*

Nordic-Walking ist der Mega-Trend, der Hunderttausende in Bewegung bringt. Immer mehr Menschen jeden Alters greifen zu den Stöcken. Das schwingvolle Gehen trainiert die Ausdauer, durch den Stockeinsatz werden die Muskeln gekräftigt. Nordic-Walking ist eine Sportart, die fast jeder betreiben kann.

In diesem Kurs werden die Grundtechniken vertieft. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, Strecken von 4 bis 5 km zu gehen.

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ingrid Pelka*

## WASSERGYMNASTIK

### W 1041 Wassergymnastik

*Montag, 14. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 66,10 Euro (erm. 53,40 Euro)*

Fit und gesund mit Wassergymnastik. Die ideale Gymnastik zum „Gesundbleiben“ und „Gesundwerden“. Im Wasser fällt jede Bewegung leichter. Ob der Figur zu Liebe, als Konditionstraining, zum Muskelaufbau oder nur so zum Spaß. Gymnastik im Wasser trägt in jedem Alter und jeder Situation zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Elisabeth Baumann*

### W 1042 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

*Mittwoch, 16. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 66,10 Euro (erm. 53,40 Euro)*

Aquatic-Fitness sorgt für eine Verbesserung der H.-K.-S.-Funktion, Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke, eine verbesserte Sauerstoffzufuhr, Gewebestraffung und Muskelkräftigung. Aquatic-Fitness ist deshalb ein optimales Ganzkörpertraining zur Förderung von allgemeiner Fitness, Kraft und Ausdauer und so für jeden geeignet.

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Elisabeth Baumann*

### W 1043 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

*Donnerstag, 17. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 66,10 Euro (erm. 53,40 Euro)*

siehe Kurs 1042

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Elisabeth Baumann*



### SPEZIELLE GYMNASTIK

#### **W 1051 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen**

*Dienstag, 15. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 17 Abende · 34 UStd. · 50,60 Euro*

Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Verschleiß durch Alterungsprozesse sind nur einige Ursachen für Rückenprobleme. Das Basis-Rückentraining bietet einen Ausgleich zu den häufig einseitigen Belastungen des Alltags. Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die ihren Rücken sanft in Form bringen möchten und ganz besonders für ältere Personen.

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 2 Handtücher (1 groß) sowie Decke oder ISO-Matte**

Die Kurse ersetzen kein regelmäßiges Üben zu Hause oder gar einen Arztbesuch!

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Heike Robinson*

---

#### **W 1052 Pilates 50 +**

*Dienstag, 15. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 17 Nachmittage · 34 UStd. · 50,60 Euro*

Laut Pilates, dem Begründer der Pilates-Trainingsmethode, wird Ihr wahres Alter nicht in Jahren gemessen – wichtig ist, wie flexibel Ihre Wirbelsäule ist. In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Heike Robinson*

### ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

#### **1061 Yoga für Körper, Geist und Seele A**

*Dienstag, 15. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr*

*Realschule, Raum 401 · 17 Nachmittage · 34 UStd. · 50,60 Euro*

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden. So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

**Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 13*

*Andreas Thiede*

---

#### **1062 Yoga für Körper, Geist und Seele B**

*Dienstag, 15. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr*

*Realschule, Raum 401 · 17 Nachmittage · 34 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 1061

**Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 13*

*Andreas Thiede*

---

#### **1063 Yoga für Körper, Geist und Seele C**

*Dienstag, 15. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Realschule, Raum 401 · 17 Abende · 34 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 1061

**Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 13*

*Andreas Thiede*



## 1064 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 16. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 17 Abende · 34 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 1061

**Wir brauchen eine Decke oder Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchstteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede

## 1065 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 16. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 17 Abende · 34 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 1061

**Wir brauchen eine Decke oder Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchstteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede

## 1066 „Sternstunden“ – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 24. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 25,40 Euro

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Methode der Muskellockerung, die der Arzt Edmund Jakobson entwickelt hat. Durch die bewusste körperliche An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und dem bewussten Wahrnehmen der entspannten Muskelgruppen können Sie die wohltuende Wirkung der Tiefenentspannung auf Körper und Seele erleben, Kraft schöpfen und gelassener auf den Alltagsstress reagieren. Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Nervosität können dadurch gelindert oder abgebaut werden. Atemübungen und Phantasie Reisen unterstützen die tiefere Entspannung und bieten eine weitere Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen.

(Der Teilnehmerbetrag wird bei regelmäßiger Teilnahme je nach gesetzlicher Krankenkasse bis zu 75% bezuschusst.)

Unkostenbeitrag (1,00 Euro) für Übungsanleitungen

**Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socke, Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke (bei Rückenbeschwerden zusätzlich ein großes Handtuch)**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Beate Bresser, Entspannungspädagogin

## 1067 Autogenes Training für Körper und Seele (Basiskurs) und Klangentspannung

Mittwoch, 30. März · 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Abende · 13 UStd. · 21,20 Euro

Familien- und Berufsalltag heute sind häufig geprägt von Spannung und Stress. Oft haben wir im Alltag nur selten die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und die nötige Entspannung zu finden.

Wer seine persönliche Ruheinsel als ganzheitlichen Ausgleich zum Alltagsstress entdecken möchte, ist bei dem Kurs „Autogenes Training – Entspannung für Körper und Seele (Basiskurs) und Klangentspannung“ genau richtig. Das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die bei Stress, Schlafstörungen, Ängsten und psychosomatischen Erkrankungen vielseitig einsetzbar ist. Konzentrationsfähigkeit, Körperwahrnehmung und eigene Ressourcen werden gestärkt. Mit Hilfe autosuggestiver Formeln und entspannungsfördernder innerer Bilder wird ein angenehmer Zustand der inneren Ruhe und Selbstentspannung erreicht. Fantasiereisen sowie die wohltuenden Schwingungen von tibetischen Klangschalen werden einen zusätzlichen Beitrag zur Harmonisierung und ganzheitlichen Entspannung leisten.

Gegen einen Unkostenbeitrag kann im Kurs ein Skript erworben werden.

**Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Iso-Matte, eine Decke, ein kleines Kopfkissen sowie etwas zu Trinken**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna



### 1068 „Auszeit“ – Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zum Kennenlernen

*Donnerstag, 16. Juni · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 2 UStd. · 6,00 Euro*

„Ich muss nur noch schnell...“

Wer kennt diesen Satz nicht? Die von uns Menschen geschaffene Welt ist heute immer mehr auf Zeitdruck hin gestaltet und ausgerichtet. In einer turbulenten Umgebung fällt es schwer, selbst ruhig zu bleiben, denn Hast und Unruhe sind ansteckend und können auf Dauer krank machen.

Dieser Abend versteht sich als Einladung an alle, die interessiert sind, Entspannungsverfahren kennenzulernen und etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

In ruhiger, angenehmer Atmosphäre durch Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobson und Fantasiereisen abschalten vom Alltag, um neue Kraft und Balance zu schöpfen.

**Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socke, Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke (bei Rückenbeschwerden zusätzlich ein großes Handtuch)**

*Höchststeilnehmerzahl: 20*

*Beate Bresser, Entspannungspädagogin*

### 1069 Osterzauber - Eltern und Kinder (5-9 Jahre) lernen entspannen

*Samstag, 09. April · 10.00 – 12.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 7,50 Euro*

Bewegung und Ruhe sind zwei der wichtigsten Grundbedürfnisse von Kindern.

Ein natürlicher Wechsel von ausgelassener Bewegung und erholsamer Ruhe, von Anspannung und Entspannung ist im Tagesverlauf heute immer seltener zu beobachten. Hinzu kommt der zunehmende Zeit- und Leistungsdruck, der sich auch oft auf unsere Kinder überträgt.

Die Flut von Reizen, die in unserer Medien- und Konsumgesellschaft auf Kinder einströmt, zu verarbeiten fällt Kindern oft sehr schwer.

Deshalb ist es sehr wichtig Kindern die Freiräume und den geeigneten Ausgleich zu geben, den Sie brauchen, um sich kreativ zu entfalten.

Der Kurs „Osterzauber-Eltern und Kinder lernen entspannen“ richtet sich an Kinder der Altersgruppe zwischen 5-9 Jahren und ihre Eltern.

Mit Hilfe von Ruheübungen, Bewegungsspielen, Entspannungsgeschichten und kleinen Bastelarbeiten (Origami) können Sie als Eltern Ihre Kinder spielerisch an die Entspannung heranführen.

Mit den Übungen werden Körperwahrnehmung, Kreativität und der Bewegungsdrang der Kinder gefördert.

Ein Kurskript mit Bastelanleitungen und Fantasiereisen kann am Ende des Kurses gegen einen Unkostenbeitrag von 1 € erworben werden.

**Bitte zum Kurs ein kleines Kissen, warme Socken, eine Decke, etwas zu Trinken, eine Iso-Matte und jede Menge Spaß mitbringen.**

*Höchststeilnehmerzahl: 10*

*Ariane Czeranna*

### 1070 Reiki – Das System der natürlichen Heilung nach Dr. Mikao Usui

*Donnerstag, 10. März · 19.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 9,00 Euro*

Reiki ist ein japanisches Wort für die universelle Lebensenergie und gleichsam der Name für eine uralte japanische Entspannungs- und Heilmethode. Diese Methode geht davon aus, dass durch sanftes Auflegen der Hände eine heilsame Lebensenergie übertragen wird, die die natürliche Lebenskraft aktiviert und somit die Selbstheilungskräfte stärkt. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - Sie können vollkommen entspannen und Stress abbauen. An diesem Abend wollen wir Reiki erspüren. So erfahren Sie, dass Reiki eine einfache und für jedermann erlernbare Heilmethode ist, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

*Höchststeilnehmerzahl: 12*

*Heike Klein*





### 1071 T`ai Chi Chuan - 10erForm (Yang-Stil)

*Montag, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

T`ai Chi Chuan ist eine chinesische Kampfkunst. Die landläufige Übersetzung „Schattenboxen“ trifft nicht ganz den Kern des T`ai Chi Chuan, da es sich hierbei nicht um eine reine Gymnastik oder Sportform handelt, die nur auf den körperlichen Aspekt abzielt. Vielmehr versteht sich T`ai Chi Chuan als eine Bewegungsmeditation, in deren Zentrum das Üben von sogenannten Formen, klar umschriebenen Abläufen aufeinander folgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen, steht. T`ai Chi Chuan hat eine positive Wirkung auf unser Gesamtbefinden, da es im Verlaufe einer Einzelübung in ausgewogener Weise Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht und dadurch ihre Flexibilität bewahrt. Diese Geschmeidigkeit der Muskeln fördert wiederum die Arbeit des Nervensystems. Im Allgemeinen wirkt die langsame, ruhige Art der Bewegung beim T`ai Chi Chuan entspannend und baut so Überreiztheit, Nervosität und andere Stresserscheinungen ab.

T`ai Chi Chuan ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

### 1072 Qi Gong – Shi Bashi

*Montag, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Durch weiche, fließende und harmonische Bewegungen zur Ruhe kommen und das innere Gleichgewicht stärken. In diesem Kurs werden 18 verschiedene Bewegungen, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen praktiziert werden können, vorgestellt. Diese ermöglichen eine leicht zugängliche und intensive Entspannung. Abgerundet wird dieser Kurs mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, Fantasiereisen und Meditation.

**Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

### 1073 Qi Gong – Shi Bashi am Vormittag

*Freitag, 18. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 1072.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

## GESUNDHEITSVORSORGE – PRÄVENTION

### 1081 Endlich rauchfrei – Raucherentwöhnung durch Hypnose

*Donnerstag, 03. März · 18.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule · 5 Abende · 13 UStd. · 107,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Welcher Raucher träumt nicht insgeheim von einem Leben ohne Zigarette? Die gesundheitlichen Folgeschäden lassen sich nicht ignorieren, die Tabaksteuer treibt die Preise in die Höhe und auch die Gemütlichkeit einer verqualmten Runde gehört seit dem Rauchverbot in Kneipen, am Arbeitsplatz und in öffentlichen Einrichtungen der Vergangenheit an.

Doch das Aufhören fällt schwer. Das an der Universität Tübingen entwickelte „Tübinger Modell“ einer vierteiligen Reihe von Hypnose-Sitzungen unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihres Wunsches nach einem rauchfreien Leben. Gemeinsam in einer Gruppe und Stufe für Stufe gelingen mithilfe der hypnotischen Trance die Ablösung vom Suchtverhalten und die Freisetzung der im Kreislauf der Nikotinabhängigkeit gebundenen Energien.

Darüber hinaus bietet die Hypnose das beglückende Erlebnis der Begegnung mit der eigenen inneren Welt, deren überraschende Vielfalt das Leben bereichert, die Persönlichkeit stärkt und so den Versuchungen der Sucht entgegenwirkt.

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Dr. phil. Eva Bartsch*



### GESUNDHEIT – KÖRPERPFLEGE – LIFESTYLE

#### 1091 „Tanz der Hormone“ - Die Wechseljahre der Frau

Mittwoch, 02. März · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro

Wechseljahre beginnen selten mit einem Paukenschlag. Aber wenn sie dann „tanzen“, unsere Hormone, wissen Frauen meist nicht, was mit ihnen los ist. Tränen laufen scheinbar ohne Grund. Wir sind gereizt oder antriebsarm. Beobachten unseren Körper. Fürchten uns vor Hitzewallungen und das „Gespenst Osteoporose“ geistert im Kopf herum. Hormone ja oder nein? Alternative Hilfen werden gesucht! In diesem Vortrag wird einfühlsam, aber auch humorvoll aufgezeigt, welche körperlichen und seelischen Veränderungen uns Frauen der Wechsel bringt. Neben dem Informationsmaterial und aktuellen Literaturtipps bleibt Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Rita Arnold

#### 1092 „Wechselwebstube“

##### Ein Orientierungskurs für Frauen ab den Wechseljahren

Donnerstag, 24. Februar · 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 10 Abende · 30 UStd. · 3,00 Euro

Das Beste, was eine Frau machen kann, ist über das, was sie bewegt, zu reden. In diesem Gesprächskreis „ab 40“ treffen sich Frauen, die in der Mitte des Lebens Orientierungshilfen im Gespräch suchen.

Weibliche Lebensthemen gehen nie aus, in einer Zeit, wo erwachsene Kinder loslassen und unsere Eltern bedürftiger werden, wir vielleicht Großmutter werden, während sich unser eigener Körper verändert. Ehen gehen „in Rente“ oder wir stehen plötzlich wieder alleine da. Berufliches (über)fördert und wir fragen uns: „Ab zum alten Eisen oder auf zu neuen Ufern?“ „Wie gut, dass ich die Frauengruppe habe“, sagt so manche Kursfrau.

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Rita Arnold

#### 1093 Gesichtsgymnastik – die gesunde Alternative zum Lifting

Donnerstag, 09. Juni & 16. Juni · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 Abende · 4 UStd. · 9,00 Euro

Entmachten Sie die Schwerkraft und glätten Sie ungeliebte Mimikfalten. Die natürliche Alternative zum Lifting. Aktivieren Sie Kopf-, Gesichts- und Halsmuskeln und straffen Sie so Ihr Gesicht. Mit etwas Disziplin wird das Ergebnis Sie verblüffen. Supernebenwirkung: bessere Haltung, weniger Verspannung, Geld gespart. Gesünder leben, jünger aussehen, mit minimalem Aufwand.

**Bitte bequeme Kleidung, einen Handspiegel zum Aufstellen und Schreibzeug mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne Kunkel

#### 1094 Aromapflege

Donnerstag, 24. Februar · 19.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 9,00 Euro

Entspannend, reinigend, wärmend, belebend, beruhigend... ätherische Öle haben vielfältige Wirkungen auf unseren Körper und unsere Seele. Besonders in der dunklen Jahreszeit können wir uns mit ätherischen Ölen etwas Gutes tun. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, die Wirkung der Aromaöle auf sich selbst zu beobachten. Sie erfahren, welche vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten es gibt und wie die Öle zu dosieren sind. Sie erhalten Informationen, wie Sie die Qualität der Öle erkennen können. Zusätzlich weise ich auch auf mögliche Gefahren bei der Anwendung der Öle hin.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Heike Klein



## 1095 Energiewochenende – Kraft im Alltag

*Samstag, 09. April · 10.00 – 17.00 Uhr*

*Sonntag, 10. April · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 WE · 15 UStd. · 25,50 Euro*

Immer wieder passiert es, dass andere Menschen über uns bestimmen, sei es unser/e Partner/-in, unsere Kinder, unser Chef etc.. Das kann nur passieren, wenn wir nicht in unserer Kraft sind, das heißt, wir leben nur mit 40 % unserer Energie. An diesem Wochenende lernen Sie die Steigerung Ihrer persönlichen Energie und Wahrnehmungsfähigkeit durch das Kennenlernen von praktischen Übungen und das Öffnen der Energiezentren Ihres Körpers. Allein durch die Energieerhöhung werden alte Blockaden beseitigt und Entscheidungen fallen Ihnen leichter.

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Renate Schneider*

## 1096 Infoabend: Hypnose – Mythos und Realität

*Dienstag, 22. Februar · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro*

Was ist Hypnose, wo begegnet sie uns und wo können Sie Hypnose sinnvoll einsetzen? Erfahren Sie, wie Hypnose funktioniert und welchen Nutzen Sie davon haben können. Denn Hypnose ist weit mehr als das Lächerlich-Machen von Menschen auf der Showbühne! Hypnose/Trance ist ein natürlicher Zustand und begegnet uns jeden Tag, ohne dass wir es bewusst erkennen. Denken Sie nur an das Ausblenden Ihres Umfeldes, wenn Sie ein spannendes Buch lesen oder intensiv arbeiten. Vielleicht denken Sie an die Autobahntrance, bei der Sie sich fragen, was Sie in den letzten 5 km gemacht haben – all das ist eine Form von Trance bzw. Hypnose.

Folgende Themen werden bei der Veranstaltung besprochen:

- Einfluss des Unterbewusstseins auf das tägliche Leben und Ihre Möglichkeiten zur persönlichen Veränderung.
- Was genau ist Hypnose und ist jeder hypnotisierbar - auch Sie?
- Hypnose als Zugang zu den eigenen Fähigkeiten/Ressourcen.
- Selbsthypnose: Was genau ist das? Wie und wobei kann es Ihnen helfen?
- Möglichkeit zur Teilnahme an einer Gruppentrance und den Zustand der Trance bewusst erleben (**freiwillig** – am Ende der Veranstaltung).
- Offene Diskussions- und Fragerunde.

Der Info-Abend soll Vorurteile über Hypnose abbauen. Neugierige und Interessierte können sich mit dem Thema Hypnose und auch der Selbsthypnose auseinandersetzen.

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Joachim Höhn*

## 1097 Workshop: Selbsthypnose

*Sonntag, 13. März · 10.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 20,60 Euro*

Selbsthypnose ist eine für jedermann erlernbare hocheffektive Methode das Leben selbstbestimmt und freier zu gestalten. Damit gelingt es Ihnen, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen zu schaffen. Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung – Ihre Gedanken!

In diesem Seminar erlernen Sie die Selbsthypnose und sich selbst Suggestionen (Eingebungen) zur persönlichen Veränderung zu geben. Nach dem theoretischen Teil wird die praktische Umsetzung geübt.

Die Selbsthypnose ist ein nach innen fokussierter Bewusstseinszustand - die Trance. Wir kennen alltägliche Trance-Erfahrungen, wenn uns etwas fesselt, wenn wir unsere Umgebung vergessen oder einem Tagtraum nachhängen. Diesen natürlichen Bewusstseinszustand erreichen wir in der Selbsthypnose aktiv und nutzen ihn für unsere Ziele. Die wesentlichen Aspekte der Selbsthypnose werden ausführlich erklärt und anschließend trainiert, so dass jeder Teilnehmer Selbsthypnose anwenden und für sich nutzen kann.

Weiterhin erfahren Sie, worauf es bei der Formulierung positiver Suggestionen und Zielsetzungen ankommt und wie Sie sich selbst Ihren persönlichen geistigen Rückzugsort schaffen, an dem Sie jederzeit Kraft und Energie schöpfen können.



## Gesundheitliche Bildung



Mögliche Zielsetzungen sind:

- Tiefste Entspannung, Stressabbau binnen Sekunden
- optimale Konzentration, hocheffizientes Lernen und Arbeiten
- physische und mentale Höchstleistung
- Ablegen störender und etablieren neuer Gewohnheiten

**Bitte eine Decke mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Joachim Höhn

## Hauswirtschaft

**Hinweis für alle Kochkurse!**

**Bei Nichtteilnahme ist die VHS rechtzeitig vorher zu benachrichtigen (ca. 1 Woche vor Kursbeginn). Bei sehr kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage nicht erstattet werden!!!**

### 1101 Kochen in der Männerrunde für Anfänger

*Mittwoch, 23. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 3 Abende · 15 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)*

Immer mehr Männer kochen! Sie fordern ihren Platz in der Küche. Ich zeige Ihnen, was Sie wissen müssen. Vom Schnitzel bis hin zur Roulade bereiten wir die einfachsten, schmackhaftesten Gerichte zu. Ich gebe Ihnen mein Leckerversprechen.

Die Lebensmittelumlage von **8,00 Euro für den ersten Kursabend** ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Die Umlagen für die weiteren Kursabende werden direkt bei der Kursleiterin entrichtet. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

### 1102 Hefekuchen: süß und deftig

*Samstag, 26. Februar · 13.00 – 18.15 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 20,80 Euro (inkl. Umlage)*

Erinnern Sie sich auch an Omas süße Hefekuchen? Oder möchten Sie lieber die deftige Variante kennen lernen? Hier lernen Sie, dass das Backen mit Hefe doch nicht so schwer ist. Lassen Sie sich überraschen, was sich mit Obst und Gemüse zaubern lässt.

Die Lebensmittelumlage von **8,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

### 1103 Hackfleisch – gut, günstig und lecker

*Mittwoch, 16. März 18.30 – 21.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 15,60 Euro (inkl. Umlage)*

Hackfleisch bietet mehr als nur Frikadellen. Die Gerichte sind schnell zubereitet und eine Bereicherung auf jedem Speisezettel. Lassen Sie sich überraschen!

Die Lebensmittelumlage von **7,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

### 1104 Aufläufe und Gratins

*Montag, 21. März · 18.30 – 21.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 16,60 Euro (inkl. Umlage)*

Verführerische Aufläufe, cremige Gratins, die einfach zubereitet und rasch im Ofen sind, stehen in diesem Kurs auf der Speisekarte. Deftig, pikant, raffiniert, süß, vegetarisch - für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Die Lebensmittelumlage von **8,00 Euro** für den ersten Kursabend ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

### **1105 Backvergnügen wie noch nie**

*Samstag, 26. März · 13.00 – 18.15 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 20,80 Euro (inkl. Umlage)*

Sie erstellen verschiedene Teiggrundrezepte: vom lockerleichten bis schweren Hefeteig, Rührteig, Brandteig, Biskuitteig und Baisermasse. Diese Grundteige ergeben, kombiniert mit der Füllung heimischer Beeren und anderen Geschmackszutaten, tolle Sonntagstorten, Teilchen oder feine Kuchen zum Kaffee. Die Lebensmittelumlage von **8,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, eine Schürze sowie, falls vorhanden, eine Springform (Durchmesser 26 oder 28 cm), eine Tortenplatte mit Haube und große Vorratsbehälter mit.

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

### **1106 Asiatische Küche - Kochen mit dem Wok**

*Sonntag, 03. April · 14.45 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Sonntag · 7 UStd. · 19,80 Euro (inkl. Umlage)*

Asiatische Speisen sind fast immer gesund. Dies resultiert aus der schonenden Zubereitung der Lebensmittel. Der Wok spielt dabei eine zentrale Rolle. In diesem Kurs lernen Sie einige typische Spezialitäten aus dem chinesischen Lebensraum kennen, die mit dem Wok zubereitet werden. Es werden Menüs mit Vor- und Nachspeisen und jeweils zwei bis drei Hauptgerichte zubereitet. Eine ganz neue Welt des Kochens und ein Hauch von Abenteuer erwartet Sie.

Die Lebensmittelumlage von **7,00 Euro pro Kursabend** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter, ein Fleischmesser und eine Schürze mit.

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Shanling Yu*

### **1107 Eine Schlemmerreise mit Nudeln**

*Montag, 04. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,50 Euro (inkl. Umlage)*

Die italienische Küche ist durch die Pasta weltweit bekannt geworden und Spaghetti, Lasagne, Tortellini u.a. sind ein wahres Markenzeichen Italiens in aller Welt geworden. Pasta ist für die Italiener nicht nur ein Wort, sondern eine Philosophie und Weltanschauung. Die Pasta ist kein Dickmacher, wie viele glauben, sondern sie ist statistisch gesehen ein gesundes Nahrungsmittel, da sie reich an Kohlehydraten ist. An diesem Pastaabend wollen wir die Techniken zur Herstellung oder Weiterverarbeitung von Nudeln in ihren Variationen lernen sowie die dazu gehörenden Soßenvorschläge. „Viel Hunger mitbringen!“ In diesem Sinne „Buon Appetito“, ich freue mich, mit Ihnen zu kochen. Ihr Tonio Abbruzzi

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Tonio Abbruzzi, Gastro-Enologe*

### **1108 Pasta, vielfältig und beliebt**

*Dienstag, 05. April · 19.00 – 22.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 14,60 Euro (inkl. Umlage)*

Pasta ist nicht gleich Pasta. Lang, dünn, klein, dick, gefüllt, geriffelt oder hohl, alles ist möglich. Pasta, das Familienessen mit Soße, Gemüse, Fleisch, als Salat oder überbacken.

Die Lebensmittelumlage von **6,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Ingrid Pelka, Diplom-Oecotrophologin*

### **1109 Von der Hand in den Mund: Fingerfood**

*Montag, 11. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 19,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die kleinen Köstlichkeiten wie Saté-Spießchen mit verschiedenen Dips, Datteln mit Speckröllchen, Medaillons mit Obst garniert, Crepe aufgerollt mit Lachs und viele andere leckere Sachen sind ein wahrer Gaumenschmaus und schmecken einfach toll. Fingerfood liegt voll im Trend!



Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.  
Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

---

### 1110 Aus dem Allgäu in die Küche

*Mittwoch, 11. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 15,60 Euro (inkl. Umlage)*

Wollen Sie geschmackvolle Gerichte aus Ihrem Allgäuurlaub selber nachkochen, oder sind Sie an regionaler, traditioneller Küche aus Bayern interessiert?

Die Lebensmittelumlage von **7,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

---

### 1111 Kochclub für Singles

*Freitag, 13. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 23,00 Euro (inkl. Umlage)*

Hier sind Singles gefragt, die gerne miteinander kochen und einen schönen Abend verbringen wollen. Verwöhnen Sie sich und andere mit saisonalen und frischen Köstlichkeiten. Getränke sind in der Umlage mit enthalten.

Die Lebensmittelumlage von **13,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

---

### 1112 Tolles von der Knolle

*Mittwoch, 18. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 15,60 Euro (inkl. Umlage)*

Die Kartoffel ist vielseitig einsetzbar. Nicht nur als Salzkartoffel, sondern auch gebraten, in Flüssigkeit gegart oder auch mit Brandteig gemischt. Sie ist gesund und flexibel.

Die Lebensmittelumlage von **7,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

---

### 1113 Japanische Küche und Sushi

*Sonntag, 29. Mai · 14.45 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Sonntag · 7 UStd. · 21,80 Euro (inkl. Umlage)*

Diese Einführung in die japanische Küche mit Reis, Fisch und Gemüse beinhaltet auch die Herstellung leckerer Sushi. Sushi-Bars sind voll im Trend, denn Sushi ist frisch, lecker und gesund.

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Shanling Yu

---

### 1114 Gesund und schlank durch Spargel

*Montag, 6. Juni · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 22,00 Euro (inkl. Umlage)*

Vielfältig und wirkungsvoll: Wie Sie mit Spargel Ihren Körper auf genussvolle Weise entwässern, entschlacken und entgiften.

Die Lebensmittelumlage von **12,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Mechthild Heine-Jörgens

---

## Sprachen

### **Ziel der Fremdsprachenkurse**

an der VHS ist, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es erlauben, sich im Ausland in alltäglichen Situationen verständigen und behaupten zu können, wie z.B. beim Einkauf und bei Erkundigungen, aber auch bei Kontaktaufnahme, Informations- und Meinungs austausch und vielem mehr. Sie lernen Sprechen, Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, wobei vor allen Dingen Wert auf die Sprechfertigkeit gelegt wird.

### **Baukastensystem**

Alle Sprachkurse laufen prinzipiell langfristig über mehrere Semester und sind als Baukastensysteme angelegt, d.h., Sie können Ihren Vorkenntnissen entsprechend jederzeit einsteigen oder auch die Lernintensität mit Ihren zeitlichen Vorstellungen und Möglichkeiten abstimmen. Eine falsche Selbsteinstufung bedeutet aber Enttäuschung, stört die anderen Teilnehmer und kostet Ihre Zeit und Ihr Geld. Wenn Sie also bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse vervollständigen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, aber nicht wissen, welcher Stufe Ihr Kenntnisstand entspricht, so empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit dem zuständigen Fachbereichsleiter (W. Alfs, Tel: 987 114).

### **Lerntempo**

Um gerade den Teilnehmern, die noch nie eine Fremdsprache gelernt haben oder aber aus Altersgründen und/oder beruflichen Belastungen glauben, dem „normalen“ Lerntempo nicht gewachsen zu sein, entgegenzukommen, ist das Lerntempo in den Sprachkursen besonders auf die Probleme dieser Teilnehmergruppe abgestimmt.

### **Anmeldeverfahren**

Die Anmeldung für alle Sprachkurse erfolgt, abweichend von der sonst üblichen Praxis, nach folgendem Verfahren: Neueinsteiger, d.h. Teilnehmer, die im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht haben oder Teilnehmer, die nicht in ihrem Fortsetzungskurs weitermachen wollen, sollten die Möglichkeit zu einem vorherigen Beratungsgespräch mit dem zuständigen Fachbereichsleiter nutzen; die **Anmeldung für alle Sprachkurse ist daher bereits ab sofort möglich.**

### **Die Europäischen Sprachzertifikate**

*Die Europäischen Sprachzertifikate* sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am Referenzrahmen des Europarates für das Sprachenlernen orientieren. Auf verschiedenen Niveaustufen werden unterschiedliche Fertigkeiten in den jeweiligen Zielsprachen geprüft.

Die Prüfungen werden auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien erstellt, europaweit nach einheitlichen Durchführungsbestimmungen organisiert und nach identischen Bewertungsrichtlinien zentral ausgewertet.

Zentrale Prüferschulungen, verbindlich für alle Partner, garantieren objektive Bewertungen.

### **Niveaustufenbeschreibungen**

#### **Stufe A 1**

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen und vertrauten Situationen im Alltag verständigen zu können, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen und Ihnen geholfen wird. Sie verstehen kurze einfache Anweisungen und einfache Sätze. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kurze Texte zu schreiben und einfache Formulare auszufüllen.*

#### **Stufe A 2**

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen, routinemäßigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu verständigen. Sie verstehen alltägliche Gespräche im engeren privaten und im beruflichen Umfeld bei vertrauten Themen und Tätigkeiten und verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kleine einfache Alltagstexte zu verstehen und kurze Notizen oder Mitteilungen oder einen einfachen persönlichen Brief zu schreiben.*

#### **Stufe B 1**

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen alltägliche Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran beteiligen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, eine Vielzahl von Texten zu verstehen und sich schriftlich dazu zu äußern.*

## Stufe B 2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache spontan und fließend sowohl schriftlich und mündlich in allen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen umfassende Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran aktiv beteiligen und Stellung beziehen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus Ihren Interessengebieten zu schreiben und in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiederzugeben oder Gedankengänge auszuführen und dabei Argumente und Gegenargumente abzuwägen.

Durch eine Prüfung der entsprechenden Niveaustufe können die Kenntnisse nachgewiesen und durch ein Zertifikat bestätigt werden.

### **1201 Try it again – „Versuch's noch mal mit Englisch“ Englisch für Wiedereinsteiger I (Refresher 1) Stufe A 2**

*Donnerstag, 17. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Sie haben vor Jahren Englisch gelernt (in der Schule, bei der VHS etc.) und nun anscheinend alles vergessen? In der Schulzeit hat Ihnen „Englisch“ (aus welchen Gründen auch immer) nicht gelegen und Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Wenn Sie jetzt wieder „Lust auf Englisch“ haben, sollten Sie es mit diesem Kurs noch einmal versuchen. „Try it again...“ ist ein Angebot zum Auffrischen verschütteter oder lückenhafter Vorkenntnisse. In motivierender Unterrichtsatmosphäre und methodisch abwechslungsreich angeleitet werden Sie erfahren, dass es auch für Sie wieder möglich ist, Englisch zu lernen und zu sprechen.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse (lückenhaft oder länger zurückliegend) aus ca. 4 – 5 Jahren Schulenglisch; Interessenten/innen wird ggf. ein Einstufungstest empfohlen.

Lehrbuch: English Elements Refresher A2, ISBN 978-3-19-202732-1, ab Lektion 1  
Höchstteilnehmerzahl: 15 Amber Ebert

### **W 1202 Try it again – „Versuch's noch mal mit Englisch“ Englisch für Wiedereinsteiger II (Refresher 2) Stufe A 2**

*Montag, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Try it again“ (Refresher 1) aus dem Herbstsemester 2010. Voraussetzungen: Vorkenntnisse (lückenhaft oder länger zurückliegend) aus ca. 5 – 6 Jahren Schulenglisch; Interessenten/innen wird ggf. ein Einstufungstest empfohlen.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Elements Refresher A2, ISBN 978-3-19-202732-1, ab Lektion 6  
Höchstteilnehmerzahl: 15 Melanie Heinz

### **W 1203 Try it again – „Versuch's noch mal mit Englisch“ Englisch für Wiedereinsteiger III (Refresher 3) Stufe A 2**

*Donnerstag, 17. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Try it again“ (Refresher 3) aus dem Herbstsemester 2010. Voraussetzungen: Vorkenntnisse (lückenhaft oder länger zurückliegend) aus ca. 5 – 6 Jahren Schulenglisch; Interessenten/innen wird ggf. ein Einstufungstest empfohlen.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Lehrbuch/Materialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Amber Ebert



## **W 1204 Englisch mit Muße XX – Stufe A 2**

*Dienstag, 15. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr  
VHS, Raum 8 · 17 Vormittage · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße XIX“ aus dem Herbstsemester 2010. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 7 (ISBN: 978-3-19-202496-2)

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Erika Müller*

## **1205 Englisch I für Anfänger**

*Montag, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Raum 6 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit geringen oder gar keinen Vorkenntnissen der englischen Sprache.

Lehrbuch: English Elements, Basic Course, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-19-202493-1)

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Nadine Köster*

## **1206 Englisch für die Reise**

*Dienstag, 15. März · 20.00 – 21.30 Uhr  
VHS, Raum 5 · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro*

Englisch ist die „Weltsprache“, die fast überall weiterhilft, auch und besonders auf Reisen. Auf dem Flughafen, im Hotel, bei typischen Situationen – schon mit einfachen englischen Sprachkenntnissen kommt man weiter. Auch wer keine oder nur geringe Vorkenntnisse hat, kann sich sprachlich „fit“ für die Reise machen, dabei spielt das Alter keine Rolle. In diesem Wochenendkurs lernen auch ältere Teilnehmerinnen/Teilnehmer, wie man mit einfachen sprachlichen Mitteln (der englischen Sprache) die grundlegenden Situationen auf einer Reise bewältigen kann. Im Vordergrund steht nicht stures „Büffeln“, sondern abwechslungsreiches, praktisches „Ausprobieren“ der Sprache. Wer weiß, vielleicht entsteht am Ende auch Lust auf noch mehr Englisch!

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Amber Ebert*

## **1207 Englisch V – Stufe A1 – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

*Montag, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr  
VHS, Raum 6 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses Englisch IV aus dem Herbstsemester 2010.

Neue Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

English Elements Band I (ISBN 978-3-19-202494-8), ab Lektion 8

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Nadine Köster*

## **1208 Englisch VI (reloaded) – Stufe A1 – für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen**

*Dienstag, 15. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Raum 5 · 17 Abende · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Wiederaufnahme des Kurses aus dem Herbstsemester 2010. Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

English Elements Band I (ISBN 978-3-19-202494-8), ab Lektion 8

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Amber Ebert*

## **W 1209 Englisch XVI - für Fortgeschrittene – Stufe B1**

*Montag, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Raum 3 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortführung des Kurses Englisch XV aus dem Herbstsemester 2010. Der Kurs ist ausgerichtet auf die Kommunikation, als Grundlage dienen Zeitungsartikel, Reiseberichte und Lektüren. Einen Schwerpunkt bildet auch die Landeskunde (hauptsächlich GB, USA, Australien).

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Network Tourist

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Melanie Heinz*

**W 1210 Englisch für Fortgeschrittene – Stufe B1**

*Mittwoch, 16. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Schwerpunkte: Sprechfertigkeit, Hör- und Leseverständnis. Arbeitstexte aus Literatur und Zeitungen werden gestellt. Termine werden gemeinsam besprochen.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Hella Trawny*

**1211 Let's get talking – Conversation and more.... Stufe B 1/B 2**

*Donnerstag, 17. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die zuvor den Kurs „A New Start B 1“ bis Herbst 2010 besucht haben bzw. über entsprechende gute Vorkenntnisse verfügen. Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechanlässen die erworbenen Kenntnisse anzuwenden, zu erweitern oder zu vertiefen. Bei Bedarf werden auch ausgewählte Fragen, z.B. der Grammatik, wiederholt.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Herbert Fischer*

**1212 Oh so very british – reloaded!**

*Freitag, 08. April · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,50 Euro*

Although Europe is relatively small, the Germans stay German, the French remain French and the British stay very, very British.

Let's have a look at some of those things that make the people in Britain so unique - their towns, their school, their shops, their pubs, their hobbies - in fact, their way of life in general. What makes them laugh? What makes them sad? What makes the island worth visiting? Let's answer these questions and take an intimate and not-too-serious look into the private lives of the British. With a pinch of humour, a lot of colour pictures and all in easy-to-understand English, an Englishman investigates his fellow countrymen.

Typically revised version of the popular talk.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*John Stapleton*

**1221 Französisch I – Stufe A1**

*Dienstag, 15. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 17 Abende · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages 1, Bd. 1, ab Lektion 1 (ISBN: 3-12-529111-9)

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Elisabeth Kreutz*

**W 1222 Französisch V – Stufe A 1**

*Dienstag, 15. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 17 Abende · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Voyages 1, Bd. 1, ab Lektion 6 (ISBN: 3-12-529111-9)

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Elisabeth Kreutz*

**W 1223 Französisch für Fortgeschrittene – B1**

*Montag, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Konversation für Fortgeschrittene. Texte mit Grammatik aus dem Arbeitsbuch. Außerdem lesen wir Zeitungsartikel und kleine Novellen.

Lehrbuch : Pont-Neuf, Bd. 2, ab Lektion 11 (ISBN : 3-12-529060-0)

*Höchstteilnehmerzahl: 15*

*Dominique Berger*

**1231 Spanisch I – Stufe A1**

*Mittwoch, 16. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch+Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Bd. I, ab Lektion 1 (ISBN: 978-3-19-004218-0)

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Maria Teresa Kröger*

**1232 Spanisch II – Stufe A1**

*Donnerstag, 17. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 3 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Herbstsemester 2010.

Für Anfänger/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch+Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Bd. I, ab Lektion 4 (ISBN: 978-3-19-004218-0)

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Maria Teresa Kröger*

**1233 Spanisch III – Stufe A1**

*Dienstag, 15. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch II“ aus dem Herbstsemester 2010.

Für Anfänger/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch+Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Bd. I, ab Lektion 8 (ISBN: 978-3-19-004218-0)

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Maria Teresa Kröger*

**W 1234 Spanisch VII – Stufe A1/A 2**

*Donnerstag, 17. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch V“ aus dem Herbstsemester 2010.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch+Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Bd. I, ab Lektion 17 (ISBN: 978-3-19-004218-0)

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Gregoria Waschk*

**W 1235 Spanisch XX - für Fortgeschrittene – Stufe B1**

*Dienstag, 15. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 3 · 17 Abende · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses Spanisch XIX aus dem Herbstsemester 2010.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen: TE INVITAMOS A NUESTRO CURSO. VAMOS A HABLAR, DISCUTIR Y LEER UN LIBRO.

Lehrbuch: Visto bueno, ab Lektion 3 (ISBN: 978-3-19-004144-2)

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Gregoria Waschk*

**KOOP Italienisch I – Stufe A 1 VHS Datteln**

*Dienstag, 15. Februar · 20.15 – 21.45 Uhr*  
*Städtische Realschule, Wiesenstr. 12 · 14 Abende · 28 UStd. · 41,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro A1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Gigliola Pecl*

**W 1241 Italienisch II – Stufe A 1**

*Montag, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung von Italienisch I aus dem Herbstsemester 2010.

Neue Teilnehmer /-innen mit entsprechenden (geringen) Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno, Neu, Bd. I, ab Lektion 3 (ISBN: 978-3-12-525496-1)

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Gigliola Pecl*

## W 1242 Italienisch VI – Stufe A 2

*Dienstag, 15. Februar · 18.15 – 19.45 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 17 Abende · 34 UStd. · 54,00 Euro*

Fortsetzung von Italienisch V aus dem Herbstsemester 2010, zusätzlich wird eine Lektüre gelesen.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno, Neu, Bd. I, ab Lektion 12 (ISBN: 978-3-12-525496-1)

Höchstteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

## 1243 Italienisch für die Reise

*Freitag, 08. April · 18.00 – 21.00 Uhr*  
*Samstag, 09. April · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*  
*Sonntag, 10. April · 09.00 – 12.00 Uhr*  
*VHS, Raum 3 · 1 WE · 16 UStd. · 35,00 Euro*

Dieses Angebot ist für alle gedacht, die eine Reise nach Italien planen und sich dort auch sprachlich zurechtfinden möchten, auch wenn sie jetzt noch keine oder nur sehr geringe Italienischkenntnisse haben. Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der italienischen Sprache mit allen Feinheiten, sondern die Beherrschung einiger wichtiger, wiederkehrender und leicht einsetzbarer Sprachmuster. Sie ermöglichen eine funktionierende Kommunikation in den typischen „touristischen“ Situationen, die während einer Reise auftreten können (z. B. am Flughafen oder auf dem Bahnhof, im Hotel/Restaurant, auf der Straße / der Suche nach einem Weg, in Notfällen etc.) Aussprache und praxisgerechte Verwendung der Sprachmuster stehen im Vordergrund des Unterrichtes.

Auf Wunsch kann am Samstag (09.04.) ein gemeinsames italienisches Essen gegen entsprechende Umlage eingeplant werden.

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

## 1260 Türkisch für die Reise

*Samstag, 02. April · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*  
*Sonntag, 03. April · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr*  
*VH, Raum 3 · 1 WE · 16 UStd. · 35,00 Euro*

Während jeder Urlaubsreise können sich Situationen ergeben, in denen die Beherrschung einiger Sätze der Landessprache sehr hilfreich ist: im Hotel, beim Bestellen im Restaurant/an der Bar, bei der Suche nach dem richtigen Weg oder besonders in Notfällen. Dazu wird das Bemühen in der Sprache des Gastlandes von den Einheimischen oft anerkennend zur Kenntnis genommen und mit besonderer Freundlichkeit belohnt. Dieses Wochenendseminar soll in Grundzügen die sprachliche Bewältigung typischer Situationen vermitteln, die sich während einesurlaubes in der Türkei ergeben können.

Für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Cigdem Borchers

## 1281 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache I – Modul 1,2,3,4

*Montag, 14. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr*  
*Dienstag, 15. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr*  
*Mittwoch, 16. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr*  
*Donnerstag, 17. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr*  
*Freitag, 18. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 100 Vormittage · 400 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 100,00 Euro je Modul (100 UStd) für Teilzahler*

Seit dem 01.01.2005 gilt in der Bundesrepublik das neue Zuwanderungsgesetz, in dessen Folge neu eingereiste Ausländer/-innen, Aussiedler/-innen und ebenfalls bereits hier lebende Ausländer/-innen eine Berechtigung und ggf. eine Verpflichtung zur sprachlichen Integration erhalten (Integrationskurs). In bestimmten Fällen können auch deutsche Staatsbürger ohne ausreichende Sprachkenntnisse eine Zulassung beantragen. Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick bietet im Frühjahrssemester 2011 erneut einen neuen Integrationskurs (Grundmodul 1) an.

Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (45 UStd.). Daneben sind besondere Varianten für spezielle Zielgruppen möglich.

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ und dem Test zum Orientierungskurs abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis oder den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft.

Integrationskurse sind für Empfänger von Sozialleistungen bzw. Bezieher von geringen Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten 1,00 Euro pro UStd. (100,00 Euro je Modul).

Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung und ggf. Einstufung erteilt der zuständige Mitarbeiter der VHS. Lehrbuch: Berliner Platz

Höchstteilnehmerzahl: 20

Angelika Garvert, Vija Trusele-Huhn,

### **1282 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache II, Modul 4,5,6**

*Montag, 10. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Dienstag, 11. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Donnerstag, 13. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Freitag, 14. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 100 Vormittage · 400 UStd – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 100,00 Euro je Modul (100 UStd) für Teilzahler*

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2010.

Lehrbuch: Berliner Platz

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

### **1283 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache IV – Fortsetzung Modul 6 und Orientierungskurs**

*Montag, 10. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Dienstag, 11. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Donnerstag, 13. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Freitag, 14. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 25 Vormittage · 100 UStd – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 100,00 Euro je Modul (100 UStd) für Teilzahler*

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2010.

Im Rahmen dieses Kurses findet die Prüfung „DTZ – Deutsch-Test für Zuwanderer“ statt, die den Erwerb des Niveaus A2 bzw. B1 gem. Europäischen Referenzrahmen ermöglicht.

Lehrbuch: Berliner Platz

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katrin Irländer

### **1284 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache I Modul 1 (geplant)**

*Montag, 02. Mai · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Dienstag, 03. Mai · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Donnerstag, 05. Mai · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Freitag, 06. Mai · 08.30 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 45 Vormittage · 180 UStd – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 100,00 Euro je Modul (100 UStd) für Teilzahler*

siehe Kurs 1281

Lehrbuch: Berliner Platz

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katrin Irländer

### **W 1285 Deutsch als Fremdsprache XIV – Stufe B 1 (Konversations- und Vertiefungskurs)**

*Dienstag und Freitag, 15. Februar · 08.30 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 34 Vormittage · 68 UStd. · 5,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die vorhandene Kenntnisse weiter vertiefen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Angelika Garvert

### **W 1290 Lesen und Schreiben für Erwachsene**

*Dienstag und Donnerstag, 15. Februar · 16.30 – 18.00 Uhr*

*Ort auf Anfrage · 30 Nachmittage · 60 UStd. · 35,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit,

unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen.

Man schätzt, dass es in Deutschland 4 Millionen Analphabeten gibt. Die Ursachen sind vielfältig - sie liegen in gestörten Familienverhältnissen, der Schule, die diese Probleme nicht auffangen kann und einer Gesellschaft, die immer höhere Anforderungen an Lese- und Schreibfähigkeiten stellt. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

**Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!**

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Waltrop und Oer-Erkenschwick durchgeführt.

**Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:**

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon (02363) 107-356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon (02309) 9626-14, Willi Alfs, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon (02368) 987-114.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat, Brigitte Sawall

**Koop-Angebote der VHS Datteln**

**FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen**

**„Bienvenue chez les Ch’tis“**

**Spielfilm in französischer Originalsprache**

Der erfolgreichste französische Film aller Zeiten ist eine herzerfrischende Komödie, die spielerisch Vorurteile unterläuft und einer verleumdeten Volksgruppe - den Sch’tis - ein Denkmal an der Kinokasse setzt. Klischees und Regionales nimmt Komiker Dany Boon gekonnt auf die Schippe.

Deutsch: „Willkommen bei den Sch’tis“

Frankreich 2008, Regie: Dany Boon

FSK ohne Altersbeschränkung, 106 Minuten

Original mit deutschen Untertiteln

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 01.02.2011, 20:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR (Abendkasse)

Für Mitglieder des Filmclubs: 3,- EUR

**Lecture et musique au café:**

**Lesung in französischer und deutscher Sprache**

Nous vous invitons à venir au café „Dattelner Kaffeehaus“ pour une soirée littéraire et musicale. Dans une atmosphère détendue, vous allez passer un temps agréable: Vous allez écouter des textes en français et allemand, et des pièces de musique jouées par des étudiants de l’école de musique (Musikschule Datteln).

Ulrike Dalibard, Antje Simon

Dattelner Kaffeehaus, Friedrich-Ebert-Str. 10

Freitag, 18.03.2011, 18:30 - 20:15 Uhr

Einzelveranstaltung, 7,50 EUR

Für die Pause können Sie französische Käsevariationen mit frischem Baguette vorbestellen für 6,- EUR (muss bei der Anmeldung mitbezahlt werden).

**Dänisch I**

**Stufe A1**

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Hueber Verlag

N.N.

Städtische Realschule, Wiesenstr. 12  
donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
ab 17.02.2011, 14 Termine, 28 Ustd., 41,- EUR

### **Norwegisch I**

#### **Stufe A1**

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett Verlag

N.N.

Städtische Realschule, Wiesenstr. 12  
montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
ab 21.02.2011, 14 Termine, 28 Ustd., 41,- EUR

### **e-card.nrw: Prüfungsvorbereitung und Test**

Diese Kurzform der e-card.nrw wendet sich an Referendarinnen und Referendare sowie Lehrerinnen und Lehrer mit PC-Vorkenntnissen, die das e-card-Zertifikat brauchen, zum Beispiel für eine Bewerbung.

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen

Christoph Schwieters

Städtische Realschule, Wiesenstr. 12,  
Computerraum 1

Freitag, 04.02.2011, 15:30 - 18:45 Uhr

Freitag, 11.02.2011, 15:30 - 18:45 Uhr

Freitag, 18.02.2011, 15:30 - 17:00 Uhr

3 Termine, 10 Ustd., 56,50 EUR

inkl. Test

### **Excel-Makros: Einführung in die VBA-Programmierung**

Voraussetzung: Solide Grundkenntnisse in Excel

Rainer Weiß

vhs extra

Comenius-Gymnasium, Südring 150, R. 206

dienstags und donnerstags, 18:30 - 21:45 Uhr

ab 18.01.2011, 5 Termine, 20 Ustd., 72,- EUR

### **Einführung in AutoCAD**

Dieses Seminar bietet eine Einführung in das Zeichnen mit dem Computer am Beispiel von AutoCAD. Die grundsätzlichen Begrifflichkeiten des computerunterstützten Zeichnens und Konstruierens werden erläutert.

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen

Raimund Siminski

Städtische Realschule, Wiesenstr. 12,  
Computerraum 1

Samstag, 15.01.2011, 09:00 - 17:45 Uhr

Sonntag, 16.01.2011, 09:00 - 17:45 Uhr

Samstag, 22.01.2011, 09:00 - 17:45 Uhr

Sonntag, 23.01.2011, 09:00 - 17:45 Uhr

4 Tage, 40 Ustd., 120,- EUR

### **Optimieren Sie Ihren Verkauf**

Sie wollen Ihren Absatz erhöhen, den „Verkauf“ optimieren und/oder sich am Markt behaupten, wissen nur nicht so recht, an welcher Schraube Sie zuerst drehen sollen? Erarbeiten und untermauern Sie Ihre eigene Verkaufsstrategie. Angefangen von der Bestandsaufnahme mit Zielgruppendefinitionen, Vertriebs-Check bis zur Mitbewerberanalyse werden wir gemeinsam alle Punkte praxisnah beleuchten und in einer Stärken-Schwächen-Analyse zusammenfassen.

Dieser praktische Workshop ist fernab von jeglicher grauer Theorie und spricht kleine und mittelständische Unternehmen an sowie diejenigen, die tagtäglich vom Verkaufen leben und in der Verantwortung stehen, diesen voranzutreiben. Neben Ihrer persönlichen Entwicklungsstrategie erhalten Sie abschließend nach Wunsch noch konkrete Formulierungshilfen.

Katrin Czichy-Kästner

VHS, Kolpingstr. 1, Raum 205

Donnerstag, 14.04.2011, 15:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 15.04.2011, 11:00 - 15:15 Uhr

2 Tage, 10 Ustd., 50,- EUR

### **Songs of the Sixties:**

#### **die etwas andere Englischstunde**

Haben Sie die Ohrwürmer Ihrer Jugend auch manchmal noch im Ohr, können sich aber nicht mehr genau an die Melodie erinnern und an den Text schon gar nicht? Dann gehen Sie mit uns auf eine musikalische Erinnerungsreise in die Vergangenheit! Erleben Sie, wie viel Spaß gemeinsames Singen macht und lernen Sie ganz nebenbei ein paar englische Vokabeln. Notenkenntnisse und Singerfahrungen sind nicht erforderlich.

Eine kleine Erfrischung (Kaffee, Tee, Kekse) ist im Preis enthalten.

Vera Gehling, Annette Willsch

VHS, Kolpingstr. 1, Raum 205

Freitag, 20.05.2011, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Tag, 3 Ustd., 7,50 EUR





### **Business English Certificate Course - Kleingruppenseminar**

#### **Stufe B2**

Dr. Jürgen Schmidt-Güth

Ort: Haus der VHS

Kurs-Nr.: 4123

Teil I. 26.-27.02.2011

Teil II. 26.-27.03.2011

Teil III. 07.-08. 05.2011

samstags jeweils von 10.00-18.00 Uhr

und sonntags jeweils von 10.00-17.00 Uhr

Teil IV. 02.-05.06.2011

Donnerstag bis Samstag (über Christi Himmelfahrt)

jeweils von 10.00-18.00 Uhr

sonntags 10.00-13.00 Uhr

inkl. Pausen

Teil V. Freitag, 17.06.2011 und Samstag, 18.06.2011

schriftliche und mündliche Prüfung

Kursgebühr: 495,00 EUR inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Lehrbuch, Kopien  
und Teilnahmebescheinigung

### **Griechisches Wochenende**

**- Einführung in Sprache und Kultur für Anfänger/innen -**

#### **Stufe A1**

Kurs-Nummer: 4810

Freitag, 01.04.2011

18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 02.04.2011

14.00 - 21.00 Uhr

Sonntag, 03.04.2011

10.00 - 15.00 Uhr

inkl. Pausen

Dozent: N.N.

Ort: Haus der VHS

Kursgebühr: 82,00 EUR inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung

### **Norwegisches Wochenende**

**- Einführung in Sprache und Kultur für Anfänger/innen -**

#### **Stufe A1**

Dozentin: Monika Ullherr-Lang

Ort: Haus der VHS

Kurs-Nummer: 4820

Freitag, 01.04.2011

18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 02.04.2011

14.00 - 21.00 Uhr

Sonntag, 03.04.2011

10.00 - 15.00 Uhr

inkl. Pausen

Kursgebühr: 82,00 EUR inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung

**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.

**Auszug aus der Gebührensatzung der VHS**

**§ 1 Gebührenpflicht**

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

**§ 2 Gebührentarif**

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. =45 Min.):

Art der Veranstaltung	Gebühr in Euro
1. Kurse	1,00 – 5,00 Euro pro UStd.
2. Abschlussbezogene Kurse (HSA, FOS)	gebührenfrei 0,00 – 4,00 Euro pro UStd. höchstens 50,00 Euro pro Semester
3. Wochenendseminare	1,00 – 3,00 Euro pro UStd.

...

8. Verwaltungsgebühren

Für Kurse im Umfang bis zu 30 UStd. wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 Euro, bei mehr als 30 UStd. von 5,00 Euro je Anmeldung erhoben.

**§ 3 Gebührenpflichtiger**

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

**§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung**

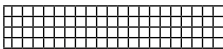
1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.

**§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung**

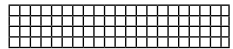
1. Die Empfänger von Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht.... befreit
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden und Familien wird die Kursgebühr um 50% ermäßigt.

**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise /Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.



## Dozentenverzeichnis



<i>Abbruzzi, Tonio</i>	51	<i>Köster, Nadine</i>	55
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	10, 12	<i>Kreutz, Elisabeth</i>	56
<i>Arnold, Rita</i>	33, 48	<i>Kriegel, Jens</i>	21
<i>Bachner, Thorsten</i>	25, 31	<i>Kröger, Maria Teresa</i>	57
<i>Baranowski, Nina</i>	15	<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	59
<i>Bartsch, Eva</i>	47	<i>Kunkel, Anne</i>	14, 40, 48
<i>Bauer, Ulrich</i>	26-28	<i>Lange, Klaus</i>	36, 39
<i>Baumann, Elisabeth</i>	43	<i>Lewe, Almut</i>	16, 18, 20
<i>Berg, Arne</i>	10	<i>Loske, Judith</i>	38
<i>Berger, Dominique</i>	56	<i>Möhle, Sven</i>	25
<i>Borchers, Cigdem</i>	58	<i>Mohr, Andreas Ismail</i>	32
<i>Bresser, Beate</i>	45, 46	<i>Müller, Erika</i>	55
<i>Burg, Harald</i>	39	<i>Pecl, Gigliogla</i>	57, 58
<i>Büscher, Manfred</i>	21	<i>Pelka, Ingrid</i>	43, 51
<i>Clarenbach, Gerhard</i>	9	<i>Pelka, Peter</i>	40, 43
<i>Crölle, Christian</i>	30	<i>Perenz, Martina</i>	41
<i>Czeranna, Ariane</i>	45, 46	<i>Petersen, Ralf</i>	31
<i>Dittmar, Katja</i>	19	<i>Rauch, Wolfgang</i>	23-25
<i>Ebert, Amber</i>	54, 55	<i>Reker, Helmut</i>	33, 34
<i>Ermert, Achim</i>	27, 28	<i>Reuter, Monika</i>	50-52
<i>Espinosa, Rosa</i>	37, 38	<i>Robinson, Heike</i>	44
<i>Faust, Iris</i>	10-12	<i>Roche, Angela</i>	40, 41
<i>Fischer, Herbert</i>	56	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	23, 24, 27
<i>Forck, Tanja</i>	40, 41	<i>Schielke, Melanie</i>	47
<i>Franz, Volker</i>	52	<i>Schlosser, Guido</i>	36
<i>Fuß, Dirk</i>	15	<i>Schnarr, Katrin</i>	21
<i>Gasser, Beate</i>	13, 14	<i>Schneider, Renate</i>	16, 49
<i>Hamann, Renate</i>	14, 15	<i>Schroer, Rosemarie</i>	18, 23, 24
<i>Harder, Wiebke</i>	37	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	42
<i>Heine-Jörgens, Mechthild</i>	52	<i>Schwarz, Rainer</i>	35
<i>Heinz, Melanie</i>	54, 55, 58	<i>*Sprachen</i>	53
<i>Höhn, Joachim</i>	49, 50	<i>Stapleton, John</i>	56
<i>Homann, Mechthild</i>	37	<i>Straßmann, Arno</i>	9, 10, 32
<i>Homann, Norbert</i>	35	<i>Thiede, Andreas</i>	44, 45
<i>Hubel, Brigitte</i>	38, 39	<i>Toprak, Ahmet, Prof. Dr.</i>	32
<i>Ikinge-Büse, Gabriele</i>	16, 17, 19	<i>Trawny, Hella</i>	56
<i>Irländer, Katrin</i>	59	<i>von Allesch, Lieselotte</i>	20
<i>Jähnel, Katja</i>	34	<i>Walter, Christian &amp; Silke</i>	36
<i>Kaluzny, Manuela</i>	41, 42	<i>Waschk, Gregoria</i>	57
<i>Karow, Doris</i>	14	<i>Weichert, Sabine</i>	14
<i>Karpinski, Markus</i>	33	<i>Wiethmann, Klaus</i>	31
<i>Klein, Heike</i>	46, 48	<i>Windau, Rainer</i>	29, 30
<i>Knobbe, Nicole</i>	13	<i>Yu, Shanling</i>	51, 52

## Schlagwortverzeichnis

### A

<i>ALG II</i>	34
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4
<i>Alltagsbewältigung</i>	33
<i>Alphabetisierung</i>	12, 59
<i>Alternativmedizin</i>	46
<i>Analphabeten</i>	12
<i>Anmeldeverfahren</i>	53
<i>Anmeldung</i>	2, 4
<i>Aquatic-Fitness</i>	43
<i>Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz</i>	35
<i>Archäologie</i>	9, 10
<i>Architektur</i>	32
<i>Aromapflege</i>	48
<i>Asiatische Küche</i>	51, 52
<i>Autogenes Training</i>	45, 46

### B

<i>Babymassage</i>	13
<i>Backen</i>	50, 51
<i>Bauch, Beine, Po</i>	42
<i>Bauchtanz</i>	36, 37
<i>Baukastensystem</i>	53
<i>Beleuchtungstechnik</i>	30
<i>Beratung</i>	4, 12
<i>berufliche Bildung</i>	18, 23-25
<i>Berufliche Bildung</i>	18-20
<i>Berufsberatung</i>	12
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	18
<i>Berufswahl</i>	20
<i>Bewegung</i>	14
<i>Bewerbungen</i>	24
<i>Bildbearbeitung</i>	26
<i>Bildpräsentation</i>	25
<i>Bildungsberatung</i>	12
<i>Bildungsurlaub</i>	35
<i>Body-Drill</i>	41
<i>Buchführung</i>	21
<i>Burnout</i>	16
<i>Business Skills</i>	24

### C

<i>Coaching</i>	16-18
<i>Computer</i>	18, 22-27
<i>Computer für Späteinsteiger</i>	27, 28
<i>Computer Pass</i>	22
<i>Computerschreiben, Erwachsene</i>	18
<i>Computerschreiben, Jugendliche</i>	18
<i>Content Management</i>	25

### D

<i>Deutsch als Fremdsprache</i>	59
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	58, 59
<i>Dichtigkeitsprüfung</i>	31
<i>Disco-Fox</i>	36
<i>Dozenten/-innen</i>	10
<i>DRK</i>	8

### E

<i>Einkommenssteuererklärung</i>	21
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	13-15
<i>E-Mails für Späteinsteiger</i>	28
<i>Energiefeld</i>	49
<i>Energiepolitik</i>	29
<i>Energieversorgung</i>	29
<i>Englisch</i>	54-56
<i>Entspannung</i>	44-48
<i>Erstkommunikationskreuze</i>	37, 38
<i>Erziehung</i>	15
<i>Europäischer ComputerPass</i>	22
<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	53
<i>Excel 2003</i>	24, 25
<i>Exkursionen</i>	9, 10

### F

<i>Fachkonferenz</i>	11
<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Familienbildung</i>	13-15, 46
<i>Fit ab 45</i>	40
<i>Fitness</i>	40-43
<i>Fotodokumentation</i>	32
<i>Französisch</i>	56

## Schlagwortverzeichnis

<i>Frauen</i>	33, 48
<i>Fremdsprachen</i>	53
<i>Fremdsprachenkurse</i>	53

### G

<i>Gebühren</i>	4
<i>Gedächtnistraining</i>	16
<i>Geldanlage</i>	35
<i>Geschichte</i>	9, 10, 32
<i>Gesichtsgymnastik</i>	48
<i>Gesprächskreis</i>	33
<i>Gesundheit</i>	40, 48
<i>Gesundheitsvorsorge</i>	47
<i>Gitarre</i>	36
<i>GPS-Navigation</i>	31
<i>Grundbildung</i>	11
<i>Gymnastik</i>	40-42, 44

### H

<i>Haard</i>	9, 10
<i>Haftung</i>	5
<i>Hartz IV</i>	34
<i>Hauptschulabschluss</i>	11
<i>Hauswirtschaft</i>	50
<i>Heizungstechnik</i>	29, 30
<i>Hypnose</i>	47, 49

### I

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3
<i>Integration</i>	32
<i>Integrationskurs</i>	58, 59
<i>Internet</i>	25
<i>Internet für Späteinsteiger</i>	28
<i>Islam</i>	32
<i>Italienisch</i>	57, 58
<i>Italienische Küche</i>	51

### J

<i>Joomla</i>	25
<i>Jugend</i>	20
<i>Jugendliche</i>	18

### K

<i>Kanalsanierung</i>	31
<i>Kochen</i>	50-52
<i>Kochkurse</i>	50
<i>Konferenz</i>	10, 11
<i>Konzentrationstraining</i>	16
<i>KOOP-Angebot</i>	12
<i>Koop-Angebote</i>	5, 60, 63
<i>Körperpflege</i>	
<i>Körperpflege Imagepflege</i>	48
<i>Krabbelgruppe</i>	13, 14
<i>Krafttraining</i>	40
<i>Kulturelle Bildung</i>	36
<i>Kurssprecher/-innen</i>	10

### L

<i>Lateinamerikanische Tänze</i>	37
<i>Lebensart</i>	39
<i>Lebensbewältigung</i>	49
<i>Lesen und Schreiben für Erw.</i>	12, 59

### M

<i>Malen</i>	38, 39
<i>Merengue</i>	37
<i>Mini-Club</i>	13, 14
<i>mittlerer Schulabschluss</i>	11
<i>Mobbing</i>	15, 19
<i>Motorrad-Reparatur</i>	31
<i>Motorrad-Technik</i>	31
<i>Motorrad-Wartung</i>	31
<i>Musik</i>	36

### N

<i>Nachmittagskurse</i>	8
<i>Nachmittagskurse, Übersicht</i>	8
<i>Naturheilverfahren</i>	46
<i>Netzwerk</i>	27
<i>Netzwerken</i>	20
<i>Nordic Walking</i>	42
<i>Nordic-Walking</i>	43

## Schlagwortverzeichnis

### O

Ökologie	29, 30
Orientalischer Tanz	36, 37

### P

Pädagogik	11
PC-Einführung	23
PC Grundl. für Späteinsteiger	27, 28
PEKiP	13
Personale Kompetenzen	16-20
Pflegebedürftigkeit	33
Pflegefall	33
Photovoltaik	30
Pilates	44
Politik	
PolitikRecht	33, 34
PolitikWirtschaft	35
Politische Bildung	32-35
Portraitzeichnen	38
Power Gym	40
PowerPoint	25
Prager-Eltern-Kind-Programm	13
Prävention	47
Progressive Muskelentspannung	45, 46
Pubertät	15

### Q

Qi Gong	47
---------	----

### R

Radwandern	9
Raucherentwöhnung	47
Reg. Weiterbildungsnetz. Ostvest	29
Reiki	46
Rente	33
Resilienz	20
Rethorik	20
Ruhrgebiet	32

### S

Salsa	37
Schattenboxen	47
Schulabschluss	11
Schwerbehinderung	34
Selbsthypnose	49
Senioren	27, 28
Silberschmuck	37, 38
Software	25
Spanisch	57
Spiel	14, 15
Sport	14, 15
Sprachen	4, 53
Sprachenberatung	4, 53
Steuern	21

### T

Tabellenkalkulation	24, 25
T'ai Chi Chuan	47
Tango	37
Tanzen	36, 37
Technik	29
Teilnahmebedingungen	4
Textverarbeitung	23-25
Trimming	42
Türkisch	58

### U

Unterrichtsausfall	5
--------------------	---

### V

Vogelkundliche Wanderung	9
--------------------------	---

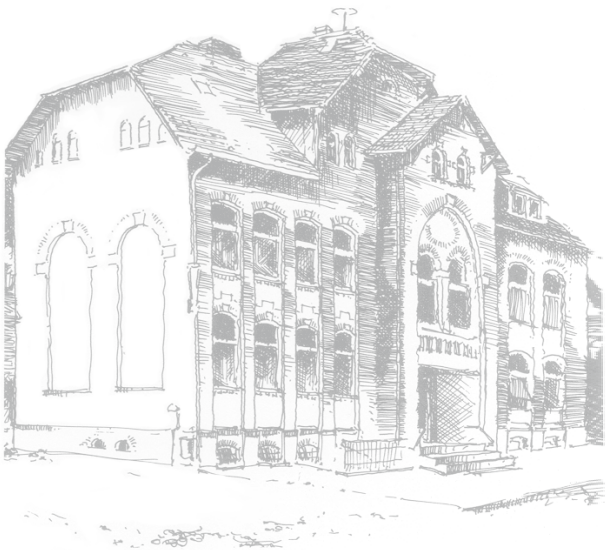
### W

Wanderung	9
Wassergymnastik	43
Webseite	25
Wechseljahre	48
Wegweiser für Senioren	17
Weinprobe	39
Weltfrauentag	34

## Schlagwortverzeichnis

<i>Windows</i>	23, 27, 28	<b>Y</b>	
<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	44	<i>Yoga</i>	44, 45
<i>W-Kurse</i>	4	<b>Z</b>	
<i>WLAN</i>	27	<i>Zeichnen</i>	38, 39
<i>Wok</i>	51	<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11
<i>Word 2003</i>	23, 25		
<b>X</b>			
<i>Xpert</i>	22		

ENDE











## Veranstaltungsorte



## VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

1. **Volkshochschule**, Unterrichtsgebäude, Stimbergstr. 169
2. Realschule, Christoph-Stöver-Straße 2
3. Paul-Gerhardt-Schule, Lortzingstraße 1
4. Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
5. Bergbau- und Geschichtsmuseum, Am Ziegeleitor
6. DRK-Kindergarten Rapen, Auf dem Kolven 8  
& Clemens-Höppe-Schule, Steinrapener Weg 4
7. Haardschule, Haardstr. 36
8. VHS-Geschäftsstelle, Stimbergstr. 169
9. Willy-Brandt-Gymnasium, Otto-Hue-Str.2  
& Willi-Winter-Halle, Otto-Hue-Str.
11. Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26 – 28 (OE-Therme)
12. IGBCE-Jugendheim, Am Ziegeleitor 5
13. Albert-Schweitzer-Schule, Königsberger Str. 23
14. Westerbachschule, Schultenstr. 14 – 18
15. Friedrich-Fröbel-Schule, Stimbergstr. 169 a
16. Stimbergschule, Stimbergstr. 198  
& Stimberghalle, Stimbergstr. 198 a

