

vhs

Oer-  
Erken-  
schwick



## Kursprogramm

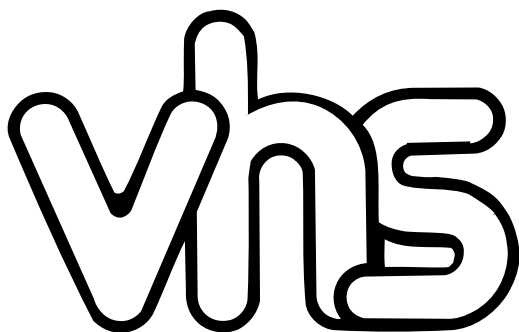
# 1. Halbjahr 2015

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement  
ISO 9001:2008

► Regelmäßige freiwillige  
Überwachung





## **ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2015**

**Leiter:** Heinz Wilhelm Alfs  
Fachbereiche:  
01 Exkursionen/Studienfahrten  
02 Konferenzen/Dozentenfortbildung  
05 Berufsbezogene Kurse  
06 EDV  
07 Naturwissenschaft/Technik/Ökologie  
08 Geschichte/Politik/Recht/Wirtschaft/Bildungsurlaub  
12 Sprachen  
Telefon: 02368 · 987114  
E-Mail: Willi.Alfs@Oer-Erkenschwick.de

**Päd. Mitarbeiterin:** Iris Faust  
Fachbereiche:  
03 Zweiter Bildungsweg/Grundbildung  
04 Pädagogik/Psychologie  
09 Kulturelle Bildung  
10 Gesundheitliche Bildung  
11 Gesunde Ernährung/Kochkulturen  
Telefon: 02368 · 987113  
E-Mail: Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de

**Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude  
Postfach 1340  
45734 Oer-Erkenschwick  
Tel.: 02368 · 98710  
Fax: 02368 · 987115  
E-Mail: vhs@vhs-oe.de

Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111  
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de  
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112  
E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.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 2015

Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr
-------	----	----	----	----	----

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

## Semesterbeginn:

09. 02. – 13. 02.	U	U	U	U	U
16. 02. – 20. 02.	F	U	U	U	U
23. 02. – 27. 02.	U	U	U	U	U
02. 03. – 06. 03.	U	U	U	U	U
09. 03. – 13. 03.	U	U	U	U	U
16. 03. – 20. 03.	U	U	U	U	U
23. 03. – 27. 03.	U	U	U	U	U

## Osterferien:

30. 03. – 03. 04.	F	F	F	F	F
06. 04. – 10. 04.	F	F	F	F	F
13. 04. – 17. 04.	U	U	U	U	U
20. 04. – 24. 04.	U	U	U	U	U
27. 04. – 01. 05.	U	U	U	U	F
04. 05. – 08. 05.	U	U	U	U	U
11. 05. – 15. 05.	U	U	U	F	U
18. 05. – 22. 05.	U	U	U	U	U
25. 05. – 29. 05.	F	F/U	U	U	U
01. 06. – 05. 06.	U	U	U	F	U

## Nachholtermine:

08. 06. – 12. 06.	U	U	U	U	U
15. 06. – 19. 06.	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 2015 beginnt voraussichtlich am 07.09.2015.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2015 sind ab Erscheinen des Programmheftes voraussichtlich ab dem 17.08.2015 möglich.

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Blutspendetermine DRK	9
Wegweiser für Senioren/-innen	9
Exkursionen und Studienfahrten	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Pädagogik · Psychologie · Philosophie	12
Berufsbezogene Kurse	19
Einführung EDV · PC-Grundkurse · PC-Anwendungen	22
Technik · Ökologie	28
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	31
Bildungsurlaub	34
Kulturelle Bildung	34
Gesundheitliche Bildung	41
Hauswirtschaft · Gesunde Ernährung	53
Sprachen	57
KOOP-Angebote	64
Auszug Gebührensatzung	66
Dozentenverzeichnis	67
Schlagwortregister	68
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 Erscheinen des Programmheftes** möglich.

**Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt i.d.R. nicht!!!**

**Wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, erhalten Sie eine Absage.**

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 zu den normalen Öffnungszeiten.
- telefonisch unter 987111-14 (wenn die Bankverbindung und das Mandat für die SEPA-Lastschrift vorliegen)
- per Mail unter [vhs@vhs-oe.de](mailto:vhs@vhs-oe.de) (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de) im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)

Wenn Sie das Lastschriftverfahren nutzen wollen, muss der VHS **ein Mandat (finden Sie auf unserer Homepage zum Ausdruck) mit Unterschrift** vorliegen.

### SEPA-Lastschrift und Vorankündigung eines Lastschrifteinzugs (Pre-Notification)

Die VHS Oer-Erkenschwick plant, die Gebühr für den/die von Ihnen gebuchten Kurs/e mit der SEPA-Lastschrift zu folgenden Fälligkeitstagen von Ihrem Konto einzuziehen:

- **Montag, den 16. März 2015**
- **Montag, den 04. Mai 2015**
- **Montag, den 15. Juni 2015**

### 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, vorzeitig (ggf. über Weitermeldelisten) anmelden. Ab **Erscheinen des Programmheftes** können alle Plätze, auch die in den W-Kursen verbliebenen, belegt werden

**Neueinsteiger/innen in Sprachkurse (mit und ohne Vorkenntnisse), die vorher noch keinen Fremdsprachenkurs an unserer VHS besucht haben, sollten vor einer Anmeldung eine Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter in Anspruch nehmen.**

### 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. mit 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**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. per Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Oer-Erkenschwick  
Stimbergstr, 169  
45739 Oer-Erkenschwick

### **Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie die von der VHS empfangene Leistung (z. B. Lernmaterialien) ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie der VHS ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für die VHS mit deren Empfang.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### **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

### Februar

0694	PC 50+: Info Smartphone und Tablet mit Android	siehe Seite 26
0701	Schutz vor Regenfluten	siehe Seite 28
0934	Disco-Fox – für Anfänger A	siehe Seite 36
0957	Schnupper-Workshop: Filzen I	siehe Seite 39
0958	Schnupper-Workshop: Filzen II	siehe Seite 39
0959	Schnupper-Workshop: Filzen III	siehe Seite 39
1069	Klangschalenmeditation	siehe Seite 48
1075	„Du isst, was du denkst“ – Essen und Emotionen	siehe Seite 50
1101	Schnitzel, mal anders	siehe Seite 53

### März

0431	„Geh doch weg, du blöder Papa!“	siehe Seite 14
0432	Kinder brauchen Glücksmomente!	siehe Seite 14
0520	Selbstständigkeit – Alternative zu Arbeitslosigkeit	siehe Seite 20
0521	Wie mache ich mich selbstständig	siehe Seite 21
0696	PC 50+: Android-Smartphone mit sinnvollen Apps	siehe Seite 27
0698	PC 50+: Android-Tablets mit sinnvollen Apps	siehe Seite 27
0702	Solarwärme ist nicht Solarstrom!	siehe Seite 29
0703	Richtiges Heizen und Lüften	siehe Seite 29
0704	Der neue Energieausweis	siehe Seite 29
0705	Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen	siehe Seite 29
0800	Brennpunkt Nahost:	siehe Seite 31
0810	Unterhaltspflicht bei Pflegefall	siehe Seite 31
0811	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 32
0960	Schnupper-Workshop: Filzen IV	siehe Seite 40
0961	Schnupper-Workshop: Filzen V	siehe Seite 40
1070	Klangschalenmeditation	siehe Seite 49
1077	Frau sein in Balance – ein Balanceakt?	siehe Seite 50
1078	Kräuter auf Balkon und Terrasse	siehe Seite 50
1082	Endlich wieder erholsam schlafen	siehe Seite 52
1090	Tipps & Tricks für die Füße	siehe Seite 53
1091	Live Schminkworkshop	siehe Seite 53
1102	Eine mediterrane Schlemmerreise in OE	siehe Seite 54
1104	Suppen, Eintöpfe und Brühen	siehe Seite 54

### April

0433	Unser Kind kommt in die Schule! – Na und?	siehe Seite 15
0446	Entdecken Sie Ihren Stil, Ihre Farben, Ihr Image	siehe Seite 17
0541	Arbeitsmarkt Ruhrgebiet / Kreis Recklinghausen	siehe Seite 21
0820	Wie wollen wir wohnen, wenn wir alt sind	siehe Seite 33
0830	Niedrigzinsen – Chance für „Häuslebauer“	siehe Seite 33
0831	Sparen – lohnt sich das?	siehe Seite 33
0962	Schnupper-Workshop: Filzen VI	siehe Seite 40
0963	Schnupper-Workshop: Filzen VII	siehe Seite 40
1071	Klangschalenmeditation	siehe Seite 49
1073	Entdecken Sie die Heilkraft Ihrer Hände	siehe Seite 49
1079	Liebeskräuter – ein Liebeslikör	siehe Seite 51
1083	Naturheilkundliche Behandlungsmethoden	siehe Seite 52
1084	Prophylaxe am Fuß des Diabetikers	siehe Seite 52
1092	Live Schminkworkshop 50+	siehe Seite 53
1105	Südafrikanische Küche	siehe Seite 54
1106	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 54
1107	Kulinarische Europareise	siehe Seite 55

## Mai

0511	Lernziel Teamfähigkeit	siehe Seite 20
0812	Erben, Vererben	siehe Seite 32
0935	Disco-Fox – für Anfänger B	siehe Seite 36
1072	Klangschalenmeditation	siehe Seite 49
1074	Lach-Yoga - Die heilsame Kraft des Lachens	siehe Seite 49
1080	Kräuterwellness von der Fensterbank	siehe Seite 51
1108	Traumhafte Desserts	siehe Seite 55
1109	Die Küche der Toskana	siehe Seite 55
1110	Schlemmen mit Spargel, Erdbeeren und ...	siehe Seite 55
1111	Spanische Tapas	siehe Seite 56

## Wochenendveranstaltungen

### Februar

0441	„Und plötzlich wird vieles leichter...“	siehe Seite 15
0621	Bilder von der Kamera ins Fotobuch	siehe Seite 24
0952	Workshop: Silberschmuck selbst herstellen A	siehe Seite 38
0954	Schmuck aus Silver Clay	siehe Seite 38
0955	Die Reise in die Welt der Perlen	siehe Seite 39
1081	Kommunikation mit Demenzkranken	siehe Seite 52

### März

0442	“Schritte zu mir“	siehe Seite 16
0443	Workshop: „Psychographie“	siehe Seite 16
0444	Chakra-Workshop mit Malen	siehe Seite 16
0450	Farbberatung für Frauen	siehe Seite 18
0530	Steuern sparen – Steuererklärung 2014	siehe Seite 21
0603	Mein Android Tablet I	siehe Seite 22
0604	Mein Android Tablet II	siehe Seite 23
0710	GPS-Outdoornavigation	siehe Seite 30
0923	Cajon selber bauen und spielen lernen	siehe Seite 35
0936	Hochzeit und Party – Tanzen lernen in 3 Std.	siehe Seite 37
0953	Workshop: Silberschmuck selbst herstellen B	siehe Seite 38
1033	Trainingsbausteine für das Ausdauertraining	siehe Seite 44
1103	Japanische Küche	siehe Seite 54
1120	Großer Rotweinabend: Frankreich, Italien, Spanien	siehe Seite 56

### April

0445	Wege aus dem Stress	siehe Seite 17
0451	Stilberatung für Frauen	siehe Seite 18
0630	Joomla CMS	siehe Seite 25
1034	Schnupperkurs: XCO-Walking	siehe Seite 45

### Mai

0100	Mittelalterliche Sprichworte modern erklärt	siehe Seite 10
0447	Powerstream per Intensivcoaching	siehe Seite 18
0700	Streitfall „Windkraft“ in der Region	siehe Seite 28
0937	Tanz-Workshop: Ladies only!	siehe Seite 37
0956	Die Reise in die Welt der Perlen	siehe Seite 39
0965	Mosaik legen	siehe Seite 40
1112	Chinesische Küche	siehe Seite 56
1121	Weißweinabend – Schwerpunkt Deutschland	siehe Seite 56



**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 987114  
Iris Faust, Tel. 02368 987113*

**Weiterbildungsförderung**

**Bildungsprämie · Bildungsscheck**

**Der Besuch von beruflich orientierten Weiterbildungsveranstaltungen kann unter bestimmten Bedingungen von der Bundesregierung über die Bildungsprämie und von der Landesregierung Nordrhein-Westfalen durch den Bildungsscheck gefördert werden:**

- **Bildungsprämie**

Die Bundesregierung fördert mit der **Bildungsprämie**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Der Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen wird für diese Personen mit 50% der Kosten, höchstens jedoch 500 Euro unterstützt. Weiteres Förderinstrument ist das Bildungssparen. Mit dem Weiterbildungssparen wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) eine Entnahme aus dem angesparten Guthaben erlaubt, um Weiterbildung auch dann zu finanzieren, wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Die Arbeitnehmersparzulage geht dabei nicht verloren. Beim Weiterbildungssparen gelten keine Einkommensgrenzen. Alle Beschäftigten, die ein mit Arbeitnehmersparzulage gefördertes Ansparguthaben besitzen, können diese Komponente der Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Nähere Informationen dazu gibt es unter

[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

- **Bildungsscheck**

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen fördert mit dem **Bildungsscheck**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung. Mit Beginn der neuen ESF-Förderphase wird in 2015 ein neu gestaltetes Programm zum Bildungsscheck aufgelegt. Geplant ist, das Instrument insbesondere auf Zugewanderte, An- und Ungelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Berufsrückkehrende auszurichten.

Aktuelle Informationen zum neuen Bildungsscheck (voraussichtlicher Start im Januar 2015) finden Sie unter

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

Die VHS Oer-Erkenschwick informiert über beide Förderinstrumente und leitet Sie an die jeweiligen Beratungsstellen weiter.

GEFÖRDERT VOM



# DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Blutspendedienst: Termine 2015**

**DRK - Haus, Agnesstr. 5**

**jeweils am Donnerstag / Freitag**

**12./13. März 2015 und 11./12. Juni 2015**

**Sondertermin: 03.07.2015**

**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**

**02368 / 5 48 73**

# DEUTSCHES ROTES KREUZ

## 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

Herr Klaus Haagen, Tel.: 5 46 91

## Exkursionen · Studienfahrten

### 0100 „Außer Rand und Band“ - Mittelalterliche Sprichworte und Redewendungen modern erklärt

*Sonntag, 17. Mai · 14.00 – 16.15 Uhr*

*Treffpunkt: Kirche St. Peter und Paul, Friedrichstraße in Oer*

*3 UStd. · 7,50 Euro*

Bei einem gemütlichen „ortsgeschichtlichen“ Spaziergang von Oer aus durch Alt-Oer werden zahlreiche Sprichworte/Redewendungen vorgetragen und anschaulich erklärt. Viele von ihnen haben ihren historischen Ursprung im bäuerlichen oder handwerklichen Leben des Mittelalters. Bei den derb-fröhlichen Festen damals ging es jedes Mal „um die Wurst“. Ja, selbst wer verlor, konnte durchaus „Schwein gehabt haben“. Und am Ende eines oft harten Lebens war die Zeit gekommen, „den Löffel abzugeben“.

*Arno Straßmann*

## Das könnte Sie auch interessieren!

### 0540 Exkursion: Faszination Flughafen

*auf Anfrage*

*Flughafen Dortmund · 1 Vormittag · 4 UStd.*

*Termin und Teilnahmegebühr auf Anfrage*

*siehe Seite 21*

### 0700 Streitfall „Windkraft“ in der Region – ökologische Energieversorgung oder unsinnige Zerstörung der Landschaft?

*Samstag, 30. Mai · 10.00 - 10.45 Uhr und 11.00 - 13.15 Uhr*

*Treffpunkt: VHS, weiter in Fahrgemeinschaften*

*1 Vormittag · 4 UStd. · gebührenfrei*

*siehe Seite 28*

## Konferenzen · Dozentenfortbildung

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

*Donnerstag, 05. 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, 16. April · 16.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

Diese Veranstaltung bietet den Kurssprechern/-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, 16. April · 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, 30. Januar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie*

*Donnerstag, 12. März, 23. April und 21. Mai*

*20.00 – 22.15 Uhr · VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei*

Auf diesen Fachkonferenzen sollen 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

### Schulabschluss-Lehrgänge

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 einer 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 bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses an. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind 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.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik und 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.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht sowie die Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme und die Beherrschung der deutschen Sprache (Niveaustufe B1 GeR)!

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

**Eine Aufnahme in die Lehrgänge ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) und im Rahmen verfügbarer Plätze möglich.**

### 0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 4. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick hat seit dem Herbstsemester 2013 einen Kurs eingerichtet, der auf den Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) vorbereitet.

**Unterrichtszeiten:** montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

**Unterrichtsbeginn:** Mi., 07. Januar 2015, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

Die Prüfung zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) findet im Juni 2015 statt.

**Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.**

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

### 0302 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 2. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick hat seit dem Herbstsemester 2014 einen Kurs eingerichtet, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses sowie des mittleren Schulabschlusses (FOR) vorbereitet.

**Unterrichtszeiten:** montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

**Unterrichtsbeginn:** Mi., 07. Januar 2015, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

Die Prüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses findet im Juni 2015 statt. Die Prüfung zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) findet im Juli 2016 statt.

**Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.**

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

## Grundbildung

**Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:****W 0303 Lesen und Schreiben für Erwachsene***Dienstag & Donnerstag, ab 03. Februar · 16.30 – 18.00 Uhr**VHS Datteln, Kolpingstr. 1, Raum 209**30 Nachmittage · 60 UStd. · 48,00 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.

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben. Weitere 13,3 Millionen haben große Schwierigkeiten, den Grundschatz schriftlich anzuwenden. 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!**

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Willi Alfs, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987114.

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Bettina Rabatt*

## Pädagogik · Psychologie

## Familie · Erziehung

**VHS stärkt Familien**

Die Kurse „Bewegungsspiele für Eltern und Kind“ (PEKiP), „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. Weitere Bildungsangebote im Bereich Pädagogik können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

**0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate November 2014 bis Januar 2015**
*Freitag, 13. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr**VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Von Geburt an setzt sich jedes Kind intensiv mit seiner Umwelt auseinander. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (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.

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*



**W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind**  
**nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)**  
**Geburtsmonate August 2014 bis Oktober 2014**  
*Freitag, 13. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind**  
**nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)**  
**Geburtsmonate April 2014 bis Juli 2014**  
*Dienstag, 10. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A**  
**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**  
*Montag, 09. Februar · 10.15 – 11.45 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 42,20 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Karow*

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B**  
**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**  
*Dienstag, 10. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 42,20 Euro*

siehe Kurs 0404

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Weichert Sabine*

**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C**  
**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**  
*Mittwoch, 11. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 45,00 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Beate Gasser*

**W 0407 Mini-Club für Eltern und Kind D**  
**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**  
*Donnerstag, 12. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 39,40 Euro*

siehe Kurs 0406

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Beate Gasser*



**W 0421 Sport und Spiel für Eltern und Kind**

**Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren**

**Mittwoch, 11. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 48,00 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.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene*

*Sabine Weichert*

**0431 „Geh doch weg, du blöder Papa!“ – Wenn Kinder weh tun.**

**Mittwoch, 11. März · 19.30 – 21.45 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro**

Wenn Kinder sich nur noch auf ein Elternteil beziehen und der andere Elternteil ständig daran verzweifelt, bei den Kindern akzeptiert zu werden, entsteht ein Teufelskreis, der alle Familienmitglieder unglücklich macht. Oft sind es die Mütter, die am Rande ihrer Kräfte und im Gefühl der Einzelkämpferin dem steten Wunsch der Kinder nachgeben, allein von ihr geweckt, gewickelt, bekocht, bekümmert, belesen und ins Bett gebracht zu werden – oft mit dem Ergebnis, dass die Mütter zwar die wichtigen Momente mit dem Nachwuchs erleben dürfen, für ein eigenes Leben jenseits von Heim und Familie jedoch wenig Zeit übrig bleibt. Eine weitere Folge ist ebenso wenig erfreulich: Wenn die von der Mutter ersehnten wie von den Kindern abgelehnten Väter einer so demonstrativen Verweigerungshaltung gegenüber stehen, dann kann bei ihnen selbst das beste Selbstvertrauen in die Vaterfähigkeiten gänzlich vertrieben werden. So entstehen schmerzhaft Frustrationen gerade bei den beiden Menschen, an denen das ganze seelische Wohl der Familie hängt: Das Paar als Anfang der Familie braucht einen besonderen Schutzraum, um für die ganze Familie als Quelle der Liebe erhalten zu bleiben. Wie dies gelingen kann und wie viel konstruktive Frustration mit Gelassenheit den Weg aus dieser existenziellen Krise weisen kann, das soll in diesem Vortrag beleuchtet werden.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Dr. Anne Becker*

**0432 Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.**

**Montag, 23. März · 19.00 – 21.15 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,60 Euro**

Grenzen setzen, Disziplin, Konsequenz... Vergessen Sie diese „strengen“ Erziehungsthemen. Setzen Sie stattdessen auf die Macht der positiven Emotionen. Auf entspannte Momente!

Nur entspannte Kinder fühlen sich wirklich wohl in sich selbst. Deshalb brauchen sie keine Ermahnungen, Drohungen oder anderen Druck. Sie regulieren sich selbst ziemlich gut, können sich anpassen, finden ihre Grenzen und einen eigenen Weg.

Zu diesen Fragen gibt es neue, spannende Forschungsergebnisse, über die an diesem Abend berichtet wird.

Machen Sie es sich mit Ihren Elternaufgaben leichter und verschaffen Sie sich und Ihrem Kind gemeinsame Glücksmomente. Es lohnt sich, denn sie wirken ein Leben lang. In anderen Kulturen ist dies selbstverständlich, in der „Leistungsgesellschaft“ nicht mehr.

Dabei ist es ganz einfach, Wohlfühl-Momente herbeizuführen. Vor allem über spielerisches, auch beiläufiges, gemeinsames Körpererleben, ruhig und besinnlich – oder kraftvoll und expressiv. Ohne langen Anlauf und Anstrengung, aus der Selbstverständlichkeit heraus - Beispiele dazu im 2. Teil des Vortrags.

„Es gibt keine positiven Veränderungen ohne positive Emotionen“ sagt der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther. Dieses Wissen ist relativ neu und sollte sich noch viel stärker herumsprechen!

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*



**0433 Unser Kind kommt in die Schule! – Na und?**

*Mittwoch, 22. April · 19.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Die Schultüte kann noch so süß gefüllt sein, den meisten Eltern ist doch sehr bewusst, wie bitter der Ernst des Lebens schmecken kann, wenn ihr Kind jetzt in die Schule kommt. Oft ist mit dem nahen Beginn dieses neuen Lebensabschnitts ein ganzes Bündel an Ängsten, Sorgen und Bedenken auf Eltern-Seite verbunden. In der Begegnung mit dem Schulbeginn unserer Kinder treffen wir Eltern auch auf eigene, alte Erfahrungen aus dieser Zeit. Dabei soll es besonders um die Fragen gehen: Wie kann mein Kind den neuen Anforderungen gerecht werden? Welche Erfahrungen wird es im System Schule machen können und machen müssen? Was können wir als Eltern tun, um unser Kind für auf diesen neuen Lebensabschnitt gut vorzubereiten? Und was können wir tun, um den Lernerfolg unseres Kindes gut zu unterstützen?

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Dr. Anne Becker*

**Persönlichkeitsbildung · Orientierung**

**„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“**

Psychisches Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was Ihnen dabei hilft, Stress abzubauen, die eigene Kraft spüren und Ihre persönlichen Kompetenzen zu entfalten. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen und macht Sie fit für Alltag und Beruf.

**0440 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 19. Februar, 19. März, 16. April,*

*21. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro*

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“, heißt es in einem Zitat. Angst haben wir nicht, aber zusammen geht es sicher leichter, lebendiger und humoriger! Unsere Treffen „leben“ vom gegenseitigen Erfahrungs- und Gedankenaustausch, vom „miteinander Älterwerden“ und einander begleiten. Ebenso werden aktuelle, gesellschaftspolitische Themen, die uns interessieren, in angeregter Runde diskutiert.

Darum heißt es: „Das möchte ich den Frauen in meiner Gruppe erzählen!“

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Rita Arnold*

**0441 „Und plötzlich wird vieles leichter...“ –**

**Anleitung zum Bewegen Inneren Umschalten**

*Samstag, 28. Februar · 10.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 35,00 Euro*

Machen Sie Schluss mit ewigem Grübeln und Druck im Bauch, mit Stressgedanken, Schuldgefühlen und Hemmungen, mit verspannungsbedingten Schmerzen und Schlafstörungen!

Wie soll das gehen? Mit den drei inneren Schaltern der Rossini-Methode:

**Der blaue Schalter** wirkt auf die Seele. Er setzt belastenden Gedanken ein Ende, fördert inneres Loslassen und tiefe Entspannung.

**Der rote Schalter** steht mit dem Erfolg in Verbindung. Er aktiviert die Energiesysteme, positive Gedanken und Entschlossenheit.

**Der orangefarbene Schalter** aktiviert die Resonanz – er bringt Menschen zusammen. Können Sie diese Schalter aktivieren, wird vieles leichter. Die Schalter haben direkten Zugang zum Unterbewusstsein, und ihre Wirkung zielt stets auf Balance, Harmonie des Nervensystems und innere Kohärenz. Sie ermöglichen Ihnen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe bei maximaler Leistungsfähigkeit.

In diesem Zustand vermögen wir zu spüren, was unter dem Stress, dem Lärm im Kopf und den steten Anforderungen an uns verborgen ist: Ideen, die verwirklicht, und Träume, die gelebt werden wollen.





Zugang dazu bekommen wir über kleinste, nahezu unsichtbare rhythmische Bewegungen.

Peter Bergholz hat entdeckt, dass diese Bewegungen positive Erinnerungen, Gefühle und Gedanken aufnehmen und sogar im Körper speichern. Diese Entdeckung wurde zum Kern seines therapeutischen Ansatzes, der stark von Gerda Boyesens „Biodynamischer Körperpsychologie“ inspiriert ist und eine wesentliche Erkenntnis der Hirnforschung umsetzt: „Heilkraft, Glück und positives Denken – kommen stets aus lockeren Gelenken!“

In diesem Seminar werden Sie mit stimmiger Musik und minimalen Lockerungs-Bewegungen den Weg zu Ihren drei Schaltern finden. Einmal eingeübt genügt die Erinnerung an diese Bewegungen, um die Schalter unauffällig aktivieren zu können. Sie funktionieren dann in jeder denkbaren Situation - selbst auf dem Zahnarztstuhl.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0442 “Schritte zu mir”**

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

**VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 9 UStd. · 25,50 Euro**

Jeder von uns hat ein ganz eigenes Schema an Gefühlen und Reaktionen in der Kindheit gelernt und damit die Basis für ein ganz individuelles Leben geschaffen. Viele Menschen merken, dass etwas in Ihrem Leben geändert werden muss, wissen aber häufig nicht, wie sie aus den alten Strukturen heraus kommen. Wer etwas ändern möchte, muss bei sich anfangen, damit es sich im Außen ändert.

Die „**6 Schritte**“ helfen zu verstehen und dies umzusetzen. In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge und Spielregeln des Lebens zu verstehen und zu berücksichtigen, um immer mehr bei sich selber anzukommen und ein glückliches, erfülltes Leben zu leben. Alte Strukturen und Gedankenmuster können sich auflösen, damit der Alltag sich immer leichter gestalten kann.

Zu Ihrem Wohl und zum Wohle aller.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Renate Schneider

**0443 Workshop: „Psychographie“**

**Sonntag, 08. März · 14.00 – 18.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 25,00 Euro**

Trotz aller Einzigartigkeit und Individualität der Menschen lassen sich jedoch im Denken, Handeln und Fühlen eindeutige Muster erkennen. Diese Muster werden in der Psychographie (nach Dr. Friedmann und W. Winkler) beschrieben und in der psychologischen Beratung oder im Coaching genutzt.

Hierbei ist die Psychographie ein wichtiger Teil der Integrierten Lösungsorientierten Psychologie (ILP ®). Hilfreich ist die Psychographie insbesondere, wenn Probleme immer wieder auftauchen, Probleme mit dem Selbst oder mit Mitmenschen. Dann wird es Zeit an den Mustern zu arbeiten, Lösungen zu entwickeln, anstatt zum Beispiel die Partnerin/ den Partner auszutauschen oder den Job zu wechseln.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mike Bomheuer

**0444 Chakra-Workshop mit Malen**

**Sonntag, 22. März · 10.00 – 16.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 35,00 Euro**

In diesem Tagesseminar erfahren Sie die Grundlagen über unser Energie- oder auch Chakrensystem und unsere Aura. Sie erhalten einen Einblick darin, wie Sie Ihre Chakren selber aktivieren können. Wenn wir in unsere eigene Energie kommen, fällt uns das Leben leichter. Jedes Chakra hat auch verwandte Themen aus unserem Leben und ist mit den inneren Organen ebenso verknüpft.

Anschließend malen wir zusammen ein intuitives Bild zum Wurzelchakra.

**Bitte selber eine Leinwand nach Wahl mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sylvia Herberg



**0445 Wege aus dem Stress –**

**Stressbewältigung und Stressprävention**

*Donnerstag, 16. April · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 4 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro*

Dass Stress krank machen kann, ist von Medizinern hinreichend bewiesen. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers; dabei geht es im Grunde um „uralte“ Schutzmechanismen unseres Körpers. Das Ziel dieser Reaktionen war, in einer Gefahrensituation mit z. B. wilden Tieren genug Energie zur „Flucht“ oder zum „Kampf“ bereit zu stellen. Die Mittel, die uns unser Körper zur Verfügung stellt, sind aber nicht an unser heutiges Leben angepasst.

Pflege von Angehörigen, Kindererziehung, Arbeit, Termindruck, Stau, Streit, Verkehrslärm, Haushalt, ständiges Erreichbar sein müssen: so zum Beispiel sehen heute unsere Stressoren aus. Der Abbau von Stresshormonen gelingt uns in einem hektischen Alltag nur bedingt oder gar nicht. Das kann den Körper und auch den Geist krank machen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die lernen möchten, ihren alltäglichen Belastungen gelassener und mit einer anderen Einstellung entgegen zu treten.

Ziel des Workshops ist es, neue Lösungswege zu erarbeiten und zu lernen, wie man sich in Stresssituationen verhält, um aus der passiven Rolle zu treten und Stress aktiv und gelassener bewältigen zu können. Wir beschäftigen uns mit Wirkmechanismen von Stress im Körper und der Psyche und erarbeiten gemeinsam kognitive Strategien zur Stressbewältigung. Dazu reden wir über Zeitmanagement und verschiedenen Entspannungstechniken.

*Höchsteilnehmerzahl: 9*

*Sabine Hoffarth, Psych. Beraterin*

**0446 Ausstrahlen. Ankommen. Punkten.**

**Entdecken Sie Ihren Stil, Ihre Farben, Ihr Image**

*Mittwoch, 22. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · 20,00 Euro*

Warum fühlen wir uns in Gesellschaft mancher Menschen wohl? Was ist das Geheimnis dieser Menschen, die oft eine magische Anziehungskraft besitzen? Ziele dieses Workshops sind Ausstrahlung zu üben, Stärken zu optimieren, Schwächen anzunehmen, wobei eines das andere bedingt. Lernen Sie Ihre Außen-Wirkung kennen! Lassen Sie Ihre inneren und äußeren Farben strahlen! Welche Farben unterstreichen vorteilhaft Ihr äußeres Erscheinungsbild und welche Farben nähren vorteilhaft Ihr inneres Wohlfühlgefühl? Es gibt weder 4 Farbtypen, noch 8, 12 oder 24! Es gibt eine Fülle von Farbtypen und Sie entsprechen einzigartig einem davon. Sind Sie gespannt, was Ihnen der Spiegel spiegelt? Was sagt Ihre Lieblingsfarbe über Sie aus? Sagen auch Farben, die wir ablehnen, etwas über uns?

Sie können in Berufs- und Privatleben erfolgreich sein, wenn Ihre Ausstrahlung positiv ist. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihrem äußeren Erscheinungsbild nimmt Stress, denn Sie lernen sich zu schätzen und einzuschätzen. Sie erfahren, wie Sie wirken, was Sie erreichen können. Sie wissen, wo Sie stehen, wo Sie hinwollen und wie.

Dieser Workshop arbeitet ganzheitlich - basierend auf Ihren Fähigkeiten, Möglichkeiten und Ressourcen - an Ihrer Persönlichkeitsbildung. Diese Arbeit gibt Ihnen ein gutes Gefühl und steigert den Selbstwert. Gute Leistung ist zweifellos wichtig - kombinieren Sie diese mit dem Erfolgsfaktor Ausstrahlung! Erfolgreich war die Teilnahme an diesem Workshop, wenn Sie am Ende das Fazit ziehen können: ich kenne mich; ich weiß, was ich kann; ich weiß, was mich kleidet; ich kann gezielt und eigenverantwortlich erfolgreich sein und mich wohl fühlen. Entdecken Sie Ihren Stil, Ihre Farben, Ihr Image! Ein stimmiges „Infit“ gibt Gefühl für ein stimmiges „Outfit“. Nehmen Sie sich wahr, dann tun es andere auch!

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Iking-Büse*



**0447 Bitte einmal auftanken plus...: Powerstream per Intensivcoaching**

**Sonntag, 10. Mai · 11.00 – 15.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 28,00 Euro**

Stellen Sie sich vor, Sie könnten an einem Urlaubstag nicht nur kurzfristig Kraft schöpfen, sondern sich zudem noch nachhaltig und konstruktiv Ihren wahren Wünschen widmen. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit mit wechselnden Phasen für Ausruhen/ Verarbeiten und effektivem Coaching im intensiven Reinformat.

Entdecken Sie die enorme Schubkraft der Energie von Loslassen und Aufräumen. Kombinieren Sie entspannendes „Nichts – tun“ mit Ideenkreativität. Nehmen Sie Motivation und persönliches Lösungspotential mit nach Hause.

Die Sozialwissenschaftlerin und Psychologin führt Sie mit Achtsamkeit, Respekt und integralem Know-how durch ein Konzept aus „Systemen für Verstehen und Gestalten“. Transparent und bodenständig - dies in kurzer Zeit.

Kosten für das Seminarmaterial inklusive Skript sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Liane Chris Strauß*

**0450 Farbberatung für Frauen**

**Samstag, 14. März · 13.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro**

Wenn die Farben stimmen, schaut man ins Gesicht und nicht auf die Bekleidung.

Wie will ich wirken? Was will ich bewirken? Wie soll mein Auftreten sein? Welche Farbe Sie auch tragen, Sie sollen sich wohlfühlen.

Die eine Farbe belebt, die andere macht trist. Die verschiedenen Farbtypen kennenzulernen, sie unterscheiden zu können und in einer Farbfamilie anzukommen, das ist unser Ziel.

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in die Farbberatung.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, um Ihren natürlichen Hautton erkennen zu können.

Bringen Sie gerne Ihre Schminksachen für einen Check mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Ulrike Götte-Pöter*

**0451 Stilberatung für Frauen**

**Samstag, 25. April · 13.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro**

Modetrends kommen und gehen. Stil dagegen ist eine langfristige Eigenschaft.

Auf der Suche nach dem eigenen Stil lernen Sie die weiblichen Grundtypen und Stilrichtungen kennen. Sie lernen die eigene Figur zu analysieren. Optische Grundregeln, praktische Tipps für jede Figur sowie zu den weiblichen Accessoires werden Ihnen vorgestellt. Welchen Stil Sie auch tragen werden, Sie sollen sich wohlfühlen.

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in die Stilberatung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Ulrike Götte-Pöter*





## Berufsbezogene Kurse

### „Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

#### **0500 Tastschreiben am PC in wenigen Stunden für Schüler/-innen in Kooperation mit Schulen in Oer-Erkenschwick auf Anfrage**

**7 Nachmittage · 14 UStd. · 30,00 Euro (inkl. Lehrmaterial)**

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

#### **0501 Tastschreiben am PC in wenigen Stunden für Jugendliche**

**Donnerstag, 19. 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, 19. 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 0501.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rosemarie Schroer

### **0510 „Matching“: Den passenden Job finden - aber wie? Von der Stellenanzeige bis zur erfolgreichen Bewerbung**

**Mittwoch, 22. April · 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Vormittag/Nachmittag · 8 UStd. · 43,00 Euro**

Unter „Matching“ versteht man ein Vorgehen, in dem die Anforderungen eines Arbeitsplatzes mit den Fähigkeiten, Kompetenzen und persönlichen Eigenschaften der Bewerber/-innen um diesen Arbeitsplatz abgeglichen werden. Durch „Matching“ soll eine größtmögliche Übereinstimmung von Anforderungen der Stelle und Kompetenzen der Bewerber/-innen erreicht werden. So lassen sich Fehleinschätzungen und Einarbeitungsprobleme vermeiden sowie Arbeitsplatzzufriedenheit und Verweildauer im Unternehmen erhöhen. Voraussetzung ist allerdings auch, dass auf Bewerberseite die formulierten Anforderungen der Arbeitgeber richtig verstanden werden, wobei andererseits die Bewerber/-innen sich ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst sein müssen. Konkret kann das z. B. heißen: Wie ist eine Stellenanzeige formuliert? Habe ich sie richtig verstanden? Wo liegen meine Erfahrungen, Fähigkeiten, persönlichen Stärken und Schwächen? Passt diese Stelle? Wie überzeuge ich mich und andere davon? „Matching“ ist ein Prozess aufwändiger Kommunikation, zu dem die Veranstaltung eine Einführung für Bewerber/innen gibt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Katja Dittmar

### **0511 Lernziel Teamfähigkeit: Erfolgreich im Team kommunizieren und arbeiten**

**Mittwoch, 20. Mai · 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Vormittag/Nachmittag · 8 UStd. · 43,00 Euro**

Die Zeiten, in denen man seine Arbeit quasi als „Einzelkämpfer“ erledigt hat, sind in vielen Bereichen vorbei: „Teamwork“ steht heute im Vordergrund und Teamfähigkeit wird als wichtige personale/soziale Kompetenz neben fachlichen Fähigkeiten gefordert. Teamfähigkeit bedeutet die Fähigkeit sich in eine Gruppe einbringen zu können und gemeinsam Aufgaben zu erledigen, Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen. Die dabei entstehenden Gruppenprozesse sollte man erkennen und verstehen, dabei mögliche Konflikte aushalten und konstruktiv lösen können, mit Achtung und Wertschätzung für sich selbst und die anderen Teammitglieder. „Teamfähigkeit“ ist damit ganz wesentlich eine kommunikative Kompetenz verbunden mit der Fähigkeit, sich in die Situation anderer hineinversetzen zu können. „Teamfähigkeit“ ist ein anspruchsvolles Lernziel, diese Veranstaltung soll helfen, es zu erreichen!

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Katja Dittmar

### **0520 Selbstständigkeit – Alternative zu Arbeitslosigkeit oder abhängiger Beschäftigung?**

**Mittwoch, 04. März · 18.00 – 20.15 Uhr**  
**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,00 Euro**

Das Seminar richtet sich gleichermaßen an Arbeitslose und (noch) Beschäftigte, die über einen beruflichen Neuanfang nachdenken und zum Thema Existenzgründung erste Informationen und Eindrücke sammeln möchten. Eine konkrete Geschäftsidee ist noch nicht erforderlich. Vielmehr geht es um Fragestellungen wie z.B.: Bin ich ein Unternehmertyp? Welche Chancen und Risiken beinhaltet die Selbstständigkeit? Kann ich mich erstmal ausprobieren und nebenberuflich starten? Was sagt die Familie zu diesem Thema?

Ziel des Abends ist die grundlegende Vermittlung von Informationen zum Thema Selbstständigkeit. Anhand verschiedener Methoden sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, für sich zu klären, ob eine Selbstständigkeit als Alternative zur jetzigen beruflichen Situation in Frage kommt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Arno Schade

## 0521 Wie mache ich mich selbstständig?

### Informationsabend

*Mittwoch, 25. März · 18.00 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro*

Wer wäre nicht gerne sein eigener Herr? Das Seminar gibt einen Überblick über die wichtigsten Themen, die im Rahmen einer Existenzgründung zu bearbeiten sind, unter anderem über Finanzierungsmöglichkeiten und Fördermittel, über Versicherungen und Steuern, über Rechtsformgestaltung, die Erstellung eines Gründungskonzeptes sowie über Gründungs- und Anmeldeformalitäten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Arno Schade

## 0530 Steuern sparen – Steuererklärung 2014

*Samstag, 14. 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Manfred Büscher

## 0540 Exkursion: Faszination Flughafen

*auf Anfrage*

*Flughafen Dortmund · 1 Vormittag · 4 UStd.*

*Termin und Teilnahmegebühr auf Anfrage*

Finden Sie das Leben am Airport genauso spannend wie wir? Dann werfen Sie doch mal einen Blick hinter die Kulissen des Airports Dortmund und entdecken Sie, was Ihr Koffer sonst alles ohne Sie erlebt. In Begleitung unserer fachkundigen Gästebetreuer besuchen Sie außerdem die Flughafen-Feuerwehr mit dem gigantischen Panther, machen Sie einen Stopp in verschiedenen Hangars und heben bei der Fahrt über die beleuchtete Start- und Landebahn ab.

Die VHS plant diese Veranstaltung für das Frühjahr 2015. Der genaue Termin und weitere Details sind abhängig von den aktuellen Flugplänen und daher erst ab März 2015 verfügbar.

Höchsteilnehmerzahl: 20

N.N.

## 0541 Arbeitsmarkt Ruhrgebiet / Kreis Recklinghausen: Im Spannungsfeld zwischen Langzeitarbeitslosigkeit, demographischem Wandel und Fachkräftemangel

*Donnerstag, 16. April · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Der Arbeitsmarkt des Ruhrgebietes und speziell auch der des Kreises Recklinghausen ist nach wie vor durch hohe Arbeitslosenzahlen geprägt. Während die Arbeitslosenquote bundesweit bei rd. 6,5% liegt, beträgt sie in dieser Region mehr als 11%. Dabei ist der hohe Anteil von Langzeitarbeitslosen besorgniserregend. Gleichzeitig bestimmen Schlagworte wie „demographischer Wandel“ und „Fachkräftemangel“ die Diskussion. Die Belegschaften werden immer älter, das Ausscheiden erfahrener Mitarbeiter ist absehbar, Facharbeiter werden knapp. Trotzdem bekommen erschreckend viele junge Menschen nach erfolgreichem Abschluss ihrer Ausbildung keinen oder nur einen befristeten Arbeitsvertrag. Wie passt diese widersprüchliche Entwicklung zusammen? Wo liegen die Chancen, wo sind noch Arbeitsplätze zu finden/zu erwarten? Wo liegen die Probleme? Gibt es Lösungsansätze? Vertreter von DGB, Region Emscher - Lippe und IHK Nord Westfalen erläutern die Lage am Arbeitsmarkt aus ihrer Perspektive.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Christoph Pieper, IHK Nord Westfalen, Dr. Josef Hülsdünker, DGB-Region Emscher-Lippe



## EDV – Grundkurse – Anwendungen

### **Aktueller Hinweis!!!**

**Der PC-Raum bietet 12 Einzelplätze und es können alternativ Windows 7 oder das aktuelle Windows 8 genutzt werden.**

**Wussten Sie das schon? Teilnehmer/-innen aus Computerkursen der VHS können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr – fragen Sie nach!**

---

### **0601 Grundlagen für die Arbeit am PC, Laptop, Notebook**

*Montag, 02. März · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal Computer (PC) oder einem Laptop/Notebook arbeiten wollen oder ihre Grundkenntnisse aktualisieren bzw. auffrischen wollen.

Folgende Inhalte werden vermittelt: Aufbau und Funktionsweise der Computer-Hardware, Unterschiede zwischen PC und Laptop/Notebook, Dateien und Programme, Bedienung des PC's (Maus, Touchpad, Tastatur), Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows. Die grundlegenden Funktionen der Benutzeroberfläche Windows 7 werden erarbeitet, ergänzend kann auf Windows 8 eingegangen werden. Teilnehmer/innen, die ein eigenes Laptop/Notebook besitzen, sollten dieses zum Unterricht mitbringen.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

---

### **0602 Arbeiten mit Laptop / Notebook unter Win 8.1**

*Dienstag bis Freitag, 03. / 04. / 05. / 06. März · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Notebooks/Laptops erfreuen sich steigender Beliebtheit. Vergleichsweise klein und flach in der Bauweise bieten sie inzwischen die Leistung eines vollwertigen Computers, sind unterwegs als mobile Rechner einsetzbar oder zu Hause ein platzsparender Ersatz für den Computerarbeitsplatz. Windows 8 ist die neue graphische Benutzeroberfläche von Microsoft, die jetzt auf allen neuen Computern/Laptops bereits installiert ist. Im Vergleich zur Vorgängerversion bieten sich nicht nur ein neues Aussehen bzw. ein neuer Aufbau des Bildschirms, sondern auch zahlreiche geänderte und neue Funktionen. Für die praktische und sichere Nutzung sollten einige Grundlagen beachtet werden, die leicht zu erlernen sind. Dieses Angebot richtet sich daher an Nutzer, die den Umgang mit dem Notebook erlernen wollen bzw. den Umstieg vom normalen PC zum Notebook vorbereiten. Im Rahmen des Unterrichts sollen folgende Inhalte berücksichtigt werden:

- Ausstattung, Funktionen und Anschlüsse des Notebooks;
- Erste Installation/Einrichtung des Notebooks;
- Tastaturbelegung, Arbeiten mit Maus und Touchpad;
- Grundlegendes zu Windows 8;
- Datenschutz und Datensicherheit für das Notebook.

**Die Teilnehmer/-innen sollten ihr eigenes Notebook / Laptop zum Unterricht mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

---

### **0603 Mein Android Tablet I**

*Sonntag, 22. März · 09.00 – 12.15 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 18,00 Euro*

Tablets erobern zunehmend den Markt, auch bei älteren Nutzern. Die aktuellen Geräte sind kleine Computer, deren Funktionen weit über das Telefonieren oder Verwalten von Terminen/Notizen hinaus gehen. Mit „Touchscreen“ werden sie ohne Tastatur bedient und werden zu universell nutzbaren, mobilen Kommunikations- und Unterhaltungsmitteln.

Inhalte: Tablet mit einem Konto verbinden; Anmelden bei Google; E-Mail Konto einrichten; Unterwegs im Internet; Wireless Verbindung aufbauen; die Kamera benutzen; Fotos machen, präsentieren und teilen; Apps; Anmelden beim Play Store; Apps installieren / entfernen; Widgets verwalten; play books; Ihr Tablet als Ebook Reader

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Thorsten Bachner*

### **0604 Mein Android Tablet II**

*Sonntag, 22. März · 13.00 – 16.15 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 18,00 Euro*

Inhalte:

- Multimedia (Musik und Videos abspielen und verwalten; Fernsehen auf dem Tablet; play Movies - Ihr Tablet als Videothek; mit Freunden in Kontakt bleiben; Kontakte verwalten; E-Mails verschicken; Telefonieren mit dem Tablet via Skype)
- Einstellungen (Vorstellung der wichtigsten Einstellungen; Daten austauschen; Daten auf das Tablet bringen; Organisation von Daten)
- Sicherheit (Daten sichern oder bei Verlust aus der Ferne löschen; Einrichten eines Sperrbildschirmes)

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Thorsten Bachner*

### **0605 iPhone und iPad – konfigurieren und sinnvoll nutzen**

*Dienstag & Mittwoch, 05. Mai / 06. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Auch iPhones und iPads von „Apple“ erobern als „Gegenspieler“ von Smartphones und Tablets zunehmend den Markt. Diese aktuellen Geräte sind ebenfalls kleine Computer, deren Funktionen weit über das Telefonieren oder Verwalten von Terminen/Notizen hinaus gehen. Mit „Touchscreen“ werden sie ohne Tastatur bedient und werden zu universell nutzbaren, mobilen Kommunikations- und Unterhaltungsmitteln: im Internet surfen, Mails senden/lesen, Bilder/Filme sehen, Navigation – alles ist möglich. „iOS“ ist das Betriebssystem für diese Technik und einige Grundkenntnisse sind für die praktische Nutzung hilfreich. Dieser Kurs hilft bei der Einrichtung Ihres iPhones/iPads und bietet eine Einführung in die praktische Nutzung der vielfältigen Funktionen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Reinhard Scherwitzki*

### **0610 Fit für den Job: Grundlagen und Tipps zu Word 2010**

**(Textverarbeitung)**

*Dienstag, 14. und 21. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 26,00 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 und erhalten nützliche Tipps für die praktische Arbeit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Renate Lünenbürger*

### **0611 Fit für den Job: Erste Schritte in Excel – Erstellen von und Arbeiten mit Tabellen**

*Mittwoch, 11. März · 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*



**0612 Fit für den Job: Excel – mehr nützliche Funktionen für den Beruf**

*Montag, 13. und 20. April & Mittwoch, 29. April · 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 0610) 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

---

**0613 Fit für den Job: Grundlagen und Tipps zu Outlook 2010 (E-Mail und mehr)**

*Montag & Dienstag, 27. und 28. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Die Nutzung des Mailprogrammes „Outlook 2010“ ist heute aus dem beruflichen Alltag nicht mehr weg zu denken.

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 des Mailprogrammes kennen und erhalten nützliche Tipps für die praktische Arbeit.

Nach Möglichkeit wird die Kursleiterin auch auf Ihre Wünsche eingehen.

Mögliche Kursinhalte:

- Die Benutzeroberfläche
- E-Mails senden/empfangen
- Anlagen und Mail-Optionen
- „Assistenten“ und Extras
- Kalender und weitere Funktionen
- Anwendung in praktischen Übungen

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Renate Lünenbürger*

---

**0621 Bilder von der Kamera ins Fotobuch**

**Ein Fotobuch selbst erstellt!**

*Samstag, 28. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 26,00 Euro*

Die Zeit der dicken Fotoalben oder unhandlichen Diakästen ist vorbei. Die modernen Digitalkameras eröffnen neue Möglichkeiten und es ist zu schade, die besten Fotos nur auf den PC oder einer CD zu speichern. Persönlich gestaltete Fotobücher sind deshalb heute das „Trendprodukt“ im Bereich der digitalen Fotografie. Egal ob Urlaubserinnerungen, Familienfeste oder Dokumentation wichtiger Ereignisse – bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes und individuell gestaltetes Buch mit den von Ihnen ausgewählten und bearbeiteten Digitalfotos. In diesem Kurs lernen Sie dazu alles, was nötig ist. Die Firma „cewe color“ stellt als Marktführer ein kostenloses und leichtverständliches Programm für den Computer zur Verfügung, dessen Nutzung Sie in diesem Kurs praktisch erlernen können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, in das Programm übertragen, mit dem Programm bearbeiten und schließlich auf dieser Grundlage Ihr persönliches Fotobuch zusammenstellen. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Ihren Fotos bzw. Ihren Datenträger mit Ihren Fotos zur Veranstaltung mit.

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0601

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

---

**0622 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

*Mittwoch & Donnerstag, 15. / 16. und 22. / 23. April · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Photoshop Elements ist das günstige Bildbearbeitungsprogramm Nr.1 für Hobbyfotografen. Millionen von Anwendern weltweit bearbeiten ihre Fotos mit Photoshop Elements. Dabei entstehen erstklassige Aufnahmen und außergewöhnliche Kreationen.

Mit vielfältigen Kreativwerkzeugen machen Sie aus einfachen Schnappschüssen echte Hingucker. Verwalten, bearbeiten, gestalten Sie Bilder und zeigen Sie Ihre Kreationen

auf Papier, online, auf Facebook usw.. Der Kurs bietet Anfängern/Hobbyfotografen eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements.

Übrigens: VHS-Teilnehmer/innen können aus diesem Kurs können Photoshop (Elements) und andere Software zu deutlich vergünstigten Konditionen erwerben, fragen Sie nach!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

### **0623 GIMP – ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm leicht gemacht!**

**Mittwoch & Donnerstag, 20. / 21. und 27. / 28. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr**

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

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein freies und professionelles Grafikprogramm. GIMP eignet sich hervorragend für die schnelle Bearbeitung von Fotos (Skalieren, Farbkorrekturen, Zuschneiden u.s.w.), aber auch umfangreichere Bildbearbeitung, wie Collagen, Print- und Web- Grafiken, sind mit GIMP einfach zu realisieren. GIMP bringt viele Feature mit, wie die Ebenen-Technik, Werkzeuge zum Transformieren, Färben, Markieren und Retuschieren und vieles mehr. Mit vielen Anleitungen zu Funktionen und Filtern werden die Werkzeuge von GIMP erklärt und wie sie angewendet werden. Der Kurs regt aber auch die Kreativität an und verleitet zum Experimentieren.

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0601

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

### **0630 Joomla – das Content Management System**

**Samstag & Sonntag, 18. / 19. April · 09.00 – 16.00 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.

Voraussetzungen:

- Computerkenntnisse (Windows/Mac): Ordner, Dateien, Copy and Paste
- für das Template-Design sind HTML und CSS Kenntnisse notwendig

Bitte mitbringen:

- USB-Stick zur Sicherung der eigenen Installation
- wenn vorhanden das eigene Notebook

Gearbeitet wird mit der aktuellen Joomla Version 3.x.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

## **PC für Späteinsteiger**

### **0691 Computer 50+: Die „jungen“ Alten am PC – für Späteinsteiger**

**Montag bis Donnerstag, 09. bis 12. 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 und 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 Anwenderprogramme

Erforderliche Vorkenntnisse: keine

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

**0692 Computer 50+: Grundlagen der Arbeit am PC oder Laptop / Notebook**  
**– für Späteinsteiger**

*Dienstag, 14. April · 14.30 – 17.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 6 Nachmittage · 24 UStd. · 62,00 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“. Dieser Kurs bietet Anfängern/-innen eine praktische Einführung in den Umgang mit dem PC.

Sie lernen die Bedienung der Tastatur und der Maus kennen und werden mit den notwendigen Funktionen wie das Öffnen und Schließen von Programmen, das Erstellen von Ordnern sowie das Kontextmenü (rechte Maustaste) zu nutzen, vertraut gemacht. Weiter erlernen Sie Texte zu formatieren, zu löschen, zu korrigieren und als Datei zu speichern. Ein erster Einblick in den Umgang mit dem Internet wird anhand der Themen: Notwendige Browsereinstellungen, Sicherheitsaspekte, die Suchmaschine Google sowie das Senden und das Empfangen von E-Mails gegeben. Lerntempo und die Übungen werden in besonderer Weise auf die Altersgruppe der Teilnehmer/-innen abgestimmt. Schwerpunkte des Unterrichts bilden die Betriebssysteme Windows 7 und Windows 8. Teilnehmer/-innen mit eigenem Laptop/Notebook können ihr Gerät zum Kurs mitbringen!

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Achim Ermert*

**0693 Computer 50+: Sicher Surfen im Internet – Themenvielfalt im Internet sinnvoll nutzen**

**– für Späteinsteiger**

*Dienstag, 02. Juni · 14.30 – 17.30 Uhr*

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

Dieses Seminar wendet sich an Interessierte, die erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Internet gesammelt haben und weitere interessante Nutzungsmöglichkeiten des Internets kennen lernen möchten.

Sie surfen bereits im Internet, schreiben Mails und nutzen Suchmaschinen? Und natürlich haben Sie einen aktuellen Virenschoner - oder?

Wir vertiefen ihre Grundkenntnisse im Internet und unternehmen gemeinsam einen Streifzug durch die Themen:

- Wie kann ich Informationen gezielt suchen und finden?
- Wie knüpfe ich Kontakte und pflege sie?
- Wie plane und buche ich eine Reise online?
- Was kann ich zu meinem Hobby, zur Unterhaltung oder allgemein zu meinen Freizeitwünschen im Netz finden?
- Lohnt es, Produkte im Internet zu vergleichen und zu kaufen?
- Und sind Bankgeschäfte online eigentlich sicher genug?

**Zu diesem Seminar können Sie auch Ihre mobilen Geräte (Laptop oder Tablet) mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Achim Ermert*

**0694 Computer 50+: Informationsnachmittag Smartphone und/oder Tablet mit Android – Was brauche ich?**

**– für Späteinsteiger**

*Dienstag, 10. Februar · 14.30 – 16.00 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Nachmittage · 2 UStd. · 5,00 Euro*

Sie haben sich entschieden oder Sie wollen sich noch entscheiden:

Sie möchten Ihr neues Smartphone bzw. Ihr neues Tablet sinnvoll nutzen lernen?

Dieser Informationsnachmittag dient dazu,

- a) Sie und Ihr Smartphone oder Tablet kennen zu lernen,
- b) Ihnen das neue Kursangebot der VHS für Smartphone und Tablet zu erläutern und
- c) Ihnen erste Einblicke in die Geräte zu ermöglichen.

Bringen Sie bitte Ihr Smartphone und/oder Ihr Tablet mit.

Auch Interessierte, die überlegen, sich ein Smartphone oder Tablet anzuschaffen, sind herzlich willkommen. Wir beraten Sie gern!

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Achim Ermert*

**0695 Computer 50+ : Android-Smartphones praktisch nutzen  
– für Späteinsteiger***Dienstag, 17. / 24. Februar · 14.30 – 17.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Smartphones erobern zunehmend den Markt, auch bei älteren Nutzern. Die aktuellen Geräte sind kleine Computer, deren Funktionen weit über das Telefonieren oder Verwalten von Terminen/Notizen hinaus gehen. Mit „Touchscreen“ werden sie ohne Tastatur bedient und werden zu universell nutzbaren, mobilen Kommunikations- und Unterhaltungsmitteln: im Internet surfen, Mails senden/lesen, Bilder/Filme sehen, Navigation – alles ist möglich. „Android“ ist ein verbreitetes Betriebssystem für diese Technik und einige Grundkenntnisse sind für die praktische Nutzung hilfreich.

Dieser Kurs richtet sich an die „**Generation 50+**“, hilft bei der Einrichtung Ihres Smartphones und bietet eine Einführung in die praktische Nutzung der vielfältigen Funktionen. Dabei wird auf die Lernvoraussetzungen/-bedürfnisse dieser Zielgruppe besonders eingegangen.

*Höchstteilnehmerzahl: 8**Achim Ermert*

---

**0696 Computer 50+ : Android-Smartphone mit sinnvollen Apps und weiteren Details praktisch nutzen  
– für Späteinsteiger***Dienstag, 17. März · 14.30 – 17.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 18,00 Euro*

Sie haben erfolgreich das Einsteigerseminar zum Android-Tablet besucht oder haben bereits anderweitig Grundkenntnisse erworben?

Nun interessiert es Sie, ein paar Tipps zu einigen sinnvollen Apps wie z.B. Google Maps, zum Sichern Ihres Smartphones etc. zu bekommen?

Dieser Kurs richtet sich an die „**Generation 50+**“ und gibt Ihnen ein paar wichtige Details im Umgang mit Ihrem Smartphone an die Hand.

*Höchstteilnehmerzahl: 8**Achim Ermert*

---

**0697 Computer 50+ : Android-Tablets praktisch nutzen  
– für Späteinsteiger***Dienstag, 03. / 10. März · 14.30 – 17.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,00 Euro*

**Tablets** erobern zunehmend den Markt, auch bei älteren Nutzern. Die aktuellen Geräte sind kleine Computer, deren Funktionen weit über das Telefonieren oder Verwalten von Terminen/Notizen hinaus gehen. Mit „Touchscreen“ werden sie ohne Tastatur bedient und werden zu universell nutzbaren, mobilen Kommunikations- und Unterhaltungsmitteln: im Internet surfen, Mails senden/lesen, Bilder/Filme sehen, Navigation – alles ist möglich. „Android“ ist ein verbreitetes Betriebssystem für diese Technik und einige Grundkenntnisse sind für die praktische Nutzung hilfreich.

Dieser Kurs richtet sich an die „**Generation 50+**“, hilft bei der Einrichtung Ihres Tablets und bietet eine Einführung in die praktische Nutzung der vielfältigen Funktionen. Dabei wird auf die Lernvoraussetzungen/-bedürfnisse dieser Zielgruppe besonders eingegangen.

*Höchstteilnehmerzahl: 8**Achim Ermert*

---

**0698 Computer 50+ : Android-Tablets mit sinnvollen Apps und weiteren Details praktisch nutzen  
– für Späteinsteiger***Dienstag, 24. März · 14.30 – 17.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 18,00 Euro*

Sie haben erfolgreich das Einsteigerseminar zum Android-Tablet besucht oder haben bereits anderweitig Grundkenntnisse erworben?

Nun interessiert es Sie, ein paar Tipps zu einigen sinnvollen Apps wie z.B. Google Maps, zum Sichern Ihres Smartphones etc. zu bekommen?

Dieser Kurs richtet sich an die „**Generation 50+**“ und gibt Ihnen ein paar wichtige Details im Umgang mit Ihrem Smartphone an die Hand.

*Höchstteilnehmerzahl: 8**Achim Ermert*

**0699 Computer 50+: Bilder von der Digitalkamera auf den PC – erste Schritte zur Bildbearbeitung - für Späteinsteiger**

**Mittwoch & Donnerstag, 18. / 19. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 26,00 Euro**

Bilder mit einer Digitalkamera sind schnell gemacht, aber wie geht es dann weiter?

- Wie bekomme ich die Bilder in den Computer?
- Wie ordne ich diese sinnvoll, wie verwalte ich die Dateien?
- Wie drehe ich die Bilder dauerhaft?
- Wie werden die Bilder heller, dunkler, größer, kleiner?
- Wie kann ich ein Bild beschriften?

Wenn Sie diese Fragen haben und ein kostenloses, einfaches Bildbearbeitungsprogramm kennen lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0691

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

**Technik · Ökologie**

**0700 Streitfall „Windkraft“ in der Region – ökologische Energieversorgung oder unsinnige Zerstörung der Landschaft?**

**Samstag, 30. Mai · 10.00 - 10.45 Uhr und 11.00 - 13.15 Uhr  
Treffpunkt: VHS, Raum 4, weiter in Fahrgemeinschaften  
1 Vormittag · 4 UStd. · gebührenfrei**

Veranstaltung mit Exkursion / Besichtigung von Windkraft in der Region

Windkraft, die Nutzung des Windes zur Stromerzeugung, ist auch bei uns eine weit verbreitete Technik. Von den sechs verschiedenen Techniken zur Gewinnung von erneuerbarer Energie in Deutschland ist sie die ertragreichste. Allerdings werden die weithin sichtbaren Anlagen im Landschaftsbild von vielen als störend empfunden, Anwohner fühlen sich durch die Geräusche der Rotoren und den Schattenwurf beeinträchtigt. Sind die Bedenken berechtigt? Wird Windkraft zum Streitfall?

Wir wollen an einem Standort in der Region (Stadtgrenze Oer-Erkenschwick / Marl) Windkraft in der Praxis erleben, dabei eine der höchsten Anlagen besichtigen und erfahren, was diese Anlagen erbringen sowie mit Fakten und Hintergründen den Sinn sowie die Auswirkungen dieser Technik prüfen.

Auch die Frage der Speichertechnik für Strom aus erneuerbaren Energien und neue Technik für diese Aufgabe sind Thema. Wir werfen auch einen Blick ins Ausland und auf die dortige Situation. Ausführliches Infomaterial und Literatur ergänzen die Veranstaltung.

**Mit Unterstützung von SL Naturenergie Gladbeck.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

**0701 Schutz vor den Regenfluten – Tipps / Wege zum Schutz vor Schäden durch Starkregen**

**Donnerstag, 26. Februar · 19.00 – 22.00 Uhr  
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei**

Böse Überraschungen kommen schnell und unerwartet – lokale Starkregen-Ereignisse häufen sich. Und Ruckzuck steht der Keller unter Wasser. Davor kann man sich schützen und solche dramatischen Folgen sind nicht „naturgegeben“.

Die Veranstaltung stellt die einzelnen Schutzkonzepte vor: insbesondere die vielfältigen Formen der Regenwassernutzung, mit der sogar noch Abwasser und Frischwasserkosten gesenkt werden können – und all dies anhand realisierter Beispiele.

Deutlich wird bei dieser Veranstaltung auch, wie stark und oft unüberlegt der Mensch in die Natur eingegriffen hat – und wie dies – zum Teil mit einfachen Mitteln – wieder korrigiert werden kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

### **0702 Solarwärme ist nicht Solarstrom!**

*Donnerstag, 19. März · 19.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

Oftmals ist es immer noch nicht klar, selbst in Presseveröffentlichungen: Solarwärme ist nicht Solarstrom, Photovoltaik nicht Solarthermie – selbst wenn es äußerlich betrachtet ähnlich aussieht. Solarwärme ist technisch deutlich einfacher, preiswerter und ohne Probleme speicherbar. Und Solarwärme ist notwendig, da im normalen Haushalt der weit überwiegende Eigenbedarf in Form von Wärme besteht. Ohne Solarwärme keine Energiewende.

Die Veranstaltung gibt einen umfassenden Überblick über die Anwendung der Solartechnik einschließlich Kosten, Wirtschaftlichkeit und Fördermaßnahmen. Vorgestellt werden auch realisierte Projekte.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

### **0703 Richtiges Heizen und Lüften: Energie sparen – Schäden vermeiden**

*Donnerstag, 26. März · 19.00 – 22.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

Gesundes Raumklima und frische Luft sind lebensnotwendig, zudem soll beim Lüften nicht zu viel Energie verloren gehen. Und falsches Lüften, unzureichendes Heizen und bauliche Fehler können schnell zu baulichen Schäden und gesundheitlichen Folgen führen.

Die Veranstaltung vermittelt, wie gesundes Raumklima entsteht und vor allem auch, welche Bedeutung Lüftungssystemen und Wärmerückgewinnung zukommt. Die verschiedenen technischen Systeme werden vorgestellt und verglichen, Kosten und Erträge dargestellt und realisierte Beispiele vorgestellt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

### **0704 Der neue Energieausweis – Wer ihn haben muss, was er aussagt und wie man ihn bekommt**

*Dienstag, 10. März · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro*

Bereits am 01.05.2014 ist die neue Energieeinsparverordnung (EnEV 2014) in kraft getreten. Damit haben sich die Regelungen zum Energieausweis deutlich verschärft. Eigentümer, die ein Haus/eine Wohnung verkaufen, vermieten oder verpachten wollen, müssen den potenziellen Interessenten unaufgefordert einen gültigen Energieausweis vorlegen. Schon bei der Veröffentlichung entsprechender Angebote (z.B. in Zeitungsanzeigen oder online Inseraten) sind bestimmte Angaben aus dem Energieausweis verpflichtend. Wer gegen diese Regelungen verstößt, riskiert gegebenenfalls eine Abmahnung oder ein Bußgeld von eventuell beträchtlicher Höhe. Die Veranstaltung informiert daher unter anderem zu folgenden Fragen:

- Wer muss einen Energieausweis vorlegen?
- Welche Ausnahmen gibt es?
- Welche Formen des Energieausweises gibt es und wo bekommt man sie?
- Welche Rechte/Pflichten ergeben sich für Käufer und Verkäufer bzw. Mieter und Vermieter?

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Dr. Ing. Ulrich Güttler*

### **0705 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall**

*Freitag, 20. März · 18.00 – 21.15 Uhr inkl. 15 Min. Pause*

*VHS, Raum 8 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro*

Schimmelpilzbelastungen häufen sich. Die Ursachen sind vielfältig. Neben den hygienischen Auswirkungen kann es auch zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Welche Vorbeugungsmaßnahmen geeignet und erfolgversprechend sind, werden erörtert und diskutiert. Bei einem vorhandenen Schimmelpilzbefall ist für eine nachhaltige Sanierung vor allem die Identifikation der Ursache wichtig. Art und Umfang der Behandlung befallener Flächen kann sehr unterschiedlich sein. Was kann der Heimwerker tun und wann muss der Fachmann ran? An beispielhaften Situationen wird dargestellt und besprochen, welche Vorgehensweisen für die Vermeidung eines neuerlichen Schimmelpilzbefalls geeignet sind.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Detlef Wodtke*

### **0710 GPS-Outdoornavigation**

*Samstag, 21. März · 09.00 – 16.00 Uhr*

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

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

Themen:

- Welches GPS-Gerät ist für welchen Einsatzzweck geeignet?
- Was vermögen die unterschiedlichen GPS-Modelle zu leisten?
- Planung von On- und Offroad-Touren sowie Wanderungen auf
- Routenplanern und digitalen Karten
- Navigieren und Routen mit dem GPS
- PC-Programme für das Hoch- und Herunterladen von GPS-Daten
- Freie Open Street Map-Karten nutzen

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Thorsten Bachner*

### **0721 Obstbaum- und Gehölzschnitt im Frühjahr**

*Freitag, 13. März · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Samstag, 14. März · 11.00 – 14.00 Uhr*

*Kleingartenanlage „Arbeit und Freude“, Ahsener Str.*

*1 WE · 6 UStd. · 30,00 Euro*

Um Obstbäume zu erhalten und zu pflegen, ob Apfel, Birne, Kirsche oder Pflaume, ist ein fachgerechter Schnitt zur richtigen Zeit erforderlich. Aber wie? Ist es ein Hochstamm oder ein Formobst?

Den Garten und die Gehölze sollte man ebenfalls regelmäßig ausschneiden und stützen, wobei auch hier einige Grundregeln zu beachten sind: Was darf ich schneiden, was verzeiht mir das Gehölz? Ist es ein Blütengehölz oder ein Wildling?

In diesem Kurs werden am ersten Tag (Abend) die unterschiedlichen Pflanzen und die entsprechenden Herangehensweisen besprochen. Am zweiten Tag wird auf dem Gelände des Kleingartenvereins praktisch geübt. Wer mag und kann, soll seine eigenen Werkzeuge mitbringen (Baumsäge, Rosenschere).

**In Kooperation mit dem Kleingartenverein „Arbeit und Freude“ Oer-Erkenschwick.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Bolder*

### **0722 Naturnahe Gartengestaltung und -pflege**

*Samstag, 21. März · 10.00 – 13.15 Uhr*

*Kleingartenanlage „Arbeit und Freude“, Ahsener Str.*

*1 Samstag · 4 UStd. · 10,00 Euro*

Es muss nicht immer kurzgeschnittener Rasen sein. Ein naturnaher Garten ist ein Stück Natur direkt im häuslichen Lebensbereich und ein nachhaltiger Beitrag zu einer intakten Umwelt. Im Wechsel der Jahreszeiten schafft er verschiedene reizvolle Blickfänge, er bietet Lebensraum für heimische Pflanzen und Tiere, vor allem Insekten. Sicher braucht auch ein naturnaher Garten Pflege, aber vielleicht weniger als man denkt, wenn man einige Zusammenhänge beachtet und ein natürliches Gleichgewicht anstrebt. Auch Düngung und, falls wirklich erforderlich, Schädlingsbekämpfung können auf ökologischer Grundlage erfolgen, ohne chemische Hilfsmittel oder Gifte. Die Veranstaltung gibt einen ersten Einblick in die Grundlagen des naturnahen Gärtnerns. Geplante Inhalte: Naturnah – was heißt das? Die Rolle des Bodens; die Auswahl von Pflanzen; Lebensräume schaffen und gestalten; Tipps zur Pflege ohne „chemische Keule“ u.a.m..

**In Kooperation mit dem Kleingartenverein „Arbeit und Freude“ Oer-Erkenschwick.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Werner Bolder*

## Das könnte Sie auch interessieren!

### **1078 Kräuter auf Balkon und Terrasse**

*Dienstag, 24. März · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

*siehe Seite 50*

## Politische Bildung

### „VHS: Demokratische Orte des Lernens“

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

### **0800 Brennpunkt Nahost: Der Niedergang des Irak, die Zerstörung Syriens und der Vormarsch des IS (Islamischer Staat)**

*Dienstag, 24. März · 19.00 – 21.15 Uhr*

*Foyer der Stadthalle · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Der „arabische Frühling“ hat in Tunesien, Libyen und Ägypten Protestbewegungen bewirkt, die aber noch nicht die erhoffte Demokratisierung durchgesetzt haben, allerdings ist Tunesien auf einem guten Weg dorthin.

Nach dem Ende des zweiten Irak Krieges und der Hinrichtung des früheren Diktators Saddam Hussein ist das Land nicht zur Ruhe gekommen. Der politische und wirtschaftliche Wiederaufbau des Staates ist nicht gelungen und nach wie vor ist der Alltag von Terror und Gewalt geprägt. Das große Kulturland Syrien wird durch einen erbarmungslosen, blutigen Bürgerkrieg zerstört, in dem die Konfliktparteien scheinbar ausweglos verfeindet sind und der inzwischen Millionen Menschen aus Syrien in die Flucht getrieben hat. In diese Spirale der Gewalt und das Machtvakuum durch den Zerfall der staatlichen Ordnung fällt offenbar unerwartet für den Westen der an Grausamkeit kaum zu überbietende Vormarsch des IS (Islamischer Staat) und die Errichtung eines „Islamischen Kalifats“ in Syrien und Irak. Droht diesen Ländern nun der endgültige Zerfall? Ist der IS eine Bedrohung für den gesamten Nahen Osten oder sogar weltweit?

Der bekannte ehemalige ARD-Nahost Korrespondent Jörg Armbruster, Buchautor und Träger des Hanns-Joachim-Friedrichs-Preis, war lange Zeit im Krisengebiet journalistisch tätig und wurde selbst im März 2013 in der umkämpften syrischen Stadt Aleppo angeschossen. Als ausgewiesener Fachmann erläutert er die Situation insbesondere in Syrien und Irak, verdeutlicht die Hintergründe der aktuellen Konfliktlage und hinterfragt auch kritisch die Frage, welche Rolle der Westen und/oder die anderen arabischen Staaten dabei spielen.

**Eine Kooperationsveranstaltung mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen und der Stadtentwicklungsgesellschaft Oer-Erkenschwick.**

*Höchsteilnehmerzahl: 150*

*Jörg Armbruster*

## Recht im Alltag

### **0810 Unterhaltspflicht bei Pflegefall: Wer zahlt für den Heimplatz?**

*Montag, 16. März · 18.30 – 20.45 Uhr*

*AWO-Seniorenzentrum „Auf dem Kolven“*

*1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro*

Der Pflegesatz im Heim ist sehr teuer; die eigene Rente reicht oft nicht aus, die Kosten zu decken. Den Rest wollen sich die Sozialämter von den Kindern holen, die selbst schon älter sind und gerade ihre Kinder durch die Ausbildung gebracht haben.

Das Unterhaltsrecht im Pflegefall ist ein heißes Thema, das sich fast immer unter der öffentlichen juristischen Decke abspielt. Dabei gibt es viele legale Möglichkeiten, Forderungen abzuwehren und rechtzeitig Vorsorge zu treffen.

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

*Kurt Reich*



**0811 Selbstbestimmung am Lebensende -  
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
*Donnerstag, 19. März · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Eine plötzliche oder altersbedingte Krankheit oder ein Unfall können nicht nur zu wesentlichen Veränderungen des persönlichen Lebensalltags führen. Sie können auch zur Folge haben, dass man seine persönlichen Dinge (rechtlich) nicht mehr selbst regeln kann und auf die Mitwirkung anderer angewiesen ist. Wenn Ehepartner, Eltern oder Kinder so schwer erkranken, dass sie nicht mehr über sich selbst bestimmen können, dann sind Angehörige nicht automatisch die Entscheidungs- Bevollmächtigten. Es kann durchaus passieren, dass ein Vormundschaftsgericht eine Betreuung einrichtet und unter Umständen einen Betreuer bestimmt, der nicht aus der Familie stammt. Damit dies nicht passieren kann, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Die Patientenverfügung ist eine an den Arzt, das Krankenhaus oder an das Altenheim gerichtete Erklärung des Patienten, mit der er sich gegen medizinische oder pflegerische Maßnahmen ausspricht, die aus seiner Sicht nur Leiden verursachen oder das Sterben verlängern. Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung: was ist das überhaupt? Wer füllt sie aus und vor allem: Wie setzt man sie richtig auf, und was muss man berücksichtigen? Wann macht es Sinn, diese Vorsorgevollmacht mit einer Patientenverfügung zu kombinieren? Der Referent gibt ausführliche Antworten auf diese Fragen. Ausdrücklich angesprochen wird der aktuelle Stand der Gesetzgebung zur Patientenverfügung.

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

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt*

**0812 Erben, Vererben und lebzeitige Übertragung/Schenkung**  
*Donnerstag, 07. Mai · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Wer denkt schon gern an den eigenen Tod? Trotzdem ist eine vorausschauende Nachlassregelung unerlässlich. Dazu gehört auch die Überlegung, ob eine Übertragung zu Lebzeiten, z.B. bei Immobilien, sinnvoller ist als ein Testament. Obwohl in Deutschland jährlich mehrere Milliarden Euro „vererbt“ bzw. übertragen werden, haben nach aktuellen statistischen Zahlen rd. 70 % aller Erwachsenen keine Vorkehrungen durch Testament oder Erbvertrag vorgenommen. Viele der bestehenden, selbstverfassten Regelungen sind dazu nicht rechtssicher, denn ein Testament wird durch falsche Formulierungen schnell „verkorkst“. Die Veranstaltung informiert deshalb über Grundzüge des Erbrechts und geht auf folgende Fragen ein:

Wer erbt was - gemäß der gesetzlichen Erbfolge? Was kann daran durch Testament oder Erbvertrag geändert werden? Wann ist eine Übertragung zu Lebzeiten sinnvoll und was ist dabei zu beachten? Was ist im Todesfall zu beachten? Welche Formen des Testaments gibt es und was ist zu beachten? Wie setzen sich die Erben auseinander? - Auf Fragen dieser Art wird der Vortrag anhand von konkreten Beispielen eingehen. Außerdem wird auf die seit 2009 geltenden, neuen Regelungen nach der Erbschaftsteuer-Reform eingegangen.

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

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt*

**0813 Augen auf beim Haus- oder Wohnungsbau: Richtige Gestaltung von Immobilienverträgen**  
*Dienstag, 05. Mai · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Der Kauf einer Immobilie - durch richtige vertragliche Gestaltung eine richtige Investition für die Zukunft tätigen.

Für den einen ist der Kauf bzw. Bau einer Immobilie eine wirtschaftliche Investition, für den Anderen eine Entscheidung, die das ganze zukünftige Leben beeinflusst. Wie auch immer: Die Entscheidung für den Kauf bzw. Bau von Wohneigentum muss gut überlegt und vorbereitet sein, denn wie bei kaum einem anderen Vertrag gibt es hier ungeahntes Streit- oder Konfliktpotenzial. Wie in kaum einem anderen Fall kommt es hier auf eindeutige Regelungen und die Beachtung des „Kleingedruckten“ an. Diese Veranstaltung vermittelt hierzu die wesentlichen Grundlagen und zeigt auf, worauf man achten muss.

Informationsveranstaltung für Interessierte Immobilieninvestoren.

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

*Dr. Thomas Hölscher*

**0820 Wie wollen wir wohnen, wenn wir alt sind?**

*Montag, 20. April · 18.30 – 20.00 Uhr*  
**AWO-Seniorenzentrum „Auf dem Kolven“**  
**1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

„So lange wie möglich selbstbestimmt und unabhängig in gewohnter/selbst gestalteter Umgebung“ wird in den meisten Fällen die Antwort auf die Titelfrage sein. Aber wie kann man das schaffen?

Peter Pagel von der Wohnberatungsstelle der Lebenshilfe in Waltrop beleuchtet an diesem Abend die vielen Möglichkeiten eines selbständigen Lebens im Alter:

Was kann ist zu tun, um die eigene Wohnung rechtzeitig an die Bedürfnisse des Alterns anzupassen?

Oder doch Umziehen? Und welche Voraussetzungen muss die neue Wohnung erfüllen?

Worauf ist im Neubau zu achten, wenn er für alle Generationen nutzbar sein soll?

Was heißt eigentlich „Betreutes Wohnen“?

Sind gemeinschaftliche Wohnformen im Alter eine Alternative („Alten-WG's“)?

Anhand eines kompakten Vortrages werden Beispiele für altersgerechte Anpassungen und unterschiedliche Wohnmodelle vorgestellt. Im Anschluss bietet sich die Möglichkeit zu Fragen und zu ausführlichen Diskussionen.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Peter Pagel*

**0830 Niedrigzinsen – Chance für „Häuslebauer“?  
 – der sichere Weg zur Bau-/Wohnungsfinanzierung**

*Montag, 27. April · 19.00 – 21.15 Uhr*  
**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro**

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. Doch aktuell ist die Lage günstig wie selten, denn die Zinsen sind auf einem historischen Tiefstand. Dazu kommt: Man kann sich die günstigen Bedingungen z.B. durch ein „Forward-Darlehen“ sogar für die Zukunft sichern Diese Veranstaltung gibt einen fundierten Überblick über den sicheren Weg zum Eigenheim/zur Eigentumswohnung. Verschiedene Finanzierungsformen 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 günstig und sicher?

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

*Norbert Homann*

**0831 Sparen oder Geldanlage – lohnt sich das noch?**

*Montag, 20. April · 19.00 – 21.15 Uhr*  
**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro**

Viele Sparer und Kleinanleger sind verunsichert: die Zinsen für traditionelle Sparformen sind auf einem Tiefstand, Staatsverschuldung und die Unwägbarkeiten der wirtschaftlichen Entwicklung bewirken vielfach Ängste vor dem Verlust der Ersparnisse oder der Geldanlagen. Lohnt es sich überhaupt zu sparen oder Geld anzulegen. Ist die Währung noch stabil und gibt es überhaupt noch sichere Anlagemöglichkeiten für ihr Geld/ Vermögen? Oder sollte man sein Geld für Sachwerte ausgeben? Dabei sind überzogene Ängste und „das Geld unter der Matratze“ ebenso der falsche Weg wie die „blinde Jagd“ nach dem schnellen Euro. Wichtig sind vielmehr grundlegende Kenntnisse über die verschiedenen Möglichkeiten/ Angebote, vertrauensvolle, unabhängige Beratung und fundierte Entscheidungen bei der Abwägung von Sicherheit, Risiko und Rendite. Die Veranstaltung hilft Ihnen dabei herauszufinden, welche Anlageformen in schwierigen Zeiten möglich sind und welche zu Ihrem Anlegerprofil passen.

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

*Andreas Peschl*

## 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.**

## Kreativität · Kultur

### Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

#### 0911 Chor für Erwachsene

*Dienstag, 10. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

***IKM-Musikschule Im Vest, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick***

***15 Abende · 30 UStd. · 25,50 Euro***

Sie haben Lust zu singen, singen gerne oder haben vor Ewigkeiten mal im Chor gesungen und möchten nun wieder einsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig! Unser Repertoire ist breit gefächert: Folk, Gospel, Pop - von „alt“ bis „modern – sowie auch ein wenig Klassik. Die Freude am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund! Kommen Sie vorbei, machen Sie mit - jede/r ist herzlich willkommen.

*Guido Schlosser-Röttger*

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

*Dienstag, 10. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

***IKM-Musikschule Im Vest, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick***

***6 Abende · 12 UStd. · 19,80 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-Röttger

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

**Dienstag, 14. April · 18.30 – 20.00 Uhr**

**IKM-Musikschule Im Vest, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick**

**6 Abende · 12 UStd. · 19,80 Euro**

Weiter geht's mit Tipps und Tricks, die das Gitarrenspiel 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 Gitarrenspiel zu steigern.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Guido Schlosser-Röttger

### **0923 Cajon selber bauen und spielen lernen**

**Samstag, 14. März · 10.00 – 16.00 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Samstag · 8 UStd. · 19,00 Euro**

Das Cajon-Fieber, seit Jahren der Renner unter den Musikinstrumenten und nicht nur interessant für Schlagzeuger und Percussionisten, hat nun auch Oer-Erkenschwick erfasst. In diesem Workshop bietet sich die Möglichkeit, das Instrument und seine Spielweise bis ins letzte Detail kennenzulernen. Ob Drumgrooves für die unplugged Session, authentischer Rumba-Flamenco oder eigene Percussion-Musik - mit der Cajon ist alles möglich.

Vorher aber wird gebastelt! Da es mittlerweile prima fertige Bausätze gibt, die auch den handwerklichen Laien vor nicht allzu große Probleme stellen, wird sich jeder Teilnehmende zunächst seine Holzkiste selbst bauen, um dann anschließend mit Freude sein eigenes, neues Instrument spielerisch zu erobern. Bei beiden Phasen stellt Martin Hesselbach, routinierter Percussionist und Musikpädagoge, seine Erfahrungen zur Verfügung.

Die Kursgebühr umfasst die Bau- und Spielanleitung. Die Materialkosten von 40,00 Euro für einen hochwertigen Cajon-Bausatz, der sich seit Jahren bewährt hat und bis auf einen Akkuschrauber wirklich alles enthält, was man zum Bauen braucht, werden beim Workshop entrichtet. Der Teilnehmer erhält in jedem Fall ein klangvolles, praktisches und absolut familientaugliches Musikinstrument, das nicht die Welt kostet und sich auch unterm Weihnachtsbaum verstecken lässt.

Bitte Kleidung tragen, die Holzleim verträglich ist.

**Materialkosten:** 40,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12

Martin Hesselbach

### **0930 Zumba A**

**Montag, 09. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr**

**Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro**

Zumba ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jedes Alter.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Rabea Reik

### **0931 Zumba B**

**Montag, 09. Februar · 19.15 – 20.15 Uhr**

**Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro**

siehe Kurs 0930

Höchstteilnehmerzahl: 30

Rabea Reik

### **0932 Zumba Gold**

*Dienstag, 10. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 14 Abende · 19 UStd. · 56,20 Euro*

Zumba Gold richtet sich speziell an das am schnellsten wachsende Bevölkerungssegment: die Babyboomer. Es basiert auf der Zumba Formel. Die Bewegungen und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben sowie für Menschen mit Einschränkungen und Menschen mit Behinderungen. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### **0933 Zumba C**

*Dienstag, 10. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 14 Abende · 19 UStd. · 56,20 Euro*

ZUMBA ist eine Art Fitness-Tanz-Programm, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit hält – und noch eine Menge Spaß dabei hat. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie **Salsa** und **Merengue**, aber auch **Flamenco** oder orientalisches orientierter Musik wird dabei in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) aerobic-artig getanzt bis der Schweiß fließt. Wir zählen keine Schritte – es gibt keine komplizierten Choreographien – und jeder macht soviel, wie er kann oder will. Fast nebenbei:

- schmilzt das Fett,
- werden das Herz gestärkt,
- die Muskeln gestrafft und
- die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert.

So ist ZUMBA ein **ideales Fitness-Training** für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun, aber weder an Maschinen pumpen noch auf Laufbändern oder Waldwegen joggen möchten. Außerdem kann man die Freundinnen oder Freunde zum ZUMBA mitnehmen und neue Leute kennenlernen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress und manchmal Alltagsfrust im Zumba-Kursraum. Außerdem kommt man auch noch gut gelaunt und fröhlich vom Training nach Hause.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### **0934 Disco-Fox – für Anfänger A**

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

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 10 Paare*

*Silke & Christian Walter*

### **0935 Disco-Fox – für Anfänger B**

*Freitag, 22. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro*

siehe Kurs 0934

*Höchsteilnehmerzahl: 10 Paare*

*Silke & Christian Walter*

**0936 Crashkurs für Hochzeit und Party – Tanzen lernen in 3 Stunden**

**Sonntag, 22. März · 11.00 – 14.00 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Sonntag · 4 UStd. · 20,00 Euro**

Walzer - Foxtrott – Disco Fox!

Hochzeitstanz - Eröffnungstanz - Brauttanz - Brautwalzer - First wedding dance!

Der Kurs für alle, die auf einem Fest auf die Tanzfläche müssen / können / dürfen / wollen. Achtung Brautpaare: auch als Hochzeitsvorbereitung!!! Wir bringen Ihnen alle wichtigen gebräuchlichen Tänze näher: Foxtrott, Discofox, Walzer. Wir beginnen von ganz vorne - ideal für reine Anfänger und für diejenigen, die viel vergessen haben. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

Auch reine Frauen- oder Männerpaare dürfen bei uns gerne mitmachen!

Höchststeilnehmerzahl: 25

Susanne Bartsch

**0937 Tanz-Workshop: Ladies only!**

**Tanzen ohne Anfassen**

**Sonntag, 10. Mai · 11.00 – 14.00 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Sonntag · 4 UStd. · 20,00 Euro**

Ein Tanzangebot für Frauen um und über 40, die sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegen wollen, aber keinen Tanzpartner haben oder keinen wollen. Wir tanzen auf der Basis des amerikanischen Line Dance-Prinzips. Line Dance ist eine Art Formationstanz, vorzugsweise in Linien. Die Musikvielfalt gewährleistet, dass für jede Frau etwas dabei ist. Besonders Singles können von dieser Tanzart profitieren, da ein Partner nicht notwendig ist. Bekannt geworden ist der Line Dance durch die Country- und Westernmusik, er hat sich aber mittlerweile in sämtlichen Musikrhythmen und -richtungen durchgesetzt, wovon vor allem die Jüngeren und Junggebliebenen begeistert sind. Wir tanzen z.B. zu Walzer, Rumba, oder Samba Musik. Die jeweils vorliegenden Choreografien geben die Schrittfolgen vor, die dann Abschnitt für Abschnitt gemeinsam gelernt werden. Durch Wiederholung gewisser Sequenzen bekommt man mit der Zeit eine Routine, so dass das Lernen immer einfacher wird. Bestimmte Tänze setzen sich weltweit durch, so dass beim Zusammentreffen von nationalen und internationalen Gruppen gemeinsam in richtiger Reihenfolge getanzt wird.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - jede Frau kann sofort mitmachen, es ist ganz einfach und wir haben viel Spaß zusammen.

Die Tänze, die Sie in diesem Workshop lernen, können Sie sowohl einzeln als auch in Gruppen auf Ihrer nächsten Party, Ihrem nächsten Fest anwenden!

Höchststeilnehmerzahl: 25

Susanne Bartsch

**0938 Orientalischer Tanz I**

**Montag, 09. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 33,60 Euro**

Die ersten Vorkenntnisse des Tanzes sollten vorhanden sein. Neue Techniken werden erlernt und kombiniert.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0939 Orientalischer Tanz II**

**Montag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 49,80 Euro**

Neue Techniken des Tanzes werden erlernt. Bekannte Bewegungen werden mit dem Schleier kombiniert.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0940 Orientalischer Tanz III**

**Mittwoch, 11. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 57,00 Euro**

In diesem Kurs werden neue Choreografien erarbeitet. Hüft-, Schritt- und Armbewegungen werden gleichzeitig eingesetzt, was ein hohes Maß an Koordination erfordert.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**0950 Nähkurs A**

*Montag, 09. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro*

Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen - doch irgendwie will es nicht klappen! Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Nähens. Für den ersten Kursabend bringt die Kursleiterin Material mit, für das eine kleine Umlage eingesammelt wird. Außerdem besprechen Sie, was Sie für die nächsten Abende benötigen. Mit viel Spaß werden Sie bald Ihre ersten eigenen Stücke nähen!

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Christa Scheewe*

**0951 Nähkurs B**

*Montag, 13. April · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro*

siehe Kurs 0950

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Christa Scheewe*

**0952 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen A**

*Samstag, 28. Februar · 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 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 Medaillon aus Silber).

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

**0953 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen B**

*Samstag, 21. März · 09.00 – 14.15 Uhr*

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

siehe Kurs 0952

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 Medaillon aus Silber).

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

**0954 Schmuck aus Silver Clay für Anfänger und Fortgeschrittene**

*Samstag, 14. Februar · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 9 UStd. · 39,30 Euro*

Silber formen, ausrollen, pinseln und spritzen....,das passiert in diesem Workshop - im Gegensatz zur traditionellen Goldschmiede, in der gesägt, gehämmert und gefeilt wird. Andere Techniken kommen zum Einsatz, weil das Material Silver Clay aus kleinen Silbermolekülen besteht, die in Verbindung mit Wasser und einem organischem Binder zur Silberknete werden. Individuelle und ausgefallene Schmuckideen lassen sich so einfach und schnell verwirklichen. Nach dem Brennen entsteht ein Schmuckstück aus purem Silber, das sofort getragen werden kann. Auch brennbare Steine, Anhänger und Ohrstecker können mit verarbeitet werden.

Silver Clay und Zubehör sind im Kurs erhältlich. Kosten für ein Schmuckstück je nach Verbrauch ca. ab 30,00 Euro (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Die Kosten für Brand und Werkzeugbenutzung von 7,50 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Martina Eiselein

---

**0955 Die Reise in die Welt der Perlen – für Anfänger/-innen**

**Samstag, 28. Februar · 13.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 12,00 Euro**

Das Funkeln der Kristalle, der Glanz der Perlen, die Faszination der Farben - das Schöne, die eigene Kreativität und die innere Ruhe lassen Freude zu und machen die Seele frei. Beschenken Sie sich selbst oder machen anderen eine Freude mit einem besonderen Collier.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Ideen umsetzen. Wir arbeiten nach keinem Buch, sondern ausschließlich nach eigenen Inspirationen. Hierzu erhalten Sie ausreichende Anregungen und am Ende entsteht Ihr Collier.

Material für die Anfertigung eines Colliers (Modeschmuck) erhalten Sie bei Frau Götte-Pöter zu einem Kostenanteil in Höhe von ca. 20,00 Euro.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Götte-Pöter

---

**0956 Die Reise in die Welt der Perlen - für Fortgeschrittene**

**Samstag, 09. Mai · 13.00 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 12,00 Euro**

siehe Kurs 0955

Material für die Anfertigung eines Colliers (Modeschmuck) erhalten Sie bei Frau Götte-Pöter zu einem Kostenanteil in Höhe von ca. 20,00 Euro.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Götte-Pöter

---

**0957 Schnupper-Workshop: Filzen I**

**Donnerstag, 12. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro**

Der Filzkurs bietet einen guten „Filzstart“ für Menschen, die schon immer einmal Filzen ausprobieren wollten oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle, fast grenzenlos sind die Gestaltungsmöglichkeiten. Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten. Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder oder Blüten.

Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß!

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Daniela Grutsch

---

**0958 Schnupper-Workshop: Filzen II**

**Donnerstag, 19. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro**

siehe Kurs 0957

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Daniela Grutsch

---

**0959 Schnupper-Workshop: Filzen III**

**Donnerstag, 26. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro**

siehe Kurs 0957

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Daniela Grutsch

---



**0960 Schnupper-Workshop: Filzen IV**

*Donnerstag, 12. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro*

siehe Kurs 0957

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Grutsch*

---

**0961 Schnupper-Workshop: Filzen V**

*Donnerstag, 26. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro*

siehe Kurs 0957

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Grutsch*

---

**0962 Schnupper-Workshop: Filzen VI**

*Donnerstag, 16. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro*

siehe Kurs 0957

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Grutsch*

---

**0963 Schnupper-Workshop: Filzen VII**

*Donnerstag, 30. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Abend · 5 UStd. · 12,00 Euro*

siehe Kurs 0957

Das benötigte Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Kosten von ca. 10,00 Euro.

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Grutsch*

---

**0964 Patchwork-Taschen selber nähen**

*Mittwoch, 22. April · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 3 Abende · 9 UStd. · 19,20 Euro*

Patchwork-Taschen sind nicht nur praktisch und modern, es sind auch kleine Kunstwerke. Es macht Spaß, eine individuell gestaltete Handtasche zu nähen - und es ist einfacher, als Sie denken! Genäht wird mit unterschiedlichsten Materialien. Die Kursleiterin gibt Anleitung und zahlreiche Tipps und Tricks, so dass Sie in diesem Kurs Ihre einzigartige Tasche fertig stellen werden.

Die Materialien für eine Tasche erhalten Sie bei der Kursleiterin. Es entstehen Kosten von 25,00 Euro (nicht in der Kursgebühr enthalten).

**Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schere, Fingerhut und Maßband.**

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Doris Baumgarten*

---

**0965 Mosaik legen**

*Samstag, 30. Mai · 14.00 – 18.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

Mosaik begeistert durch ihre strahlenden Farben und bringen südliches Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine spannende, geradezu meditative Tätigkeit und das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Die Technik ist schnell erlernt, und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können

## **Kulturelle Bildung**

Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags können Sie eine dekorative Mosaikplatte, ein farbenfrohes Tablett, einen Spiegel oder Bilderrahmen fertig stellen. Außerdem haben Sie Gelegenheit, Schmuckstücke mit filigranem Mikromosaik zu verzieren.

Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Dreckspritzer nichts ausmachen.

Materialkosten nach Verbrauch, ab etwa 10 €.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

### **0966 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe**

*Dienstag, 10. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 13 Vormittage · 52 UStd. · 31,60 Euro*

Die Werkstatt ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, Kontakte zu knüpfen, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu arbeiten und voneinander zu lernen. Im Vordergrund steht der „Werkstattcharakter“, d.h. nicht die systematische Einführung/Einübung bestimmter Techniken/Stile, sondern viel mehr die praktische, kreative Ausübung und der Austausch in der Gruppe! Voraussetzung ist die Freude am Malen, nicht der Ausbildungsstand, Grundkenntnisse/-techniken sollten aber vorhanden sein. Die Gruppe entscheidet im Laufe der Arbeitsperiode über Themen.

Zum Ende der Arbeitsperiode ist eine kleine Ausstellung ausgewählter Arbeiten geplant.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

### **0967 Malen mit Acryl- und Ölfarben für Anfänger/-innen**

*Mittwoch, 11. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 42,60 Euro*

Freude, Emotionen, Träume in Farbe ausdrücken! In diesem Kurs wird vermittelt, wie man mit Acryl- oder Ölfarben arbeitet, Mischtechniken anwendet und damit experimentiert. Einfach malen, wie es Spaß macht!

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel (auch breite) und Spachtel, Acrylmalblock oder Leinwand, alte Lappen, Küchenkrepp, Wasserbehälter, Mischsteller (z.B. Pappteller).

Vorlagen sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Andrea Selzer

## **Gesundheit**

### **„VHS macht gesünder!“**

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

### **Das könnte Sie auch interessieren!**

#### **0930 Zumba A**

*Montag, 09. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro*

*siehe Seite 35*

#### **0931 Zumba B**

*Montag, 09. Februar · 19.15 – 20.15 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro*

*siehe Seite 35*



## Gesundheitliche Bildung



### 0932 Zumba Gold

*Dienstag, 10. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 14 Abende · 19 UStd. · 56,20 Euro*

*siehe Seite 36*

### 0933 Zumba C

*Dienstag, 10. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 14 Abende · 19 UStd. · 56,20 Euro*

*siehe Seite 36*

## Bewegung · Fitness · Gymnastik

### 1021 Fit Mix für Frauen A

*Montag, 09. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 29,60 Euro*

Durch ein abwechslungsreiches flottes Sport-Mix-Programm, teilweise mit Kleingeräten, werden Bereiche von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining sowie BOP- Elemente speziell für Problemzonen miteinander verbunden. Ein Kurs, der Ihrer Fitness dient und Spaß an der Bewegung vermittelt.

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Doris Karow*

### 1022 Fit Mix für Frauen B

*Mittwoch, 11. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 29,60 Euro*

siehe Kurs 1021

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Doris Karow*

### 1023 Fit Mix für Frauen C

*Mittwoch, 11. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 29,60 Euro*

siehe Kurs 1021

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Doris Karow*

### 1024 Fitnessgymnastik

*Dienstag, 10. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Dieses Ganzkörpertraining richtet sich an alle, die mit viel Spaß ihre Ausdauer und Körperkraft steigern möchten. Einfache Aerobic-Elemente zu flotter Musik trainieren die Kondition und Fitness. Die Kräftigung der großen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht führen zu einer gesünderen Körperhaltung und wirken positiv auf die gesamte Leistungsfähigkeit. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sabine Austen-Jandewerth*

### 1025 Fit durch den Frühling - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 45

*Mittwoch, 25. 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: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Peter Pelka*



## Gesundheitliche Bildung



### **W 1026 Power Gym**

*Montag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 39,40 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: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### **1027 Fit und Relax**

*Montag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 39,40 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. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### **1028 Fit und Relax**

*Donnerstag, 12. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 39,40 Euro*

siehe Kurs 1027

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

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

*Donnerstag, 12. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 39,40 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: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Martina Perenz*

---

### **1030 Bauch, Beine, Po**

*Freitag, 13. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 33,40 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: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sandra Pliska*



## Gesundheitliche Bildung



### 1031 Trimming 130

*Dienstag, 10. 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**

*Höchsteilnehmerzahl: 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.

### 1032 Nordic-Walking in der Haard

*Sonntag, 01. März · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*4 Sonntage · 8 UStd. · 14,20 Euro*

Nordic-Walking ist der Mega-Trend, der Hunderttausende in Bewegung bringt. Immer mehr Menschen jeden Alters greifen zu den Stöcken. Das schwungvolle 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 Fußsinsatz etc..

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Peter Pelka*

### 1033 Trainingsbausteine für das Ausdauertraining

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

*VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 4 UStd. · 11,00 Euro*

Sie möchten mit dem Joggen beginnen? Oder wieder einsteigen? Sie Glauben laufen kann jeder? Gerade Anfänger begehen beim Laufsport Fehler, die sich sehr schnell in langwierigen Verletzungen niederschlagen (Knieprobleme, Schmerzen an Bändern



## Gesundheitliche Bildung



und Gelenken). Oft ist das der Grund, warum viele diesen herrlichen Sport wieder abbrechen, bevor sie richtig damit begonnen haben.

An einem Vormittag erfahren Sie in der Theorie alles, worauf es beim gesunden Laufen ankommt. Egal, ob es die Ausrüstung, die Pulsuhr, die individuelle Herzfrequenz, Trainingssteuerung, Ernährung oder Gewichtsreduktion ist.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Silke Schubert-Kautsch

---

### 1034 Schnupperkurs: XCO-Walking

**Samstag, 18. April · 10.30 – 12.00 Uhr**

**Treffpunkt: Mutter Wehner, Haard**

**1 Samstag · 2 UStd. · 7,00 Euro**

... für Sportanfänger, Neugierige und Wiedereinsteiger. Ursprünglich als Therapieform eingesetzt, finden die XCO´s nun auch im Breitensport ihren Nutzen. Mit diesem recht neuen, innovativen Gerät ist es möglich, Ausdauer und Kraft gleichzeitig zu trainieren. Der Einsatz der XCO´s ist unglaublich abwechslungsreich und eine tolle Alternative zum Nordic-Walking. Die Vorteile:

- löst Verspannungen
- gelenkschonend
- anerkannte Therapieform
- individuell dosierbar
- 33% höherer Energieverbrauch als vergleichbare Sportarten

**Die Geräte werden gestellt. Die Leihgebühr von 1,-€ wird bei der Kursleiterin entrichtet.**

Höchsteilnehmerzahl: 15

Silke Schubert-Kautsch

## Wassergymnastik

### W 1041 Wassergymnastik A

**Montag, 09. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr**

**Maritimo · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 76,75 Euro (erm. 62,30 Euro)**

Wassergymnastik ist ideal, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder fit zu werden. Durch Wassergymnastik werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke mobil erhalten und die Kondition gefördert. Mit Musik und verschiedenen Geräten fühlt sich jeder wohl und hat Spaß an der Bewegung im Wasser.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Elisabeth Baumann

---

### W 1042 Wassergymnastik B

**Dienstag, 10. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr**

**Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 88,75 Euro (erm. 71,75 Euro)**

siehe Kurs 1041

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bärbel Wember

---

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

**Mittwoch, 11. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**

**Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 88,75 Euro (erm. 71,75 Euro)**

Aquatic-Fitness ist ein optimales Training zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Kondition, Mobilisation und Kräftigung. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Atmung geschult und durch die Schwerelosigkeit im Wasser werden die Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Massagewirkung des Wassers trägt zur besseren Durchblutung und damit zur Straffung des Gewebes bei.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

---

### W 1044 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

**Donnerstag, 12. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**

**Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 76,75 Euro (erm. 62,30 Euro)**

siehe Kurs 1043

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann



### Spezielle Gymnastik

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

*Dienstag, 10. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 45,00 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, 10. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 45,00 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*

---

#### **1053 „Starker Rücken – fitter Körper!“**

**Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

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

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 55,50 Euro*

Den Rücken stärken, den Körper fitter machen, sich geschmeidig bewegen – in Balance kommen! Mit gelenkschonender Gymnastik den Rücken stabilisieren, Verspannungen lösen und eine bessere Haltung haben: Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor!

In diesem Kurs wird mit der Rückengymnastik ein Rundpaket für den ganzen Körper angeboten. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um mit Spaß und Musik die Muskeln des Rückens und des gesamten Körpers zu stärken. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten und fitter für Alltag und Beruf sein wollen.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*

---

### Entspannung · Körpererfahrung

#### **1060 Hatha-Yoga**

*Donnerstag, 12. Februar · 20.15 – 21.45 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 52,40 Euro*

Hatha-Yoga – einer der Wege des Yoga – hilft mit seinen Asanas (Körperstellungen) Verspannungen zu lösen und Körperbewusstsein zu entwickeln. Atemübungen und Tiefenentspannung führen zu erhöhter Energie und wirken gegen innere Unruhe und Stress-Symptome. Meditation stärkt die geistigen Kräfte, stabilisiert das Selbst und hilft Stress, Sorgen und andere Faktoren, die das seelische Gleichgewicht stören, zu verarbeiten und abzuwehren.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Anne Herrmann*



## Gesundheitliche Bildung



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

*Dienstag, 10. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr*

*Realschule, Raum 412 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 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.**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

---

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

*Dienstag, 10. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr*

*Realschule, Raum 412 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 Euro*

siehe Kurs 1061

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

---

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

*Dienstag, 10. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Realschule, Raum 412 · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro*

siehe Kurs 1061

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

---

### **W 1064 Yoga für Körper, Geist und Seele D**

*Mittwoch, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 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“

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

---

### **W 1065 Yoga für Körper, Geist und Seele E**

*Mittwoch, 11. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 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“

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

---

### **1066 Duft Qi Gong**

*Donnerstag, 12. Februar · 08.30 – 09.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 7 UStd. · 14,20 Euro*

Duft Qi Gong zählt zum medizinischen Qi Gong, welches den gesamten Körper beeinflusst. Es entschlackt und entgiftet den Organismus und hilft so Blockaden zu lösen. Zudem hat es den positiven Nebeneffekt gewichtsregulierend zu wirken. Entgegen anderer Qi Gong Formen, die vorzugsweise in der Stille geübt werden, wird hierfür keine große Konzentration benötigt. Hier ist eher die Ablenkung gefragt, die ein Gefühl der Leere erzeugt, um die Energie fließen zu lassen. Bereits während der Übung entfaltet sich ein ganz persönlicher, angenehmer Duft, der die Energiezirkulation und Entschlackungsarbeit des Körpers widerspiegelt. Für diesen Kurs sind keine Qi Gong Vorkenntnisse erforderlich.

**Mitzubringen sind: dicke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

---





## Gesundheitliche Bildung



### 1067 Rücken Qi Gong

*Donnerstag, 12. Februar · 09.15 – 10.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 44,60 Euro*

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 11 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

**Mitzubringen sind: dicke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

---

### 1068 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste

*Donnerstag, 12. Februar · 10.45 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 30,20 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die Bekanntschaft mit den chinesischen Bewegungskünsten machen möchten und zudem ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun wollen. Ferner spricht er auch bereits Qi Gong bzw. T'ai Chi Erfahrene an, die auf der Suche nach neuen Übungen sind.

Im Laufe der 10 Vormittage möchte ich Ihnen Einblicke in Qi Gong, T'ai Chi, Achtsamkeit und Meditation geben. Wir werden uns das „Ba Duan Jin“ Qi Gong, die „5 Elemente Harmonie“ T'ai Chi Form sowie eine Gehmeditation und die beinhaltenden Achtsamkeitsaspekte anschauen.

**Mitzubringen sind: dicke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

---

### 1069 Klangschaalenmeditation

*Freitag, 13. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro*

Abschalten, Klängen lauschen und in sich gehen - all dies können Sie mit einer Klangschaalenmeditation erreichen!

Klangschaalen stammen ursprünglich aus Asien und fanden im Laufe der Zeit den Weg nach Europa. Bei uns werden Klangschaalen im Bereich der alternativen Medizin in der sog. Klangtherapie eingesetzt. Die Idee der Klangtherapie beruht darauf, dass die verschiedenen Klänge der Klangschaalen unseren Körper positiv beeinflussen sollen, indem die Schwingungen Blockaden im Körper lösen und bestimmte Körperregionen vom Energiestau befreien. Somit sollen Stress, Depressionen aber auch andere Disharmonien abgebaut werden.

Die Klangschaalenmeditation greift diese Erkenntnisse auf. Bei dieser Meditationsform wird die Klangtherapie mit der aus dem Hinduismus und Buddhismus stammenden Chakrenlehre verknüpft. Dieser Ansatz versteht unter Chakren Energiezentren in unserem Körper, die mit bestimmten Körperregionen und Organen in Verbindung stehen. Bestimmte Töne der Klangschaalen sollen die sogenannten Chakren direkt ansprechen können und gezielt in diesen Energiezentren wirken.

Man glaubt, dass durch das Anspielen der Klangschaalen die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und somit das innere Gleichgewicht neu ausbalanciert wird. Ziel der so verstandenen Klangschaalenmeditation ist es, innere Ausgeglichenheit zu finden, um die Gesundheit zu erhalten.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Udo Homeyer*

**1070 Klangschaalenmeditation***Freitag, 13. März · 19.00 – 20.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro*

siehe Kurs 1069

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Udo Homeyer***1071 Klangschaalenmeditation***Freitag, 17. April · 19.00 – 20.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro*

siehe Kurs 1069

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Udo Homeyer***1072 Klangschaalenmeditation***Freitag, 08. Mai · 19.00 – 20.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro*

siehe Kurs 1069

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Udo Homeyer***1073 Entdecken Sie die Heilkraft Ihrer Hände****Mudras, Handreflexzonen, Handmassagen***Donnerstag, 16. April · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Abend · 4 UStd. · 20,00 Euro*

Viel Handbewegung, viel Gehirntaining? Ja! Je geschickter und beweglicher die Hände, umso differenzierter ist zumeist auch das Denken. Sie lernen in diesem Workshop spezifische Hand- und Fingerstellungen und deren positiven Effekt auf Ihre Gehirnfunktion kennen. Das Halten von Mudras, auch Finger-Yoga genannt, ist hilfreich bei Beschwerden in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht. Atem- und Meditationsübungen gehören zu dieser Vermittlung des alten und weltweiten Wissens über die Heilkraft der Hände. Sie lernen Akupressur-Punkte und Hand-Reflexzonen kennen. Wenden Sie die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände an. Aktivieren Sie Energiebahnen und -punkte. Erfahren Sie von der Sprache der Hände. Handeln und entdecken auch Sie ihren heilsamen Nutzen. Die Heilkraft der Hände ist u.a. hilfreich bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen und chronischen Schmerzzuständen, ebenso bei Stress mit all seinen Folgen, Kummer, Nervosität und Empfindlichkeitsstörungen des Alltags. Lassen Sie sich bereichern.

Tanken Sie auf und lassen Sie Ihre Energien fließen. Lernen Sie Ihre individuellen Mudra-Anwendungen in entspannter Atmosphäre kennen.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Gabriele Iking-Büse***1074 Lach-Yoga - Die heilsame Kraft des Lachens***Donnerstag, 07. Mai · 18.30 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Abend · 4 UStd. · 20,00 Euro*

Hasya-Yoga (Yoga des Lachens) fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisen. Lachen ist viel wichtiger, als man bisher dachte. Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass positiv gestimmte Menschen eine um rund fünf Jahre höhere Lebenserwartung haben als ihre miesepetrigen Zeitgenossen.

Warum lachen wir überhaupt? Was passiert in unserem Kopf, wenn wir lachen? Warum lässt Schmerz durch das Lachen nach? Was hat das Lachen mit dem Immunsystem zu tun? Wie unterstützt das Lachen die Arbeit der Verdauungsorgane und des Herz-Kreislauf-Systems? Leben Sie leichter, besser und gesünder mit der Entsäuerungsformel, die Sie in diesem Workshop kennen lernen. Lachen regt alle Ausscheidungsorgane an! Erfahren Sie die Lebenswichtigkeit zu entsäuern. Nie war dies so wichtig wie heute. Lagern Sie aus, was Ihr Körper eingelagert hat. Entgiften Sie sich! Stimmen Sie sich neu! Die Körperfunktion des Lachens ist kein unnötiger Witz, sondern ein göttliches Angebot für Ihre Gesunderhaltung. Lachen ist weit mehr als lustig sein. Erfahren Sie in diesem Workshop die ganze Bandbreite, welche ein Segen das Lachen für Körper, Seele und Geist ist. Erfahren Sie alles rund um das Entsäuern und vor allem, warum es für Sie so lebenswichtig ist.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Gabriele Iking-Büse*



### Rund um gesunde Ernährung

#### **1075 „Du isst, was du denkst“ – Essen und Emotionen**

*Donnerstag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · 12,60 Euro*

Unsere Ernährungsweise ist der Spiegel unseres (seelischen) Wohlbefindens. Essen und Psyche sind untrennbar miteinander verknüpft. Das Ernährungswissen in der Gesellschaft ist groß, doch warum scheint es so schwierig, sich gut zu ernähren?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie falsche Denkmuster über das Thema Essen, Gewicht, Schönheitsideal, Diäten sowie Ihres eigenen Körperbewusstseins auflösen können und zu einer Balance mit sich, Ihrem Körper und Ihrem Ernährungszustand kommen.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sylvia Herberg, Dipl. Oecotrophologin,  
Fachberaterin für Essstörungen*

---

#### **1076 Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht**

*Dienstag, 24. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 75,00 Euro*

Ernährungswissen ist hilfreich und unterstützend auf dem Weg zum leichteren Leben. Viel wichtiger ist jedoch das, was wir denken, glauben und fühlen. Wenn wir uns darüber bewusst werden, können sich unser Essverhalten und schließlich auch unser Körper verändern.

In diesem Kurs lernen Sie die alten Denkprogramme kennen, die Sie bisher an einer Abnahme gehindert haben. Sie entwickeln neue Ziele und entdecken eine funktionierende Ess-Strategie. Sie spüren wieder ein Hunger- und Sättigungsgefühl und gewinnen Ressourcen hinzu, um gelassener mit Stress umzugehen, der bekanntlich häufig Auslöser für übermäßiges Essen ist.

Die im Kurs angewendeten Methoden beruhen auf meinen Erfahrungen als Oecotrophologin und NLP-Master sowie auf den im Roman „Wunschfigur“ von Marlies Fösges beschriebenen NLP-Übungen. Der Austausch in der Gruppe wirkt zusätzlich unterstützend und macht Spaß.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sylvia Herberg, Dipl. Oecotrophologin,  
Fachberaterin für Essstörungen*

---

#### **1077 Frau sein in Balance – ein Balanceakt?**

*Donnerstag, 19. März · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · 12,60 Euro*

Erfahren Sie an diesem Abend, wie das innere Körpergefühl, welches wir in der Kindheit erwerben, mit dem Schönheitsideal von außen in Pubertät und Erwachsenenalter konkurriert. Wir wandeln gemeinsam durch die verschiedenen Epochen der Frauenbildideals und stellen fest, dass es immer Schwankungen gab und gibt. Wie können wir dabei in Balance bleiben? Wie genau kann es dabei zu einer Essstörung kommen? Welche Wurzeln kann die Essstörung haben?

Gemeinsam wollen wir miteinander diskutieren und Antworten möglich machen.

Für alle Interessierten, Betroffenen, Angehörige Betroffener und Menschen, die im beruflichen Kontext mit Essstörungen zu tun haben.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sylvia Herberg, Dipl. Oecotrophologin,  
Fachberaterin für Essstörungen*

---

#### **1078 Kräuter auf Balkon und Terrasse**

*Dienstag, 24. März · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bei diesem Thema geht es um die Grundlagen des Kräuter-Anbaus speziell für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Welche Heilpflanzen kann ich gut und preiswert aus Samen anziehen, welche sollte ich besser als Topfpflanzen kaufen? Und wie geht das mit der Samenanzucht und Vermehrung überhaupt?

Wir schauen uns die Standorte Fensterbank, Balkon und Terrasse an. Sie erhalten Pflanzpläne für Balkonkästen und Blumentöpfe, die Pläne enthalten thematische Vorschläge für Küchenkräuter, Heilkräuter und Duftpflanzen. Aber auch ein Kräuteraanbau für die Herstellung von Kosmetika lässt sich schon mit wenig Platz bewerkstelligen.



## Gesundheitliche Bildung



Umweltfaktoren wie Lichtverhältnisse, Temperatur, Wind, Boden und Wasser werden genauso besprochen wie das Pflegen und Düngen.

Wissen Sie, wie man mit nur einer Basilikum-Pflanze aus dem Supermarkt den ganzen Sommer über Basilikum ernten kann? Kennen Sie den Trick, Kräutertöpfe von der Fensterbank schnell als Tischdekoration (und zum Abpflücken beim Essen) verwenden zu können und die Kräuter anschließend auf der Fensterbank weiter wachsen zu lassen?

Und wenn die Heilpflanzen uns ihren Reichtum schenken, heißt es: Ernten und Haltbarmachen! Welche Heilpflanzen kann man einfrieren, welche sollte man besser trocknen? Und wie trocknet man richtig? All diese Fragen und noch einige mehr werden heute beantwortet.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lydia Buder-Pokall

---

### 1079 Liebeskräuter – ein Liebeslikör für schöne Stunden

Mittwoch, 22. April · 19.00 – 21.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 3 UStd. · 18,50 Euro (inkl. Umlage)

Nicht nur in Dortmund oder Wolfenbüttel gab bzw. gibt es die „Petersiliengasse“ - aber was hat die Petersilie mit Liebeskräutern zu tun? Kennen Sie übrigens den Spruch: „Petersilie hilft dem Manne aufs Pferd und der Frau unter die Erd'!“

Gemeinsam schauen wir uns „Pflanzen der Liebe für den Garten der Lust“ an und versuchen herauszufinden, wie sie wirken, woher sie ihren Namen haben, warum sie „dem Manne helfen“ und wieso sie Frauen „unter die Erd'“ bringen können.

Lassen Sie uns eintauchen in altägyptische Liebeslyrik, die Göttin Aphrodite besuchen und den Frauen des Mittelalters ein paar Rezepte abschauen. Hören Sie, warum Apollo einen Lorbeerkranz trug, unverheiratete Mädchen ein Bad mit Liebstöckel nahmen oder eine junge Frau je einen Zweig Thymian und Rosmarin in ihre Schuhe legte.

Nehmen Sie Tipps und Rezepte für ein klassisches Liebesmahl und anregende Düfte mit nach Hause.

Gemeinsam stellen wir ein Liebeskräutersalz und einen Liebeslikör zum Mitnehmen her.

**Bitte Flaschen mitbringen!**

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lydia Buder-Pokall

---

### 1080 Kräuterwellness von der Fensterbank mit Frühjahrskräutern

Donnerstag, 28. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,50 Euro

Wellness, dieses Wort klingt schon nach Erholung und Auszeit. Und dabei ist Wellness viel mehr! Beschäftigen wir uns mit dem Ursprung und der Entwicklung, erkennen wir die Grundlagen von gesunder und ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Wissen Sie, warum Basilikum den Hindus als Heilige Pflanze gilt? Oder dass Petersilie ein wunderbares und vielseitig einsetzbares Kraut für die Schönheit ist bzw. was es mit „Walisischer Petersilie“ auf sich hat? Dass Estragon schon vor 4000 Jahren von den Chinesen genutzt wurde? Oder warum Kaiser Nero Schnittlauch mit Öl aß?

Bei diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur viel Historisches rund um die ausgewählten Kräuter, sondern auch, wie man aus Kräutern einfache Mittel für ein Kräuter-SPA herstellt. Und sie erfahren, wie man die Kräuter als Heilpflanzen in Küche, Medizin und Kosmetik einsetzen kann. Dazu probieren wir Petersilien-Wein nach einem Rezept von Hildegard von Bingen.

Tipps und Tricks für einen Kräuter-SPA-Tag runden das Thema ab. Gegen ein kleines Entgelt können Sie ein Kräuter-Heft erwerben und die Rezepte zu Hause ausprobieren. Alle Rezepte sind so ausgewählt, dass sie schnell und ohne großen Aufwand hergestellt werden können

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lydia Buder-Pokall



### 1081 Kommunikation mit Demenzkranken

*Samstag, 21. Februar · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 19,80 Euro*

Dieser Workshop richtet sich an alle, die an einem verbesserten Umgang mit Menschen mit einer Demenz interessiert sind. Alles, was ein Demenzkranker tut, hat einen Sinn. Statt den verwirrten Menschen ständig zu korrigieren, respektiert man seine aktuelle Gefühlslage, seinen Zorn, seinen Ärger, seine Tränen und Ängste, auch wenn sie von den Pflegenden nicht direkt nachvollziehbar sind. Das Ziel ist einerseits eine spür- und messbare Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität von demenzkranken Menschen und andererseits eine Erleichterung und Verbesserung der Lebenssituation von Angehörigen und Betreuern.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Mechthild Ondrusch*

---

### 1082 Endlich wieder erholsam schlafen

*Dienstag, 10. März · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Sie fühlen sich morgens oft unausgeschlafen und ausgelaugt? Damit stehen Sie nicht allein. Umfragen zufolge schlafen 70% aller Bundesbürger eher schlecht. Schlaftabletten helfen da auch nicht wirklich weiter. Entdecken Sie neue Wege zu einem gesunden, erholsamen Schlaf! Sie erfahren, wie Sie Faktoren, die den Schlaf behindern, weitestgehend ausschalten können und wie unerkannte körperliche Ursachen herausgefunden, und so gut es heute möglich ist, aus naturheilkundlicher Sicht behandelt werden können. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Heinz-Theo Gremme*

---

### 1083 Naturheilkundliche Behandlungsmethoden im Überblick

*Dienstag, 21. April · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Ziel der Naturheilkunde ist es, die körpereigenen Heilkräfte anzuregen und zu stärken. Dies erreicht man sowohl mit Einsatz der natürlichen Umwelt wie Licht, Luft, Wasser, Bewegung und Ernährung als auch mit natürlichen Heilmitteln wie die der Pflanzenheilkunde, der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der Homöopathie. Viele naturheilkundliche Behandlungsverfahren finden - ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung oder als Alleintherapie eingesetzt - immer mehr Beachtung. Doch was verbirgt sich eigentlich genau hinter den verschiedenen alternativen Heilmethoden? Und ist vielleicht die richtige für mich darunter?

Diese Fragen sollen an diesem Abend beantwortet werden. Sie erfahren Wissenswertes rund um alternative Heilmethoden und einige der bekanntesten und allgemein anerkannten Behandlungsverfahren der Naturheilkunde werden kurz und anschaulich vorgestellt. Sie bekommen einen Einblick in Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten sowie Tipps für einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, die Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

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

*Heinz-Theo Gremme*

---

### 1084 Prophylaxe am Fuß des Diabetikers

*Dienstag, 21. April · 18.00 - 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,00 Euro*

Diabetikerfüße benötigen eine besondere Pflege. In Deutschland sind ca. 10 % der Bevölkerung Diabetiker und es werden täglich mehr. Damit es gar nicht erst zu Problemen kommt, erläutere ich Ihnen die Möglichkeiten, die Sie, als Betroffener oder auch als (pflegender) Angehöriger, nutzen können, um die Diabetikerfüße gesund zu erhalten.

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

*Angelika Reichenbach*



### Körperpflege

#### 1090 Tipps & Tricks für die Füße

*Dienstag, 17. März · 18.00 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Pediküre ist genauso notwendig wie Maniküre, Friseur oder Kosmetik. Ihre Füße tragen Sie ein Leben lang und werden trotzdem wie „Stiefkinder“ behandelt. Damit es in Zukunft besser „läuft“, zeige und erkläre ich Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand ihre Füße in den Griff bekommen. Das Ziel: mit schönen und gepflegten Füßen leben!

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

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Angelika Reichenbach*

#### 1091 Live Schminkworkshop

*Dienstag, 10. März · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 19,00 Euro (inkl. Umlage)*

In diesem Workshop geht es praktisch zu. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie eine individuelle Schminkberatung. Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihr Make-up typgerecht aussuchen und gekonnt auftragen. Sie wählen Ihre Farben, wobei darauf geachtet wird, dass die Farbharmonie stimmt. Die Kursleiterin steht Ihnen mit Rat, Tat und kleinen Schminktipps zur Seite.

**Die benötigten Materialien werden gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andrea Baumert*

#### 1092 Live Schminkworkshop 50+

*Dienstag, 21. April · 15.30 – 18.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 19,00 Euro (inkl. Umlage)*

In diesem Workshop geht es praktisch zu. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie eine individuelle Schminkberatung. Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihr Make-up typgerecht aussuchen und gekonnt auftragen. Sie wählen Ihre Farben, wobei darauf geachtet wird, dass die Farbharmonie stimmt. Die Kursleiterin steht Ihnen mit Rat, Tat und kleinen Schminktipps zur Seite.

**Die benötigten Materialien werden gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andrea Baumert*

### Gesunde Ernährung · Kochkulturen

**„VHS macht gesünder – und weltoffen“**

Um die Anforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können, ist ein gesunder Lebensstil unbedingte Voraussetzung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei.

Mit unseren Kochkursen bieten wir Ihnen Bildungsangebote, die Sie darin schulen, sich und Ihre Familien durch eine gesunde, aber auch schmackhafte Küche fit zu machen und so Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Darüber hinaus lernen Sie die Kochkultur anderer Regionen, Länder und Kulturen kennen – wir wollen Sie neugierig machen!

#### **Hinweis für alle Kochkurse!**

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage nicht erstattet werden!!!

#### 1101 Schnitzel mal anders

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

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 19,50 Euro (inkl. Umlage)*

Diese Fleischstücke gehören zu den Klassikern in der deutschen Küche. Nicht nur mit verschiedenen Panaden, sondern auch auf verschiedene andere Arten vor- und zubereitet.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*

### 1102 Eine mediterrane Schlemmerreise in Oer-Erkenschwick

*Montag, 09. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,50 Euro (inkl. Umlage)*

Wer hat nicht davon geträumt, irgendwann eine Essreise im mediterranen Raum zu machen und die diversen Gerichte der Regionen sowie ihre Weine zu kosten. Oft behält man diese Pläne für das Alter vor und begnügt sich, davon zu träumen. An diesem Abend wollen wir diese Träume realisieren, indem wir einige Köstlichkeiten gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre schlemmen. In diesem Sinne „Buon Appetito“, ich freue mich auf Sie. Ciao, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

### 1103 Japanische Küche

*Sonntag, 22. März · 14.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Sonntag · 8 UStd. · 25,60 Euro (inkl. Umlage)*

Diese Einführung in die japanische Küche mit Fisch, Reis und Gemüse beinhaltet auch die Herstellung leckerer Sushi. Kleine mundgerechte Stücke werden frisch und optisch ansprechend hergestellt und serviert.

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

In der Umlage sind neben den Kosten für die Lebensmittel die für die Werkzeuge zur Sushi-Zubereitung enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Shanling Yu

### 1104 Suppen, Eintöpfe und Brühen

*Montag, 23. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 19,50 Euro (inkl. Umlage)*

Von selbstgemachten Brühen, mit oder ohne Fleisch, über Suppen verschiedener Grundsubstanzen bis hin zu regionalen, landestypischen Eintöpfen. Sie eignen sich nicht nur zum aufwärmen in der kalten Jahreszeit.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

### 1105 Südafrikanische Küche

*Montag, 13. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 20,50 Euro (inkl. Umlage)*

Die südafrikanische Küche wurde und wird noch heute von den früheren Kolonialreichen beeinflusst. Sie unterscheidet sich meist nur durch die verschiedenen regionalen Produkte wie Strauß oder Viktoriabarsch.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

### 1106 Kochen wie die alten Römer

*Freitag, 17. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Lukullische Genüsse wie bei den alten Römern verspricht dieser außergewöhnliche Kochkurs. Unter der Leitung der Archäologin Dr. Annette Böhm veranstalten wir ein römisches Festessen nach 2000 Jahre alten Originalrezepten.

Unsere Quellen sind die Schriften der Römer Apicius, Cato und Columella aus der Zeit vom 2. Jh.v.Chr. bis zum ersten Jh.n.Chr. Nach ihren Angaben hat die Kursleiterin Ihnen ein abwechslungsreiches Menü aus frischen, frühlingshaften Zutaten zusammengestellt.

Im Verlauf des geselligen Abends lernen Sie so manches fremdartige oder vergessene Gewürz kennen und erfahren auf unterhaltsame Weise Kurioses und Wissenswertes über Lebensart und Tafelluxus der Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **11,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

### 1107 Eine kulinarische Europareise

Montag, 27. April · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 20,50 Euro (inkl. Umlage)

Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise durch den Kontinent. Von Skandinavien bis zum Mittelmeer und vom Atlantik bis zum Bosphorus. Verschiedene Zubereitungen und regionale Zutaten führen zu einer besonderen Esskultur.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

### 1108 Traumhafte Desserts

Montag, 04. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 21,50 Euro (inkl. Umlage)

Das Dessert ist der krönende Abschluss jedes festlichen Menüs. Vom Soufflé, festlichem Gebäck, feinen Cremes mit frischen Früchten, Halbgefrorenem bis hin zu den beliebten Klassikern wie Mousse au chocolat und Crème brûlée zaubern wir wunderbare, fantasievolle Nachspeisen.

Die Lebensmittelumlage von **10,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer (falls vorhanden) mit.**

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

### 1109 Die Küche der Toskana

Montag, 11. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,50 Euro (inkl. Umlage)

Die Toskana gilt als das Herz Italiens. Besonders durch die Landschaft ist die Toskana wohl die bekannteste und beliebteste Region Italiens geworden. Kultur und Küche sind Exportartikel Nr. 1. Beste und frische Zutaten, die man hier findet und zubereitet, vermitteln ein unverfälschtes Bild der Küche. Man sagt der toskanischen Küche nach, sie sei wohl die beste und schmackhafteste Italiens und Europas, die sogar die französische Küche durch Caterina De' Medici beeinflusst hat. An diesem Toskanaküchenabend werden wir Leckereien aus der Region zubereiten und die Toskana hautnah erleben. Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

### 1110 Schlemmen mit Spargel, Erdbeeren und Rhabarber

Mittwoch, 13. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 23,50 Euro (inkl. Umlage)

Erst wenn knackiger Spargel, frische Erdbeeren und Rhabarber auf dem Markt sind, beginnt der Frühling. Aus diesen herrlichen Zutaten werden Vor-, Haupt – Nachspeisen sowie leckere Kuchen, Liköre und Konfitüre zubereitet. Probieren Sie die klassischen und raffinierten Rezepte aus!

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

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, ein Glas mit Schraubverschluss ca. 250 ml, 1 Flasche ca. 250 ml, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer (falls vorhanden) mit.**

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter



### 1111 Spanische Tapas

*Donnerstag, 21. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 29,80 Euro (inkl. Umlage)*

Tapas sind ein fester Bestandteil des geselligen Lebens Spaniens. Das Wort kommt von „tapa“, was soviel bedeutet wie „Deckel“. Ursprünglich waren Tapas auch genau dies: kleine Brot- oder Schinkenscheiben, die in einer Bar auf ein Glas Sherry gelegt wurden, um die Fliegen abzuhalten. Seitdem hat sich allerdings einiges verändert – heute gelten Tapas als raffinierte Köstlichkeiten und können sogar der Hauptgrund für den Besuch einer spanischen Taverne sein.

Selbstverständlich werden Sie im Anschluss an Ihren Tapas-Kochkurs die kleinen Köstlichkeiten auch probieren und haben natürlich noch genug Zeit, die Köchin alles zu fragen, was Sie schon immer einmal über Tapas wissen wollten! Tapas schmecken nicht nur gut, sondern vermitteln auch immer ein Stück Urlaub. Im Rahmen des Abends wird die Zubereitung typischer Beispiele aus Fleisch, Fisch, Gemüse und pikanten Gewürzen vorgestellt und ausprobiert. Viva Espana!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **20,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Eva Smuk*

### 1112 Chinesische Küche

*Sonntag, 31. Mai · 14.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Sonntag · 8 UStd. · 25,60 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 **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Shanling Yu*

## Lebenskultur

### 1120 Großer Rotweinabend: Frankreich, Italien, Spanien

*Samstag, 14. März · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 45,00 Euro*

Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Burgund, Rhone, Languedoc-Roussillon etc.), Italien (Piemont, Toskana, Chianti Classico, Marken etc.) und Spanien (LaRioja, Ribera del Duero) sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Zu den Weinen werden Kleinigkeiten zu essen gereicht. Es werden ca. 20 Rotweine probiert.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

*Harald Burg*

### 1121 Weißweinabend – Schwerpunkt Deutschland

*Samstag, 30. Mai · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 45,00 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 Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Überwiegend trockene Weißweine werden probiert, aber auch halbtrockene und restsüße 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*

## Sprachen

### „In der Welt zu Hause“

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

### 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 Meinungsaustausch 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 – Englisch für Wiedereinsteiger I (Refresher 1) - Stufe A2

Montag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 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 Unterrichts Atmosphäre 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

## W 1202 Try it again – „Versuch's noch mal mit Englisch“

Englisch für Wiedereinsteiger III (Refresher 2) - Stufe A2

Montag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2014.

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett Verlag, ab Lektion 9

Höchsteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

**1203 Generation 50+: It's never too late – Easy English I (mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A1**

*Montag, 09. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Zum Sprachenlernen ist es nie zu spät! Auch als Späteinsteiger/-innen (z.B. Ü 50) kann man noch die englische Sprache erlernen oder längst vergessene Vorkenntnisse von Grund auf auffrischen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Nadine Köster*

**1204 Saturday morning Easy English II – Anfängerkurs am Samstag - Stufe A1**

*Samstag, 14. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 14 Samstage · 28 UStd. · 45,00 Euro*

„Easy English“ ist ein teilnehmerorientiertes Konzept, das den Einstieg in „Englisch“ leicht macht und schnell zu Lernerfolgen führt. Es richtet sich an Erwachsene, die keine oder nur geringe Englischvorkenntnisse haben. Das „Englischsprechen“ wird besonders gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar und das Gelernte kann sofort auf Reisen und im Alltag verwendet werden. Die Gestaltung des Unterrichts soll dabei Spaß am Lernen vermitteln und ein angenehmes Miteinander in der Lerngruppe bewirken.

Lehrbuch: Easy English, Band 1, A1, Lektion 6, ISBN: 978-3-06-520805-5

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Nadine Köster*

**W 1205 Easy English – Englisch für Anfänger III - Stufe A1**

*Montag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch für Anfänger II“ aus dem Herbstsemester 2014.

siehe Kurs 1204

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden (geringen) Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English, Band 1, A1, Lektion 11, ISBN: 978-3-06-520805-5

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Nadine Köster*

**W 1206 Englisch VI - Stufe A1/A2**

*Montag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch V für Anfänger“ aus dem Herbstsemester 2014.

Wir werden im Verlauf dieses Semesters unsere Englischkenntnisse vertiefen. Hauptaugenmerk liegt hierbei weiterhin auf der Fähigkeit, sich mündlich mitzuteilen und Informationen weiterzugeben. Auch das Verfassen kurzer Texte wird geübt.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden (geringen) Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Elements, Band 1, Lektion 10, ISBN 978-3-19-202494-8

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Nadine Köster*

**W 1207 Englisch mit Muße - Stufe A2**

*Dienstag, 10. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Herbstsemester 2014.

Es werden Texte zu unterschiedlichen Themen besprochen. Gesprächsgrundlage bieten sowohl die Sprachzeitung „Read on“ als auch literarische Texte (werden bereit gestellt). Grammatikthemen werden mit Hilfe des Lehrbuches „Endlich Zeit für Englisch“ Band A2 erarbeitet.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, Band 2

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Erika Müller*

**W 1208 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene - Stufe B1**
*Mittwoch, 11. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro*

Schwerpunkte: Sprechfertigkeit, Hör- und Leseverständnis. Arbeitstexte aus Literatur und Zeitungen werden gestellt. Termine werden gemeinsam besprochen.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Hella Trawny*
**W 1209 Let's get talking – Conversation and more IX... Stufe B1/B2**
*Donnerstag, 12. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2014.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

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.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Herbert Fischer*
**1221 Französisch für Anfänger I - A1**
*auf Anfrage*
*VHS · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*
*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*N.N.*
**W 1222 Französisch XIII - Stufe B1**
*Dienstag, 10. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Fortsetzung des Kurses „Französisch XII“ aus dem Herbstsemester 2014.

Lehrbuch: Voyages Band 2, Lektion 2

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Elisabeth Kreutz*
**W 1223 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B1**
*Montag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Anhand von Zeitungsartikeln diskutieren wir über verschiedene Themen der französischen Gesellschaft. Gleichzeitig wird die französische Grammatik wiederholt und vertieft. Wir lesen eine Lektüre „Le second souffle“ von Philippe Pozzo di Borgo. (nach dem der Film „Ziemlich beste Freunde“ gedreht wurde).

Lehr- und Arbeitsmaterial wird im Kurs besprochen - bitte kein Buch kaufen!

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Dominique Berger*
**1231 Spanisch I - Stufe A1**
*Donnerstag, 12. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch + Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Band 1, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-19-004218-0

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*
**W 1232 Spanisch IV - Stufe A1**
*Donnerstag, 12. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch III“ aus dem Herbstsemester 2014.

Wenn Sie bereits geringe allgemeine Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Band I ab Lektion 10, ISBN: 978-3-19-004218-0

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*

**W 1233 Spanisch für Fortgeschrittene (XXVIII) - Stufe B1/B2**
*Dienstag, 10. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Empieza un año nuevo y con el, las ganas de volver a nuestra clase de español. Repasaremos lo conocido y lo uniremos a temas nuevos por conocer. Trabajaremos una lectura y conversaremos sobre “esto y aquello”. Nos alegramos si quieres acompañarnos.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Gregoria Brito Alayon*
**W 1234 Spanisch – Repaso y más II**
*Donnerstag, 12. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Wir werden eine Lektüre bearbeiten, wichtige Themen aus Mirada wiederholen, vertiefen und neue Themen aus Übungstexten kennenlernen. Ziel ist es auch, das „freie Sprechen“ zu fördern.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lektüre: El misterio de la Maleta, ISBN 978-3-21-606944-1 (Niveau A2)

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Gregoria Brito Alayon*
**KOOP VHS Datteln: Italienisch I - Stufe A1**
*Dienstag, 03. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*Städtische Realschule, Wiesenstr. 12 · 14 Abende · 28 UStd. · 50,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro A1, Klett-Verlag

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Gigliola Pecl*
**W 1242 Italienisch VI - Stufe A1**
*Mittwoch, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Italienisch V“ aus dem Herbstsemester 2014.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Allegro A1, Band 1, ab Lektion 8, Klett-Verlag, Best.-Nr.: 978-3-12-525580-7

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Gigliola Pecl*
**W 1243 Italienisch XIV – Für Fortgeschrittene - Stufe B1**
*Dienstag, 10. Februar · 18.15 – 19.45 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Italienisch XIII“ aus dem Herbstsemester 2014.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Melanie Heinz*
**1251 Niederländisch I - Stufe A1**
*Mittwoch, 11. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*
*VHS, Raum 5 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 1, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*
**1252 Niederländisch II - Stufe A1**
*Montag, 09. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch I“ aus dem Herbstsemester 2014.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 3, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*

**W 1253 Niederländisch VII - Stufe A1/A2**
*Montag, 09. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch VI“ aus dem Herbstsemester 2014.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 12, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*
**1281 NEU: Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache I – Modul 1, 2**
*Montag, 13. April · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*
*VHS, Raum 5 · 39 Vormittage · 156 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 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 übergeordnete Zuständigkeit für die Zulassung, Durchführung und Förderung der Integrationskurse liegt beim **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**. Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick ist zugelassener Träger und bietet im Frühjahrssemester 2015 erneut einen neuen Integrationskurs (Grundmodul 1) an.

Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (60 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 „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Integrationskurse sind für Empfänger von Sozialleistungen bzw. Bezieher von geringen Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten für Anmeldungen ab 01.07.2012 1,20 Euro pro UStd. (120,00 Euro je Modul). Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung und ggf. Einstufung erteilt der zuständige Mitarbeiter der VHS.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

*Höchstteilnehmerzahl: 20*
*Vija Trusele-Huhn, Angelika Garvert*
**1282 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 2, 3, 4, 5**
*Donnerstag, 08. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 84 Vormittage · 336 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Fortsetzung des Integrationskurses „1281“ aus dem Herbstsemester 2014.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

*Höchstteilnehmerzahl: 20*
*Katarzyna Krzyminska*
**1283 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4, 5, 6 + Orientierungskurs**
*Donnerstag, 08. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*
*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 84 Vormittage · 336 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Im Rahmen des Kurses wird der Sprachtest „Deutsch –Test für Zuwanderer A2/B1“ sowie der Test „Leben in Deutschland“ (anerkannt als Einbürgerungstest) durchgeführt!

Fortsetzung des Integrationskurses „1282“ aus dem Herbstsemester 2014.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

*Höchstteilnehmerzahl: 20*
*Vija Trusele-Huhn, Angelika Garvert*

**1284 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6 + Orientierungskurs**

*Donnerstag, 08. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr*

*Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 40 Vormittage · 160 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Fortsetzung des Integrationskurses „1283“ aus dem Herbstsemester 2014.

Im Rahmen des Kurses wird der Sprachtest „Deutsch –Test für Zuwanderer A2/ B1“ sowie der Test „Leben in Deutschland“ (anerkannt als Einbürgerungstest) durchgeführt!

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Vija Trusele-Huhn, Angelika Garvert*

**1285 Vorkurs Deutsch als Fremdsprache – für Anfänger/-innen - Stufe A1**

*Dienstag und Donnerstag, ab 10. Februar · 15.00 – 16.30 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 27 Nachmittage · 54 UStd. · gebührenfrei*

Dieser Vorkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die (noch) keine Zulassung für einen Integrationskurs haben, z.B. Asylbewerber im laufenden Verfahren.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu – Vorkurs -

Höchstteilnehmerzahl: 12

*N. N.*

**W 1286 Deutsch als Fremdsprache - Stufe A2/B1 (Konversations- und Vertiefungskurs)**

*Mittwoch, 11. Februar · 08.30 – 10.45 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 15 Vormittage · 45 UStd. · 5,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die beispielsweise durch den Besuch eines Integrationskurses Grundkenntnisse der deutschen Sprache erworben haben. Viele haben noch den Wunsch mehr zu lernen. Vor allem sollen in diesem Kurs Hemmungen beim Sprechen verringert werden (beispielsweise durch das Nachspielen von Alltagssituationen). Aber auch Übungen zur deutschen Grammatik sollen mehr Sicherheit im Sprachgebrauch geben.

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Vija Trusele-Huhn*





## Koop-Angebote der VHS Datteln

### FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen

#### „Les adieux à la reine“

Spielfilm in französischer Originalsprache

Historiendrama über die ersten Tage der Französischen Revolution mit exquisiter Besetzung.

Deutsch: „Leb wohl, meine Königin“

Frankreich 2012, Regie: Benoît Jacquot

FSK: 6 Jahre, 101 Minuten

Original mit deutschen Untertiteln

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 03.02.2015, 19:30 - 22:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR

### Schwedisch I - Stufe A1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

N.N.

Städtische Realschule, Wiesenstr. 12

montags, 18:30 - 20:00 Uhr

ab 02.02.2015, 12 Termine, 24 Ustd., 43,- EUR

### Excel-Makros: Einführung in die VBA-Programmierung

Rainer Weiß

Comenius-Gymnasium, Südring 150, R. 206

dienstags und donnerstags, 18:30 - 21:45 Uhr

ab 20.01.2015, 6 Termine, 24 Ustd., 86,- EUR

### Fit in Englisch für die Zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10

Sabine Gogolla

VHS, Kolpingstr. 1, Raum 205

donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr

ab 29.01.2015, 10 Termine, 20 Ustd., 36,- EUR

### Fit in Mathe für die Zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10

Josef Schulz

VHS, Kolpingstr. 1, Raum 205

montags, 16:30 - 18:00 Uhr

ab 26.01.2015, 10 Termine, 20 Ustd., 36,- EUR



## Koop-Angebote der VHS Waltrop

### **Amsterdam: Auf den Spuren von Rembrandt**

3-tägige Busreise

23.03.-25.03.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 369 €, EZ: 449 €

### **Mons: Europäische Kulturhauptstadt 2015**

4-tägige Busreise

30.04.-03.05.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 419€, EZ: 539€

### **Auf den Spuren von Luther, Goethe, Schiller, Herder**

5-tägige Busreise

21.05.-25.05.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 635€, EZ: 699€

### **Arles, Avignon und Aix-En Provence**

7-tägige Busreise

01.06.-08.06.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 1.189€, EZ: 250€

### **Dresden mit Besuch der Semperoper: Die Zauberflöte**

3-tägige Busreise

05.06.-07.06.2015

Preis pro Person im ½ DZ inkl. Karte Semperoper Kat.5: 399€, EZ Zuschlag: 50€

### **Bregener Festspiele 2015**

4-tägige Busreise

27.07.-30.07.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 619€, EZ: 689€

### **Leipzig im Sommer**

3-tägige Busreise

21.08.-23.08.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 299€, EZ: 339€

### **Klassisches Persien: Studienreise zu den kulturellen Höhepunkten**

Ca. 12-tägige Flugreise

ca. 04.10.-15.10.2015

### **Istanbul: Stadt auf zwei Kontinenten**

5-tägige Flugreise

09.11.-13.11.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 899€, EZ: 1040€

### **Leipzig im Advent mit Besuch des Weihnachtsatoriums in der Thomaskirche**

3-tägige Busreise

11.12.-13.12.2015

Preis pro Person im ½ DZ: 389€, EZ Zuschlag: 60€

**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.
2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:
- ...
  2. 3. wenn die Anmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktagen vor Beginn der Veranstaltung zurückgenommen wird. Die VHS ist berechtigt, ggf. die Vorlage geeigneter Nachweise zu verlangen.
- ...

**§ 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>	54, 55	<i>Hülsdünker, Josef, Dr.</i>	21
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Ikinge-Büse, Gabriele</i>	17, 49
<i>Armbruster, Jörg</i>	31	<i>Karow, Doris</i>	13, 42
<i>Arnold, Rita</i>	15	<i>Knobbe, Nicole</i>	12 f
<i>Austen-Jandewerth, Sabine</i>	42	<i>Köster, Nadine</i>	59
<i>Bachner, Thorsten</i>	22 f, 25, 30	<i>Kreutz, Elisabeth</i>	60
<i>Bartsch, Susanne</i>	36, 37	<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	62
<i>Bauer, Ulrich</i>	22 ff, 28	<i>Lünenbürger, Renate</i>	23 f
<i>Baumann, Elisabeth</i>	45	<i>Müller, Erika</i>	59
<i>Baumert, Andrea</i>	53	<i>Nisch, Doris</i>	46
<i>Baumgarten, Doris</i>	40	<i>Ondrusch, Mechthild</i>	52
<i>Becker, Anne, Dr.</i>	14f	<i>Pagel, Peter</i>	33
<i>Berger, Dominique</i>	60	<i>Pecl, Gigliogla</i>	61
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	4, 16	<i>Pelka, Peter</i>	42, 44
<i>Böhm, Annette, Dr</i>	4, 55	<i>Perenz, Martina</i>	43
<i>Bolder, Bernd</i>	30	<i>Peschl, Andreas</i>	33
<i>Bolder, Werner</i>	30	<i>Pieper, Christoph, Dr.</i>	21
<i>Bomheuer, Mike</i>	16	<i>Pliska, Sandra</i>	43
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	61	<i>Reichenbach, Angelika</i>	52 f
<i>Buder-Pokall, Lydia</i>	51	<i>Reich, Kurt</i>	31
<i>Bultmann, Gisbert</i>	32	<i>Rekik, Rabea</i>	35
<i>Burg, Harald</i>	56	<i>Reuter, Monika</i>	55
<i>Büscher, Manfred</i>	21	<i>Robinson, Heike</i>	46
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	61f	<i>Schade, Arno</i>	20 f
<i>Dittmar, Katja</i>	20	<i>Scheewe, Christa</i>	38
<i>Eiselein, Martina</i>	39	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	22 ff
<i>Ermert, Achim</i>	26 f	<i>Schielke, Melanie</i>	47 f
<i>Espinosa, Rosa</i>	38	<i>Schlosser-Röttger, Guido</i>	34 f
<i>Faust, Iris</i>	8, 10 f	<i>Schneider, Renate</i>	16
<i>Fischer, Herbert</i>	60	<i>Schroer, Rosemarie</i>	19
<i>Forck, Tanja</i>	43	<i>Schubert-Kautsch, Silke</i>	45
<i>Franz, Volker</i>	53 ff	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	44
<i>Garvert, Angelika</i>	62 f	<i>Selzer, Andrea</i>	41
<i>Gasser, Beate</i>	13	<i>Smuk, Eva</i>	56
<i>Götte-Pöter, Ulrike</i>	18, 39	<i>Strauß, Liane Chris</i>	18
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	52	<i>Thiede, Andreas</i>	47
<i>Grutsch, Daniela</i>	39 f	<i>Trawny, Hella</i>	41, 60
<i>Güttler, Ulrich</i>	29	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	62 f
<i>Heinz, Melanie</i>	61	<i>Urbaniak-Rieder, Renate</i>	58
<i>Herberg, Sylvia</i>	16, 50	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	60
<i>Herrmann, Anne</i>	46	<i>Walter, Christian &amp; Silke</i>	36
<i>Hesselbach, Martin</i>	35	<i>Weichert, Sabine</i>	13 f
<i>Hoffarth, Sabine</i>	17	<i>Wember, Bärbel</i>	45
<i>Hölscher, Thomas, Dr.</i>	32	<i>Windau, Rainer</i>	28 f
<i>Homann, Mechthild</i>	37	<i>Wodtke, Detlef</i>	29
<i>Homann, Norbert</i>	33	<i>Yu, Shanling</i>	54, 56
<i>Homeyer, Udo</i>	48 f		

## Schlagwortverzeichnis

<b>A</b>		<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	13 f
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>E-Mail</i>	24
<i>Alphabetisierung</i>	12	<i>Energiekosten</i>	29
<i>Alternativmedizin</i>	49, 52	<i>Energiepass</i>	29
<i>Android</i>	22 f	<i>Energiepolitik</i>	10, 29
<i>Anmeldeverfahren</i>	57	<i>Energieversorgung</i>	10, 28 f
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Englisch</i>	58 ff
<i>Aquatic-Fitness</i>	45	<i>Englisch-Senioren</i>	59
<i>Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz</i>	34	<i>Entspannung</i>	15, 46 ff
<i>Arbeitswelt</i>	10, 21	<i>Erben</i>	32
<i>Asiatische Küche</i>	54	<i>Ernährung</i>	30, 50 f
<i>Ausdauertraining Theorie</i>	44	<i>Erziehungsfragen</i>	14 f
<b>B</b>		<i>Essverhalten</i>	50
<i>Babymassage</i>	12, 13	<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	57
<i>Bauch, Beine, Po</i>	43	<i>Excel 2010</i>	23 f
<i>Bauchtanz</i>	37	<i>Existenzgründung</i>	20 f
<i>Baukastensystem</i>	57	<i>Exkursion</i>	10, 21, 28
<i>Beratung</i>	, 4	<b>F</b>	
<i>Berufliche Bildung</i>	10, 20 f, 23 f	<i>Fachkonferenz</i>	11
<i>Berufsberatung</i>	8	<i>Fachkräftemangel</i>	21
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	19	<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Betreuungsverfügung</i>	32	<i>Familienbildung</i>	13 f
<i>Bewegung</i>	45	<i>Farbberatung</i>	17 f
<i>Bewerbungstrategie</i>	20	<i>Filzen</i>	39 f
<i>Bildbearbeitung</i>	24 f, 28	<i>Finger-Yoga</i>	49
<i>Bildungsberatung</i>	8	<i>Fit ab 45</i>	42
<i>Bildungsurlaub</i>	34	<i>Fitness</i>	42 ff
<i>Blutspendedienst DRK</i>	9	<i>Fotobuch</i>	24
<b>C</b>		<i>Französisch</i>	60
<i>Cajon</i>	35	<i>Frauen</i>	15
<i>Chinesische Küche</i>	56	<i>Frauengesprächskreis</i>	15
<i>Coaching</i>	15 ff, 20 f	<i>Frauen-Tanzkurs</i>	37
<i>Computer</i>	19, 22 ff	<i>Fremdsprachen</i>	57
<i>Computer Späteinsteiger</i>	25 ff	<i>Fremdsprachenkurse</i>	57
<i>Content Management System</i>	25	<i>Fußpflege</i>	52 f
<b>D</b>		<b>G</b>	
<i>Demenz</i>	52	<i>Gartenpflege</i>	30
<i>Desserts</i>	55	<i>Gebühren</i>	5
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	62 f	<i>Gebührensatzung</i>	66
<i>Diabetiker</i>	52	<i>Gehölzschnitt</i>	30
<i>Disco-Fox</i>	36	<i>Geschichte</i>	10
<i>Dozenten/-innen</i>	10	<i>Gesundheit</i>	41
<i>DRK</i>	9	<i>Gewichtsabnahme</i>	50
<i>Duft Qi Gong</i>	47	<i>GIMP</i>	25
<b>E</b>		<i>Gitarre</i>	34, 35
<i>EDV</i>	22 ff	<i>GPS-Navigation</i>	30
<i>Einkommenssteuererklärung</i>	21	<i>Grundbildung</i>	11, 12
		<i>Gymnastik</i>	42 f, 46

# Schlagwortverzeichnis

<b>H</b>		Mittlerer Schulabschluss	11
Haftung	5	Mosaik legen	40
Hauptschulabschluss	11	Mudra	49
Hauskauf	32, 33	Musik	34 f
Heizen	29		
<b>I</b>		<b>N</b>	
Immobilien	32 f	Nähen	38
Inhaltsverzeichnis	3	Nahost	31
Integrationskurs	62 f	Naturheilverfahren	49, 52
Internet Späteinsteiger	26	Niederländisch	61 f
iPad	23	NLP	50
iPhone	23	Nordic-Walking	44
Italienisch	61	Notebook	22
Italienische Küche	54 f		
<b>J</b>		<b>O</b>	
Japanische Küche	54	Obstbaumschnitt	30
Joggen Theorie	44	Ökologie	28
Joomla	25	Orientalischer Tanz	37
Jugendliche	19	Outlook 2010	24
<b>K</b>		<b>P</b>	
Klangschalenmeditation	48 f	Pädagogik	11
Kochen	53 ff	Patchwork	40
Kommunikation	20	Patientenverfügung	32
Konferenz	10 f	PC-Grundlagen	22
Koop-Angebote	5, 12, 64 f	PC Grundlagen Späteinsteiger	25 f, 28
Körperpflege	52 f	PEKiP	12 f
Krabbelgruppe	13	Perlenschmuck	39
Krafttraining	42	Personale Kompetenzen	20
Kräuter	30, 50 f	Persönlichkeitsbildung	15 ff
Kreativität	34	Pflegefall	31
Kultur	34	Photoshop	24
Kurssprecher/-innen	10	Politische Bildung	31
		Power Gym	43
		Prager-Eltern-Kind-Programm	12 f
		Pre-Notification	4
		Psychographie	16
<b>L</b>		<b>Q</b>	
Lach-Yoga	49	Qi Gong	47 f
Laptop	22		
Laptop Späteinsteiger	26		
Lauftraining Theorie	44		
Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber	9		
Lebensart	56		
Lesen und Schreiben f. Erwachsene	12		
<b>M</b>		<b>R</b>	
Malen	41	Regenschutz	28
Matching	20	Rücken Qi Gong	48
Meditation	48 f		
Mini-Club	13		
		<b>S</b>	
		Schädlingsbekämpfung	30
		Schenkung	32
		Schimmelbefall	29
		Schlaf	52

## Schlagwortverzeichnis

<i>Schminken</i>	53	<i>Wechseljahre</i>	15
<i>Schulabschluss</i>	11	<i>Wegweiser für Senioren</i>	9
<i>Schule</i>	15	<i>Weinprobe</i>	56
<i>Selbstfindung</i>	15 ff	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Selbstständigkeit</i>	20 f	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Seniorenwohnung</i>	33	<i>Windkraft</i>	10, 28
<i>SEPA-Lastschrift</i>	4	<i>Windows 8</i>	22
<i>Silberschmuck</i>	38	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	46
<i>Silver Clay</i>	38	<i>W-Kurse</i>	4
<i>Singen</i>	34	<i>Wohnen, altersgerecht</i>	33
<i>Smartphone Späteinsteiger</i>	26 f	<i>Wohnungskauf</i>	32 f
<i>Solarstrom</i>	29	<i>Word 2010</i>	23
<i>Spanisch</i>	60 f		
<i>Spanische Küche</i>	56	<b>X</b>	
<i>Spargel</i>	55	<i>XCO-Walking</i>	45
<i>Spiel</i>	14		
<i>Sport</i>	14	<b>Y</b>	
<i>Sprachen</i>	4, 57	<i>Yoga</i>	46 f
<i>Sprachenberatung</i>	4, 57	<i>Yoga des Lachens</i>	49
<i>Steuererklärung</i>	21		
<i>Stilberatung</i>	18	<b>Z</b>	
<i>Stressbewältigung</i>	17, 47 ff	<i>Zumba</i>	35 f, 41 f
<i>Styling</i>	53	<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11
<i>Sushi</i>	54		
 <b>T</b>			
<i>Tabellenkalkulation</i>	23 f		
<i>Tablet</i>	22 f		
<i>Tablet Späteinsteiger</i>	26 f		
<i>T'ai Chi</i>	48		
<i>Tanzen</i>	35 ff, 41 f		
<i>Tastschreiben, Erwachsene</i>	19		
<i>Tastschreiben, Jugendliche</i>	19		
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	19		
<i>Teamkompetenz</i>	20		
<i>Technik</i>	28		
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4		
<i>Textverarbeitung</i>	23		
<i>Trimming</i>	44		
 <b>U</b>			
<i>Unterrichtsausfall</i>	5		
 <b>V</b>			
<i>Vererben</i>	32		
<i>Vorsorgevollmacht</i>	32		
 <b>W</b>			
<i>Wassergymnastik</i>	45		
<i>Wasserschutz</i>	28		

ENDE





# Notizen

