

vhs

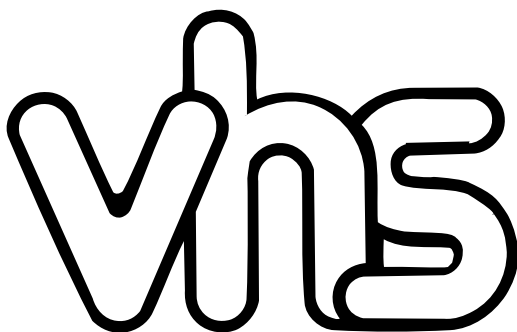
Oer-
Erken-
schwick

Kursprogramm

1. Halbjahr 2018

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2018

Leiter: Heinz Wilhelm Alfs
Fachbereiche:
01 Exkursionen - Studienfahrten
02 Konferenzen - Dozentenfortbildung
05 EDV - Bildung für den Beruf
06 Naturwissenschaft - Technik - Ökologie
07 Gesellschaft - Politik - Recht - Wirtschaft
11 Sprachen
Telefon: 02368 · 987114
E-Mail: Willi.Alfs@Oer-Erkenschwick.de

Päd. Mitarbeiterin: Iris Faust
Fachbereiche:
03 Zweiter Bildungsweg - Grundbildung
04 Pädagogik - Psychologie
08 Kreativität - Kultur
09 Gesundheit
10 Gesunde Ernährung - Kochkulturen
Telefon: 02368 · 987113
E-Mail: Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de

Geschäftsstelle: Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude
Postfach 1340
45739 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 2018

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

12. 02. – 16. 02.	F	U	U	U	U
19. 02. – 23. 02.	U	U	U	U	U
26. 02. – 02. 03.	U	U	U	U	U
05. 03. – 09. 03.	U	U	U	U	U
12. 03. – 16. 03.	U	U	U	U	U
19. 03. – 23. 03.	U	U	U	U	U

Osterferien:

26. 03. – 30. 03.	F	F	F	F	F
02. 04. – 06. 04.	F	F	F	F	F
09. 04. – 13. 04.	U	U	U	U	U
16. 04. – 20. 04.	U	U	U	U	U
23. 04. – 27. 04.	U	U	U	U	U
30. 04. – 04. 05.	U	F	U	U	U
07. 05. – 11. 05.	U	U	U	F	U
14. 05. – 18. 05.	U	U	U	U	U
21. 05. – 25. 05.	F	F	F	F	F
28. 05. – 01. 06.	U	U	U	F	U
04. 06. – 08. 06.	U	U	U	U	U
11. 06. – 15. 06.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

18. 06. – 22. 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 2018 beginnt voraussichtlich am 10.09.2018.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2018 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Blutspendetermine DRK	9
Wegweiser für Senioren/-innen	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg • Grundbildung	11
Pädagogik • Psychologie	13
Berufsbezogene Kurse • EDV	20
Technik • Ökologie	27
Gesellschaft • Politik • Recht • Wirtschaft	29
Bildungsurlaub	32
Kulturelle Bildung	33
Gesundheitliche Bildung	38
Kochkulturen • Gesunde Ernährung	49
Sprachen	53
Auszug Gebührensatzung	61
Dozentenverzeichnis	62
Schlagwortregister	63
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 (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage 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 Lastschritteinzugs (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:

- **Freitag 23. März 2018**
- **Freitag, 04. Mai 2018**
- **Freitag, 22. Juni 2018**

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 Weitermelde Listen) 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**.

Sollte die Lastschrift wegen fehlerhafter Kontoangaben, mangelnder Deckung oder Widerspruchs nicht eingelöst werden, berechnen die Banken hierfür Gebühren, die vom Teilnehmer / der Teilnehmerin zusätzlich zu tragen sind.

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

0450	„Wie geht es denn eurer Oma?“	siehe Seite 18
0969	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 45
0980	Wie Farben unser Leben beeinflussen	siehe Seite 47
1000	Spanische Tapas	siehe Seite 49
1003	Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer	siehe Seite 50
1009	Der wilde Kochkurs	siehe Seite 51

März

0421	„Pubertät – ja bitte!	siehe Seite 15
0451	Einführung in den Umgang mit Demenzkranken	siehe Seite 18
0460	Schminkkurs für Frauen	siehe Seite 19
0601	Elektromobilität – die Zukunft der Autos	siehe Seite 27
0602	Energiesparend bauen + sanieren	siehe Seite 27
0604	Was ist Thermografie	siehe Seite 27
0605	Schimmelpilz	siehe Seite 28
0610	Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit	siehe Seite 28
0620	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 28
0710	Steuern auf die Rente?	siehe Seite 31
0712	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 31
0832	Disco-Fox A	siehe Seite 34
0966	Lachyoga	siehe Seite 44
0970	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 46
0993	Traditionelle Chinesische Medizin	siehe Seite 48
1005	Füllen, rollen – und lieben!	siehe Seite 50
1010	Festmenü für Ostern	siehe Seite 51
1011	Tolles aus der Hülse – Hülsenfrüchte	siehe Seite 51
1020	Großer Rotwein Abend	siehe Seite 52

April

0452	Alter, altern und mögliche...	siehe Seite 18
0603	Den Stromfressern auf der Spur	siehe Seite 27
0701	„AfD und extreme Rechte	siehe Seite 29
0713	Erben und Vererben	siehe Seite 32
0971	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 46
0981	Dufteinmaleins für freche Frauen	siehe Seite 47
0982	Kreative Kräuterwerkstatt	siehe Seite 47
0994	Tinnitus, der Quälgeist im Ohr	siehe Seite 48
1001	Vegetarische spanische Küche	siehe Seite 49
1004	Kulinarische Sommer – Köstlichkeiten	siehe Seite 50
1012	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 52

Mai

0422	Marburger Konzentrationstraining	siehe Seite 16
0711	Wer zahlt für den Heimplatz?	siehe Seite 31
0972	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 46
1002	Gesunde Sommerküche mit Olivenöl	siehe Seite 49
1007	Knackiges für warme Tage	siehe Seite 51

Juni

0433	Ist es „nur“ Stress – oder schon Burn-Out?	siehe Seite 17
0621	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 29

Wochenendveranstaltungen

Februar

0431	Die Entdeckung der inneren Schalter	siehe Seite 17
0440	Familienforschung - immer alt, immer neu	siehe Seite 18
0540	Mein Smartphone – Grundlagen	siehe Seite 24
0541	Mein Smartphone – Aufbauseminar	siehe Seite 24
0544	Mein Google Konto	siehe Seite 25
0545	Google Photos	siehe Seite 25
0550	Webseiten mit Joomla	siehe Seite 26
1107	Saturday morning Easy English V	siehe Seite 55
1108	Saturday morning Easy English VIII	siehe Seite 56

März

0432	Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching	siehe Seite 17
0520	Fotos von der Kamera auf PC/ Laptop	siehe Seite 22
0542	Mein Smartphone - Sinnvolle Apps und Sicherheit	siehe Seite 24
0560	Steuern sparen – Steuererklärung 2017	siehe Seite 26
0833	Disco-Fox B	siehe Seite 34
0967	Lachyoga	siehe Seite 45
0973	Zeit für mich	siehe Seite 46

April

0522	Fotobuch: selbst erstellt	siehe Seite 23
0702	Professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	siehe Seite 30
0834	Crashkurs für Hochzeit und Party	siehe Seite 34
0932	Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard	siehe Seite 41
1113	Easy Business English - Stufe A2	siehe Seite 57

Mai

0703	Interview-Training und Krisen-PR	siehe Seite 30
0855	Mosaik legen	siehe Seite 36
0974	Stress lass nach!	siehe Seite 46

Juni

1008	Gekrönt von süßen Früchten	siehe Seite 51
1021	Rot- und Weißwein aus Europa	siehe Seite 52

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, Personen, die das 25. Lebensjahr vollendet haben, mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich Eltern- oder Pflegezeit befinden und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Der Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen mit einem Teilnahmeentgelt von max. 1000 € 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. 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

- **Bildungsscheck**

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen fördert mit dem **Bildungsscheck**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung.

Seit **01.01.2016** gelten folgende Bestimmungen:

Wer wird gefördert?

Der Bildungsscheck richtet sich an Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Betriebe: Im individuellen Zugang können Beschäftigte aus Betrieben mit max. 249 Beschäftigten und einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 30.000 Euro (max. 60.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung) im Zeitraum von zwei Kalenderjahren einen Bildungsscheck erhalten.

1. Auch Berufsrückkehrende haben die Möglichkeit, von einem Bildungsscheck zu profitieren.
2. Im betrieblichen Zugang können kleinere und mittlere Betriebe mit max. 249 Beschäftigten im Zeitraum von zwei Kalenderjahren bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen.
3. Ausdrücklich sind An- und Ungelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss, atypisch Beschäftigte (z.B. geringfügig Beschäftigte), Ältere ab 50 Jahren und Zugewanderte sowie Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen.
4. Ausgeschlossen vom Bildungsscheckverfahren sind Selbständige und Beschäftigte im öffentlichen Dienst.

Was wird gefördert?

Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen oder Schlüsselqualifikationen vermitteln.

Ausgeschlossen von der Förderung sind arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen wie Maschinenbedienerschulungen oder Trainings bei neuen Produkteinführungen.

Wie wird gefördert?

Mit dem Bildungsscheck erhalten Beschäftigte und Unternehmen einen Zuschuss von 50 Prozent zu den Weiterbildungskosten, wenn diese 500 Euro (brutto) übersteigen. Das Land Nordrhein-Westfalen finanziert diesen Anteil aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF).

Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst. Pro Bildungsscheck können maximal bis zu 500 EUR gefördert werden.

Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Die Bildungsschecks werden über ausgewählte Beratungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen vergeben und können dann zur Verrechnung bei den Weiterbildungsanbietern eingereicht werden. Anlaufstellen sind beispielsweise Kammern, Wirtschaftsförderungen, Volkshochschulen oder Weiterbildungsnetzwerke, wie sie in einigen Regionen bestehen.

Die kostenlose Beratung informiert zu den persönlichen Voraussetzungen für die Förderung und berät Betriebe zum Qualifizierungsbedarf ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Info-Service für Ratsuchende, Betriebe und Beratende:

Die Telefonhotline **0211 837-1929** von Nordrhein-Westfalen direkt informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr erreichbar. Das Internetportal „Weiterbildungsberatung in NRW“ informiert über alle Weiterbildungsangebote in NRW, das Angebot richtet sich gezielt an: Bürgerinnen und Bürger, Beraterinnen und Berater sowie Unternehmen.

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



DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2018

DRK - Haus, Agnesstr. 5

jeweils am Donnerstag / Freitag

25./26. Januar 2018, 12./13. April 2018 und 28./29. Juni 2018

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

Konferenzen · Dozentenfortbildung

0201 Einführung für neue VHS-Dozenten/-innen

Donnerstag, 08. 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, 12. 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, 12. 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, 02. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 08. März, 19. April, 17. Mai, 07. Juni · 19.00 – 21.15 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.

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

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) – 2. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2017 einen neuen Lehrgang an, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 (nach einem Jahr) und des mittleren Schulabschlusses (FOR) (nach zwei Jahren) vorbereitet. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

Die geltende Prüfungsordnung bietet Möglichkeiten, bereits erbrachte Vorleistungen anerkennen zu lassen und den Schulabschluss auf dem Wege eines fächerweisen Abschlusses zu erwerben.

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mo., 08. Januar 2018, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Juni/Juli 2018 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) – 4. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2016 einen Lehrgang zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) an. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mo., 08. Januar 2018, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni/ Juli 2018 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.

**0303 Lehrgang zum Erwerb der Fachhochschulreife -
4. Semester (Fachabitur)**

Die **VHS Oer-Erkenschwick** und das **Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe Gelsenkirchen** bieten in **Oer-Erkenschwick** seit dem Herbstsemester 2016 einen Lehrgang an, der zum Schulabschluss der **Fachhochschulreife** und Allgemeinen Hochschulreife führt. Damit wird vor allem den Absolventen und Absolventinnen schulabschlussbezogener Lehrgänge der VHS nach dem Erwerb der Fachoberschulreife eine sinnvolle und wohnortnahe Anschlussmöglichkeit geboten.

Der Lehrgang ist offen für

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrganges zum Erwerb der Fachoberschulreife der VHS Oer-Erkenschwick oder anderer VHSn und Abendrealschulen (mit und ohne Berufsausbildung oder Berufstätigkeit)
- Weiterbildungsinteressierte, die folgende Aufnahmebedingungen erfüllen:
 - o Mindestalter: 18 Jahre
 - o Berufsausbildung oder zweijährige Berufserfahrung oder vergleichbare Tätigkeiten (Zeiten von Arbeitslosigkeit können angerechnet werden)
 - o Mittlerer Schulabschluss (FOR)

Durch die erfolgreiche Teilnahme erwerben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den schulischen Teil der Fachhochschulreife. Wenn sie dann später die fehlenden beruflichen Leistungen in gelenkten Praktika nachträglich erbringen, erhalten sie die volle Fachhochschulreife.

Eine Ausbildungsbeihilfe nach dem BAföG-Gesetz kann ab dem 4. Semester beantragt werden.

Der Kurs findet in **Abendform**, montags bis donnerstags, statt und umfasst 20-22 Wochenstunden. Die **Einführungsphase** umfasst 2 Semester. In den letzten beiden Semestern ist der Unterricht wie in der **gymnasialen Kursphase** in Leistungskursen (2) und Grundkursen (4) organisiert.

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mo., 08. Januar 2018, 17.30 Uhr, Realschule, Raum 107

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (0209 811260) möglich. Weitere Auskunft erteilt auch Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0304 Vorbereitung auf die zentralen Prüfungen in Mathematik

Montag, 19. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

Realschule, EG, Raum 104

11 Nachmittage · 22 UStd. · 19,50 Euro (für Schülerinnen und Schüler)

Der Kurs richtet sich an alle Schüler/innen der 10. Klasse, die 2018 eine Abschlussprüfung ablegen, um ihren HSA oder Mittleren Schulabschluss (FOR) zu erreichen.

Es werden Aufgaben zum Unterrichtsstoff der Klasse 5-9 zu Wiederholung bearbeitet. Der Stoff der Klasse 10 (Quadratische Funktionen und Gleichungen, Volumen und Oberfläche von Körpern, Trigonometrie) wird gezielt an geeigneten Aufgaben geübt und vertieft. Zum Abschluss findet zur Überprüfung des Gelernten ein Test zur besseren Selbsteinschätzung statt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Susanne Niemann

Grundbildung

Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:

0305 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Dienstag & Donnerstag, ab 20. Februar · 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im Dorfschulthenhof, Raum Cannock, Genthiner Str. 7

30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 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 Grundschulwortschatz 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, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

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, die Eltern vorrangig in die Lage versetzen sollen, 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.

W 0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate August 2017 bis Oktober 2017

Freitag, 16. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 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.

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8



Nicole Knobbe

W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Mai 2017 bis Juli 2017

Dienstag, 13. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
Geburtsmonate November 2017 bis Dezember 2017
Freitag, 16. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro**

siehe Kurs 0401

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, 12. Februar · 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 51,00 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
Mittwoch, 14. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 51,00 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 15. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 1 Abend · 32 UStd. · 51,00 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**0407 Eltern – Kind – Turnen
für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren
Montag, 19. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr
Haardschule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro**

Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen ihre Grenzen erproben. Ein wöchentlich wechselnder Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, krabbeln, klettern, balancieren, springen, schaukeln, rutschen, singen und lernen verschiedene Geräte (Ball, Reifen, Seil) kennen. Mütter und/oder Väter sichern ihre Kinder, lassen sie aber so viel wie möglich selbst ausprobieren. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Bitte Sportzeug, Anti-Rutschsocken, Turnschuhe oder Gymnastik-schläppchen für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sarah Müller

**W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 14. 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. Die Eltern turnen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0409 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 19. Februar, 26. Februar, 05. März, 12. März · 14.30 – 15.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

4 Nachmittage · 5 UStd · 25,00 Euro

Das Vorschulalter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt, um den Kindern Wege zur Musik zu eröffnen, bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch um den positiven Beitrag einer musikalischen Früherziehung für die Gesamtentwicklung des Kindes.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder zunächst in die musikalische Früherziehung begleiten wollen. Sie erhalten so die Gelegenheit, ihre Kinder im Kurs zu beobachten und an ihren ersten musikalischen Gehversuchen teilzuhaben. Darüber hinaus erhalten sie Einblick in die Arbeit der Musikschule „Guidos Notenkiste“.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0410 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 09. April, 16. April, 23. April, 30. April · 14.30 – 15.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

4 Nachmittage · 5 UStd · 25,00 Euro

siehe Kurs 0409

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0411 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung C Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im Kindergartenalter (ab 3 Jahren)

Montag, 07. Mai, 14. Mai, 28. Mai, 04. Juni · 14.30 – 15.30 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

4 Nachmittage · 5 UStd · 25,00 Euro

siehe Kurs 0409

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0421 „Pubertät – ja bitte! Oder wenn die Eltern peinlich werden“

Dienstag, 20. März · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

Die Pubertät ist für Jugendliche und junge Heranwachsende eine notwendige Entwicklungs- und Autonomiephase auf dem Weg zum Erwachsenen. Sie haben eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben und Veränderungen im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich zu bewältigen. Dies macht diese Phase nicht immer leicht für den Heranwachsenden und seine Familie!

Erleben Sie einen Abend für Eltern mit dem Familientherapeut Reinhold Niestegge. Sie bekommen Anregungen, Ideen, Tipps, wie Sie es als Eltern schaffen können, ruhiger und gelassener Ihre Kinder durch diese Zeit zu begleiten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Reinhold Niestegge



0422 Marburger Konzentrationstraining - Den Schulalltag erleichtern

Dienstag, 08. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist ein Gruppentraining für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren, das entwickelt wurde, um denen, die Aufmerksamkeitsstörungen zeigen bzw. bei denen ADS oder ADHS diagnostiziert wurde, eine bessere Leistungsfähigkeit in der Schule zu ermöglichen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Trainerin des MKT und stellt interessierten Eltern, Lehrern und Lehrerinnen, Erziehern und Erzieherinnen das Programm vor.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff

Das könnte Sie auch interessieren!

0857 Acrylmalerei – integrativ A

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 20. Februar, 06. März, 20. März,

17. April · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 30,50 Euro

siehe Seite 37

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0858 Acrylmalerei – integrativ B

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 15. Mai, 05. Juni, 19. Juni,

03. Juli · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 30,50 Euro

siehe Seite 37

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

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.



0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 22. Februar, 22. März, 12. April,

17. 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



0431 Die Entdeckung der inneren Schalter -

Und plötzlich wird vieles leichter

Sonntag, 18. Februar · 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 39,80 Euro

Wünschen Sie sich manchmal auch so etwas wie innere Schalter, die das Leben entspannen und gelassener stimmen können. Auch mitten im stärksten Stress, in den Routinen des Alltags oder in der Nacht, wenn sich belastende Gedanken ausbreiten. Diese inneren Schalter gibt es und Sie können sie hier kennenlernen: Der „Blaue Innere Schalter“ entspannt, der „Rote Schalter“ aktiviert und der „Orangene Schalter“ erleichtert offene, gewinnende Kommunikation.

Diese „Drei Inneren Schalter“ harmonisieren Prozesse im Gehirn und bringen Nervensystem und Psyche in ein optimales Miteinander, in eine innere Kohärenz. Frei von innerem Druck und aus einer besonderen Gelassenheit heraus fällt alles leichter, was wir tun - und gelingt auch besser: „runterzukommen“, loszulassen, sich mühelos abzugrenzen, durchzustarten, Neues zu wagen, die eigenen Bedürfnisse einzubringen und so die „Honigtöpfe des Lebens zu genießen“ (G. Hüther, Hirnforscher).

Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Gelassenheit ist immer verbunden mit „Wohlfinden in sich selbst“, positiven Gefühlen und inspirierenden Gedanken. Allerdings scheint sie dann weit weg zu sein, wenn wir sie besonders dringend brauchen. Die „Drei Inneren Schalter“ sind deshalb die Werkzeuge, auf die Sie vielleicht schon lange warten. Sie werden mit angenehmen Bewegungen, eingängiger Musik und einem stimmigen Rhythmus eingeübt und können danach mental aktiviert werden, also unauffällig und überall. Sie wirken sofort und bei jedem.

Peter Bergholz ist Dipl. Psychologe und Psychotherapeut. Er war 14 Jahre Leiter einer großen evangelischen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchststeilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0432 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 17. März · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 9 UStd. · 34,50 Euro

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten.

Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung - Ihre Gedanken! Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung (z.B. Motivation, Entspannung). Sie nehmen konkrete Schritte mit, wie Sie selbstständig damit arbeiten. Wir üben sitzend. Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Vorinformation für die Teilnehmer über www.selbsthypnose-workshop.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchststeilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

0433 Ist es „nur“ Stress – oder schon Burn-Out?

Mittwoch, 13. Juni · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

Auf Menschen, die pflichtbewusst und aufopfernd sind, warten häufig Erschöpfung, Überforderung oder Burnout.

Stress- und Burn-Out-Erkrankungen nehmen immer mehr zu, doch was ist das genau? Oder sind es doch „Mode-Erkrankungen“?

Wer alles davon betroffen sein kann und wie kann man selbst darauf achten kann, dass man nicht „ausbrennt“ - diese und andere Fragen möchte ich an diesem Abend mit Ihnen besprechen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff



0440 Familienforschung - immer alt, immer neu

Samstag, 24. Februar · 09.00 – 13.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 18,00 Euro

Was treibt uns an, wenn wir uns in die Vergangenheit unserer Familie begeben? Der Begriff „Geschichte“ bekommt eine neue Bedeutung, wenn man sich die Frage stellt, in welchen Zeiten die Familie gelebt hat. Die Erforschung der eigenen Familie ist auch die Erforschung der lokalen Geschichte. Viele Quellen sind noch nicht hinreichend erforscht. Viel Geduld ist gefragt beim Recherchieren in Archiven und Bibliotheken. Aber die Vergangenheit scheint lebendig zu werden, wenn wieder ein Vorfahr gefunden wird. Ein spannendes Hobby!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Regina Klein

Alter · Ruhestand · Pflege

0450 „Wie geht es denn eurer Oma?“

Dienstag, 20. Februar · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro

Wenn Sie pflegende Angehörige und berufstätig sind und sich manchmal fragen, wieso diese Situation nicht leichter sein kann, dann nutzen Sie diesen Abend für sich. Die Referentin ist selbst in den Schuhen der pflegenden Angehörigen unterwegs gewesen und hat persönliche Erfahrungen mit dieser Herausforderung gemacht. Sie hat Erfahrung damit, wie sich Beruf, Familie und Pflege besser miteinander vereinbaren lassen.

Die Referentin ist examinierte Pflegekraft, Pflegewissenschaftlerin (FH) und Fachbuchautorin. Sie ist seit 15 Jahren in der Pflegeberatung tätig.

Weitere Informationen zur Referentin finden Sie im Internet unter: www.apalesch.de

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Anja Palesch

0451 Einführung in den Umgang mit Demenzkranken

Mittwoch, 21. März · 18.00 – 20.15 Uhr

Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

An diesem Abend soll pflegenden Angehörigen näher gebracht werden, welche Rolle sie bei der Pflege von Demenzkranken übernehmen und gleichzeitig sollen ihnen Entlastungsmöglichkeiten im Rahmen der Pflege und Betreuung aufgezeigt werden. Hierfür ist es zunächst wichtig, ein Verständnis für das Krankheitsbild und die damit einhergehenden Belastungssituationen zu erhalten. Außerdem werden an diesem Abend praktisch umsetzbare Tipps für den Alltag vermittelt.

Schwerpunkte:

- Unterscheidung von Demenztypen und der Verlauf einer Demenzerkrankung
- das Belastungsprofil pflegender Angehöriger / die Entlastung von Pflegepersonen
- Kommunikation mit dementen Menschen

In Kooperation mit dem Caritasverband Waltrop/Oer-Erkenschwick e.V.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

0452 Alter, altern und mögliche Unterstützungsmöglichkeiten in der Ruhestandsphase

Mittwoch, 11. April · 18.00 – 20.15 Uhr

Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

An diesem Abend sollen die Potentiale und Möglichkeiten der Ruhestandsphase aufgezeigt werden wie u.a. das bürgerschaftliche Engagement, Ehrenamt, Seniorentreffpunkte etc....

Insbesondere werden auch erste Unterstützungs- und Handlungsmöglichkeiten im Rahmen von eintretender Pflegebedürftigkeit vermittelt. Hierbei gilt es u.a., die Fragen zu klären: Wo und wie bekomme ich Hilfe für den Fall, dass ich mich selbst nicht mehr alleine versorgen kann? Wie stelle ich einen Pflegegradantrag? Wer sind mögliche Ansprechpartner vor Ort?



Diese Veranstaltung soll dazu beitragen, ein möglichst langes und vor allem selbstbestimmtes Leben – auch im Falle einer Erkrankung - führen zu können.

In Kooperation mit dem Caritasverband Waltrop/Oer-Erkenschwick e.V.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

Das könnte Sie auch interessieren!

0990 Verstehen, was der Arzt erzählt!

Freitag, 16. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro

Fast überall, ob beim Arzt, im TV, Internet, in der Apotheke, auf dem Beipackzettel, in der Zeitung oder beim Friseur begegnen uns Ausdrücke aus der Medizin, die für viele Menschen unverständlich sind. Gerade ältere Menschen trauen sich nicht, dem Arzt zu sagen, dass sie ihn nicht verstanden haben. „Tante Google“ ist oft auch keine Hilfe, wenn ein Fachausdruck mit einem anderen erklärt wird. Oder man hat vergessen, was man nachschlagen wollte, wenn man dann endlich die Möglichkeit dazu hat.

Hier soll dieser Kurs ansetzen. Die wichtigsten Begriffe aus der Medizin sollen erklärt werden. Starten wir mit dem Herz-Kreislaufsystem! Für die weiteren Abende können Themen, die die Teilnehmer/-innen interessieren, vorgeschlagen werden.

Marion Heckert

Outfit & Styling

0460 Schminkkurs für Frauen

Montag, 05. März · 15.30 – 18.30 Uhr

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

Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was Ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf hinaus, dass man immer wieder auf dieselben altbewährten Techniken zurückgreift.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische, leicht verständliche und umsetzbare Schminktipp und lernen, wie Sie Ihre schönste Seite mit Make up ganz natürlich und typgerecht hervorheben können.

Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6 Euro, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

Das könnte Sie auch interessieren!

0980 Erlebnisvortrag: Wie Farben unser Leben beeinflussen - Farben und ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Seele

Mittwoch, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro

Farben sind Auswirkungen von Licht, deren wohltuende Wirkung wir besonders in der kalten Jahreszeit spüren können. Gerade dann sehen wir uns nach Licht und Wärme. Aber auch in der warmen Jahreszeit erfreut uns die Natur mit lebendigen Farben und stärkt die gute Laune. Je mehr Licht uns zur Verfügung steht, desto besser tut es unserer Stimmung. Farben können unsere Stimmung positiv beeinflussen, uns in der Kleidung im Ausdruck unserer Persönlichkeit unterstützen und unsere Gesundheit stärken. Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie Sie anziehend auf andere wirken können oder welche Farbe Sie bei einem Bewerbungsgespräch punkten lässt? Wenn die Farbe zu Ihnen und Ihrer Situation passt, kann sie sehr unterstützend für solche Vorhaben wirken. Wissen Sie, was Ihre Lieblingsfarbe für Sie bedeutet? Neugierig geworden? Dann lade ich Sie ein, in Kontakt mit Farbe zu gehen, über Informationen zum Thema Farbe, über Farblicht und über eine Farb-Meditation. Ich freue mich auf Sie!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Barbara Unger

**EDV · Bildung für den Beruf****„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.

Computer Grundkurse / Anwendungen**Aktueller Hinweis!!!**

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!

0501 Arbeiten mit Laptop/Notebook Win 10 für Einsteiger*Mittwoch & Donnerstag, 07. & 08. März**Montag & Dienstag, 12. & 13. März · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Notebooks/Laptops erfreuen sich steigender Beliebtheit. Vergleichsweise klein und flach in der Bauweise bieten sie die Leistung eines vollwertigen Computers, sind unterwegs als mobile Rechner einsetzbar oder zu Hause ein platzsparender Ersatz für den Computerarbeitsplatz. Windows 10 ist die aktuelle graphische Benutzeroberfläche von Microsoft, die auf vielen neuen Computern/Laptops bereits installiert ist. Im Vergleich zur Vorgängerversion bietet sie nicht nur ein neues Aussehen bzw. einen neuen 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 Laptop/Notebook erlernen wollen bzw. den Umstieg vom normalen PC vorbereiten. Im Rahmen des Unterrichts sollen folgende Inhalte berücksichtigt werden:

- Ausstattung, Funktionen und Anschlüsse des Notebooks;
- Tastaturbelegung, Arbeiten mit Maus und Touchpad;
- Grundlegendes zu Windows 10;
- Anwendungen;
- Datenschutz und Datensicherheit für das Notebook.

Teilnehmer/-innen sollten ihr eigenes Laptop/Notebook zum Unterricht mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer***0510 Tastschreiben & Officegrundlagen für Schülerinnen und Schüler***Montags · Termine auf Anfrage**Realschule · Gymnasium · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 54,00 Euro*

Überall wird der Computer als „Arbeitsgerät“ gebraucht. Wen wundert es also noch, dass später einmal, in der Ausbildung oder im Berufsleben, ein geübter Umgang mit dem PC sowie fundierte IT-Kenntnisse in fast allen Bereichen als vorausgesetzte Grundbildung gelten. Zur erfolgreichen Bewältigung wachsender Anforderungen ist es heute daher umso wichtiger und vor allem zukunftsorientiert, Kinder und Jugendliche so früh wie möglich mit den dazugehörigen Basiskompetenzen vertraut zu machen. - Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten lernen Kinder und Jugendliche im Rahmen dieses Angebotes „Informationstechnische Grundbildung“ die Basisbausteine im Umgang mit einem Computer: Das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-System, die Nutzungsmöglichkeiten der Maus (Hardware) und darin eingebunden - somit eher spielerisch und mit Spaß - wichtige

Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungs- und Präsentationsprogrammes (formatieren und gestalten - Layout-Training mit der Standardsoftware). Sie erwerben dadurch die Fähigkeit, Texte selbständig, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Freude am Schreiben zu realisieren (Texterfassung mit altersgerechten Übungen – teils mit themenbezogener Internetrecherche). Ob private, schulische Schreibprojekte (Einladungen, Themenbearbeitungen, Referate etc.) oder Präsentationen anstehen - mit diesen IT-Kenntnissen wird jede zukünftige Computerarbeit unkomplizierter, leichter und sogar zu einem kreativen Erlebnis. Weiterhin werden das Lesen und Schreiben (Textsicherheit) gefördert, Deutsch- und Rechtschreibkenntnisse vertieft, die Konzentrationsfähigkeit und der aktive Umgang mit der Sprache gesteigert. Aufgrund des positiven Effektes werden Lehrgänge dieser Art bereits seit Jahren auch für lese- und rechtschreibschwache (LRS) Kinder empfohlen.

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13 € pro TeilnehmerIn an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 14

Karola Koch

0511 Tastschreiben & Officegrundlagen

Mittwoch, 18. April · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 9 Abende · 27 UStd. · 75,50 Euro

Informationen erfassen, bearbeiten, dokumentieren oder präsentieren - Ob privat, schulisch, ausbildungsbedingt, im Studium oder Beruf, ohne „gewisse“ IT-Kenntnisse geht quasi gar nichts mehr. Ein geübter Umgang mit der Hard- und Software eines Computers wird bei vielen Tätigkeiten erforderlich oder sogar als „Informationstechnische Grundbildung“ vorausgesetzt. Warum also noch suchen? Nutzen Sie diesen Lehrgang zur Erleichterung und Optimierung der eigenen privaten Arbeit oder als zukunftsorientierten Wegbereiter. In kurzer Zeit lernen Sie mithilfe des 10-Finger-Systems die effektivste und effizienteste Möglichkeit der Texterfassung, um Schreibprojekte zu realisieren. Darin eingebunden werden Ihnen gleichzeitig anhand praktischer Übungen (teils mit themenbezogener Internetrecherche) wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungs- und Präsentationsprogrammes vermittelt. Mit diesen Fähigkeiten sind Sie dann in der Lage, zukünftige Schreibarbeiten (z. B. Themenbearbeitungen, Referate, Einladungen, Dokumentvorlagen, Korrespondenz, E-Mails etc.) und Präsentationen überzeugend darzustellen (Layout-Training mit der Standardsoftware). Abschließend wird (ohne weitere Kosten) eine ITG-Teilnahmebescheinigung überreicht und für interessierte KursteilnehmerInnen eine Geschwindigkeitsprüfung sowie die Ausstellung eines Zertifikates ermöglicht (sogenannte 10-Minuten Abschrift...in vielen Bereichen vorausgesetzter Bestandteil bei Bewerbungsunterlagen!).

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13 € pro TeilnehmerIn an die Kursleiterin zu entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0512 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen!

Grundwissen, Fragen und Antworten für Einsteiger

Montag & Dienstag, 09. & 10. April · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 28,00 Euro

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

Dieser Kurs bietet Anfängern einen Schnelleinstieg in die Grundlagen von Excel. Zunächst werden gemeinsame Grundlagen vermittelt, danach werden auf Basis der Fragen der Teilnehmer/-innen typische Anfängerprobleme und ihre Lösung behandelt. Mögliche 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0513 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen!
Erweiterte Kenntnisse, Fragen und Antworten für Anwender mit
Vorkenntnissen**

*Montag & Dienstag, 23. & 24. April · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 28,00 Euro*

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

Dieser Kurs richtet sich an **Anwender/-innen mit Vorkenntnissen**. Zunächst werden gemeinsame Grundlagen gesichert, danach werden auf Basis der Fragen der Teilnehmer/-innen typische Anwenderprobleme und ihre Lösung behandelt. Dabei sollen auch weiterführende Funktionen und fortgeschrittene Anwendungen berücksichtigt werden.

Mögliche Inhalte des Unterrichts sind u.a.: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0514 Open Office: Textverarbeitung und Tabellenkalkulation 2010
praktisch nutzen**

*Montag & Dienstag, 19. & 20. März
Mittwoch & Donnerstag, 21. & 22. März · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Die Bürosoftware „Open Office“ ist eine kostenlose Alternative zum Office-Paket von Microsoft, die dem „Original“ im Hinblick auf die Funktionen, Anwendungsmöglichkeiten und Benutzerfreundlichkeit nicht nachsteht. „Open Office“ bietet unter anderem - wie das Microsoft-Gegenstück - Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. „Writer“ ist das Schreibprogramm unter Open Office. Ideal für Texte wie Briefe, Serienbriefe, Etiketten, Visitenkarten uvm.. In „Calc“ lassen sich Daten (vor allem Zahlen) in Tabellen verarbeiten, analysieren und verwalten (Tabellenkalkulation). Im Rahmen dieses Kurses soll die praktische Nutzung der grundlegenden Funktionen der Module Textverarbeitung und Tabellenkalkulation des kostenlosen „Open Office“ vermittelt werden.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0520 Fotos von der Kamera auf PC/ Laptop speichern, verwalten und mehr...

*Samstag, 10. März · 09.00 – 12.45 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 5 UStd. · 18,00 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.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0521 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

*Montag & Dienstag, 04. & 05. Juni
Montag & Dienstag, 11. & 12. Juni · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, 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 Schnapshots echte Hingucker. Verwalten, bearbeiten, gestalten Sie Bilder und zeigen Sie Ihre Kreationen auf Papier, online, auf Facebook usw.. Der Kurs bietet Anfänger/Hobbyfotografen eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements.

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

Ihre Bilder können Sie auf einem USB-Stick mitbringen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0522 Fotobuch: selbst erstellt

Samstag, 14. April · 09.00 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 5 UStd. · 18,00 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.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Ihren Fotos bzw. Ihren Datenträger mit Ihren Fotos zur Veranstaltung mit und denken Sie auch an Ihre Anschlusskabel (z.B. Kamera / Smartphone – PC).

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

Computer für Späteinsteiger

0530 Computer 50+: Arbeiten am Laptop / Notebook mit Win 10 - Einführung- für Späteinsteiger

Dienstag & Mittwoch, 06. März & 07. März

Dienstag & Mittwoch, 13. März & 14. März · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 4 Vormittage · 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 10 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 10;

Datenschutz und Datensicherheit für das Notebook.

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

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0531 Computer 50+: Photoshop Elements

– für Späteinsteiger

Montag & Dienstag, 07. & 08. Mai

Montag & Dienstag, 14. & 15. Mai · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 4 Vormittage · 16 UStd. · 44,00 Euro

siehe Kurs 0521

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0532 Computer 50+: Facebook & Instagram – für Späteinsteiger

Dienstag & Mittwoch, 24. & 25. April · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 28,00 Euro

Soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram werden heutzutage nicht nur von jungen Menschen genutzt. Auch für Senioren wird das Kontaktpflegen und Austauschen über diese „Plattformen“ immer beliebter. Es geht um Kommunikation und das Aufrechterhalten von Verbindungen mit Freunden und Familienangehörigen, um Unterhaltung, aber auch um die Möglichkeit, sich Informationen zu beschaffen. Voraussetzung dafür sind einige Grundkenntnisse, die man in diesem Kurs erlernen kann: Was ist ein Account? Wie werde ich Teilnehmer im Netzwerk? Wie und mit wem teile ich Nachrichten, Bilder usw.? Bei all dem Posten, Teilen und Liken sollten Sie sich aber auch über die Schattenseiten von sozialen Netzwerken informieren und eventuelle Vorsichtsmaßnahmen treffen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0540 Mein Smartphone - Grundlagen (Android - nicht geeignet für Besitzer eines iPhones!)

Samstag, 17. Februar · 14.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundfunktionen und wichtigsten Sicherheitseinstellungen kennen. Wie richte ich das Gerät ein und wie lade ich „Apps“ herunter? Wie kann ich es vor Diebstahl bzw. Datenklau schützen und wie funktioniert das Navigationsprogramm? Bitte das eigene Android-basierte Smartphone mitbringen. Nicht geeignet für Besitzer eines iPhones. [[http://de.wikipedia.org/wiki/Android_\(Betriebssystem\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Android_(Betriebssystem))].

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0541 Mein Smartphone - AufbauSeminar (Android - nicht geeignet für Besitzer eines iPhones!)

Samstag, 24. Februar · 09.00 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro

In diesem Aufbaukurs werden zusätzliche Einstellungs- und Nutzungsmöglichkeiten sowie sinnvolle Software erläutert. Die Teilnehmer lernen viele praktische Anwendungsmöglichkeiten ihres Smartphones kennen: z.B. Terminierung und Telefonbuchverwaltung vom PC aus und wie man eine Recherche vornimmt.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0542 Mein Smartphone - Sinnvolle Apps und Sicherheitsfunktionen (Android - nicht geeignet für Besitzer eines iPhones!)

Samstag, 17. März · 14.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer zu erkennen, welche Apps gefahrlos zu nutzen sind, welche Risiken sie bergen, und wie wir individuell sinnvolle Apps für den Einsatz finden. Des Weiteren lernen die Teilnehmer wichtige Sicherheitseinstellungen am Gerät zu nutzen und damit ihre Daten vor Missbrauch zu schützen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0543 Computer 50+: Mein neues iPhone

– für Späteinsteiger

Dienstag & Mittwoch, 13. & 14. März · 14.00 – 17.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 27,00 Euro

Aktivieren, einrichten, optimieren - wir weisen Sie in die wichtigsten Grundeinstellungen Ihres neuen iPhone ein und zeigen, wie Sie Ihr Gerät zu einem nützlichen Begleiter im Alltag machen.

In Kontakt bleiben mit Familie und Freunden über Chatprogramme, Informationen schnell abrufen, nützliche Apps als Helfer in allen Lebenslagen - all das und vieles mehr bietet Ihnen Ihr mobiles Gerät, das Sie im Kurs Schritt für Schritt kennenlernen.

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: ein eigenes aufgeladenes iPhone

Denken Sie auch an Ihre Apple-ID und Ihr Passwort!

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Camilla Lauter



0544 Mein Google Konto

Sonntag, 25. Februar · 09.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 15,00 Euro

Jeder Besitzer eines Android-Smartphones oder -Tablets (Samsung, LG, Sony, ...) besitzt automatisch auch ein Google-Konto. Viele Google Anwendungen wie Fotos, Maps, Mail, Kontakte und Kalender sind auf dem Gerät vorinstalliert und auch über den PC kann auf das Konto zugegriffen werden.

Die Veranstaltung ermöglicht einen Überblick über das Google-Konto mit einem Schwerpunkt auf Datenschutz und Datensicherheit. Zudem werden die verschiedenen Google-Apps vorgestellt und ein Einblick in deren Funktionsweise gegeben.

Das eigene Smartphone und/oder Tablet kann mitgebracht werden.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0545 Google Photos

Sonntag, 25. Februar · 13.00 – 16.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 15,00 Euro

Google Fotos ist ein Online-Dienst von Google. Es erlaubt das Speichern, Organisieren und die Nachbearbeitung von Fotos und Videos. Google Fotos ist als Online-Anwendung eine Weiterentwicklung des beliebten Fotoprogramms Picasa. Das Programm steht als Webanwendung zur Verfügung und es gibt Apps für Android und das Apple Betriebssystem IOS. Auf Wunsch übernimmt das Programm die automatische Sicherung der eigenen Fotos. Das Seminar gibt einen Überblick über die vielfältigen Funktionen des Programms:

- Automatische Sicherung
- Freigabe von Speicherplatz
- Der chronologische Fotostream
- Alben erstellen und teilen
- Der Assistent
- Suchfunktionen und Kategorisierung
- Bildbearbeitung mit Google Fotos
- Ausblick: Personenerkennung und Google Lens

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0550 Webseiten mit Joomla**Samstag & Sonntag, 10. & 11. Februar · 09.00 – 16.00 Uhr****VHS, Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 48,00 Euro**

Content Managementsysteme bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Am Beispiel der kostenfreien Open-Source-Software „Joomla!“ lernen die Teilnehmenden das CMS lokal und auf einem Server zu installieren und dann im Rahmen eines Projektes Beiträge, Bilder, PDF's etc. in das System einzupflegen.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Administration und Konfiguration von Joomla. Das Einbinden von Komponenten und die Anpassung des Designs über Templates rundet das Seminar ab.

Lerninhalte:

- Übersicht über CMS-Systeme,
- Joomla Installation
- Inhalte einpflegen: Beiträge, Kategorien und Medien
- Benutzerverwaltung
- Komponenten, Module, Plugins
- Externe Erweiterungen einpflegen,
- Sicherheit
- Templates

Es ist besonders gut geeignet, Vereine und kleine und mittelständische Unternehmen im Internet zu präsentieren. Bitte mitbringen: Computerkenntnisse (Windows/Mac, Umgang mit Ordnern, Dateien). Gerne das eigene Notebook.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0560 Steuern sparen – Steuererklärung 2017**Samstag, 03. März · 08.30 – 16.00 Uhr****VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 29,00 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.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Manfred Büscher

Technik · Ökologie

0601 Elektromobilität – die Zukunft der Autos

Donnerstag, 01. März · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Elektromobilität, Dieselkrise, Fahrverbote - alles heiß diskutiert in Deutschland. Und andere Länder? Norwegen und die Niederlande sowie China sind schon viel weiter. Die Post baut in Deutschland ihre eigenen E-Fahrzeuge und geht in die Offensive. Wo liegen die Chancen für Elektromobilität, für andere Konzepte wie Gasfahrzeuge und für Wasserstoffantriebe?

Die Veranstaltung informiert umfassend über E-Autos und andere Konzepte, zeigt Vor- und Nachteile und Perspektiven auf. Dass etwas passieren muss, zeigt auch die immer noch große Abhängigkeit bei fossilen Energie - Rohstoffen und den politischen Folgen. Gezeigt wird aber auch, was Elektromobilität für den Einzelnen leisten kann.

Umfassendes Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0602 Energiesparend bauen + sanieren: moderne Heizung!

Donnerstag, 15. März · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Energie und Kosten sparen ist sinnvoll und möglich, sowohl bei Neubau wie beim Altbau. Überlegte Planung und Konstruktion ermöglicht enorme Resultate, auch bei Steigerung des Komforts. Es werden die einzelnen Schritte von der Konzeption bzw. Analyse bis zur baulichen Konzeption gezeigt und dann die Technik geplant.

Weiterhin wird die Konzeption der Versorgungstechnik dargestellt, wie sie für ein energieoptimiertes Gebäude notwendig ist. Dabei ist keineswegs ein großer Aufwand nötig.

Schwerpunkt ist hier besonders energiesparende Technik ohne allzu großen finanziellen Aufwand und mit möglichst großer Unabhängigkeit von äußerer Energieversorgung.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch umfassendes Informationsmaterial.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0603 Den Stromfressern auf der Spur: Energie + Geld sparen!

Donnerstag, 12. April · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Immer Ärger über die steigenden Stromkosten und -preise, Wut auf die EeG - Abgaben. Aber was sind die wirklichen Preistreiber und was bezahle ich eigentlich alles mit der Stromrechnung. Wie ist der Strompreis aufgebaut?

Und wie kann ich meinen Stromverbrauch und den einzelner Geräte überprüfen und bewerten? Was ist gut und was schlecht Und was bedeutet der „Tante Erna Tag“? Lohnt sich ein Anbieter - Wechsel?

Umfassendes Informationsmaterial, Checklisten, Adressen und Literatur ergänzen die Veranstaltung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0604 Was ist Thermografie?

Donnerstag, 08. März · 18.00 – 19.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro

Die Thermografie ist ein physikalisches Verfahren, mit dessen Hilfe Energieverluste durch Wärmebrücken und Schadensursachen durch strukturelle Problemstellen an Gebäuden sichtbar gemacht werden können. Es wird vermittelt, wie Thermografie funktioniert, unter welchen Umständen sie besonders effektiv ist und natürlich, wo die Grenzen dieser Methode sind. Nach der Besprechung der erforderlichen Voraussetzungen wird an Beispielen erläutert, wie Thermografien zu verstehen sind.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Detlef Wodtke

0605 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Donnerstag, 22. März · 18.00 – 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 6 · 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

0610 Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

Montag, 05. März · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann.

Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astronomen dazu?

Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben?

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

Dr. Tom Fliege

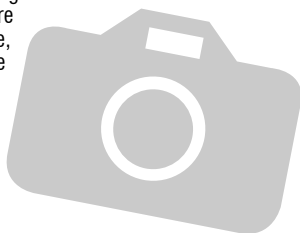
0620 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Montag, 12. März · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

Sie haben eine Digitalkamera (z.B. DSLR von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihr Objektiv und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren, kleine Gegenstände und unsere Umgebung fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Wir überlegen, wann man einen Blitz sinnvoll einsetzen kann, welche grundlegenden Unterschiede es bei der Schwarz-Weiß-Fotografie gibt und wie man HDR Fotos macht.



Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit. Geeignet für alle Kameratypen (nicht nur Spiegelreflex), die Einstellungen wie P, A/AV, T/TV, M usw. ermöglichen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!! Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0621 Workshop: Portraitfotografie

Montag, 11. Juni · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs gegenseitig „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden. Wir probieren verschiedene Posen, Perspektiven und Hintergründe aus, vergleichen Farbaufnahmen mit Schwarz-Weiß-Aufnahmen, nutzen die Architektur des Gebäudes oder gehen bei entsprechendem Wetter nach draußen. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A und M Ihrer Digitalkamera verwenden.

Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs „Digitalkamera: einstellen – fertig – los!“.

Ganz nebenbei werden wir, wie in einer Reportage, den Kurs fotografisch festhalten und damit die Grundlage für bessere Fotos legen, z.B. bei Ihrer nächsten Familienfeier. Gruppenbilder runden den Portraitkurs ab.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

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.

0701 AfD und extreme Rechte: ein antidemokratisches/rassistisches Bündnis im Parlament?

Donnerstag, 12. April · 19.00 – 20.30 Uhr

Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Mit der AfD ist erstmals eine Partei im Bundestag vertreten, in der führende Repräsentanten offen ausländerfeindliche bis rassistische und völkische Positionen vertreten. War schon vor der Wahl die Abgrenzung nach rechts zu extremen Gruppen und Teilen der Mitgliedschaft ein heftig diskutiertes Thema, so ist unmittelbar nach der Wahl der Konflikt um die Vorherrschaft in Richtungsfragen zwischen sich „gemäßigt“ gebenden Kräften und dem völkisch-nationalen Flügel offen ausgebrochen. Parteiaustritte führender Politiker des „gemäßigten“ Flügels (Frauke Petry u.a.) und die Ergebnisse des Bundesparteitages der AfD belegen die Macht des rechten Flügels.

Welche Auswirkungen hat das auf die Arbeit des Parlamentes?

Halten rechtsextreme oder völkische Positionen jetzt Einzug in den Bundestag?

Wie können die etablierten, demokratischen Parteien mit dieser Herausforderung umgehen?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Rainer Roeser

Erläuterung zu Kurs-Nr. 0702 und 0703:

In den Seminaren werden Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit, Moderation, Fachvorträge, praktische Übungen und Reflexion eingesetzt. Die Erfahrungen, Fragen und Wünsche der TeilnehmerInnen werden auf Wunsch selbstverständlich gern eingebaut. Die Seminare bauen aufeinander auf, sind zugleich in sich abgeschlossen und mit eigenständigen Thesenpapieren ausgestattet. Bei entsprechendem Vorkenntnissen können die Seminare auch einzeln gebucht werden. Überdies können die TeilnehmerInnen eigene Presseaktionen und Medienauftritte beispielhaft vorstellen, erörtern und bewerten lassen. Schreibmaterial und ein Laptop sind nach Möglichkeit mitzubringen.

0702 Grundlagen der Professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Samstag, 14. April · 9.30 – 16.30 Uhr (inkl. 60min Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 31,00 Euro

Die Kooperation mit Redaktionen, freien Journalisten, Marketing-Fachleuten und anderen Medienvertretern kommt oft zu kurz. Dabei hat sie stark an Bedeutung gewonnen in einer Zeit einer sich schnell wandelnden Medienwelt. Im Seminar wird beispielerorientiert gezeigt, dass professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit auch ohne großen Aufwand wichtigen Zielen dient: man wird bzw. bleibt in der Stadt und der Region bekannt, spielt seine Stärken aus, pflegt sein Image und sorgt für eine bessere Information und Identifikation von Mitgliedern, Sympathisanten und Partnern. Schwerpunkte sind...

- Chancen und Möglichkeiten von professioneller PR
- Medienübersicht / Presseverteiler/ Kooperationsformen
- Aufbau und Tagesabläufe von Redaktionen
- Nutzungsprofile / Hör-, Seh- und Leseverhalten
- Auswahl, Anlässe und Aufbereitung von Medienthemen
- Pressemitteilung, Pressegespräch, Hintergrundgespräch, Besuche, Erfahrungsaustausch
- Medienresonanzanalyse
- Pressemappe (Portrait, Fotos, Pressespiegel, TN-Liste etc.)
- Kriterien und Hindernisse für eine erfolgreiche PR-Arbeit

Vassilios Psaltis

0703 Interview-Training und Krisen-PR

Samstag, 05. Mai · 9.30 – 16.30 Uhr (inkl. 60min Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 31,00 Euro

In einer Zeit des starken Wettbewerbs wird eine effektive Mediennutzung unverzichtbar. Gekonnte Auftritte im Lokalfunk und in TV-Kanälen bieten die Chance, Themen und Projekte authentisch, aktuell und aufgeschlossen bekannt zu machen. Die Erfahrung zeigt: Je souveräner und aussagekräftiger sich PR-Verantwortliche einbringen, desto kompetenter und sympathischer sind sie und ihr Engagement angesehen. Krisen-Bewältigung ist ein anderes Problem: eine unbedachte Äußerung, ein Unfall, ein Betrugsskandal, eine Schuldzuweisung – öffentlich verbreitet löst so etwas schnell eine (mediale) Krise aus. Diese sind oft nur schwer zu kontrollieren und können Zweifel an Integrität und Führungsqualitäten wecken. Wer das Richtige zum richtigen Zeitpunkt sagt und bei Journalisten Vertrauen genießt, kann eine Krise zumindest routinierter managen. All dieses wird anhand von Beispielen und Interviews praxisnah aufgezeigt und erprobt. Die Themen sind...

- Training Radio-Live-(Telefon-)Interview
- Training Radio-Reporter-Interview
- Training TV-Interview
- Training Krisen-Interview
- Video-Portrait

Vassilios Psaltis

0710 Steuern auf die Rente? Fragen, Antworten und nützliche Tipps

Donnerstag, 15. März · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Grundsätzlich ist jeder Rentner Einkommensteuerpflichtig. Nicht jeder Rentner muss jedoch Steuern bezahlen. So sind die unterschiedlichen Arten von Renten zu beleuchten. Mögliche berücksichtigungsfähige Ausgaben werden besprochen, um die anfallende Einkommensteuer zu reduzieren.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Birgit Lueg

Recht im Alltag

0711 Wer zahlt für den Heimplatz?

Montag, 14. Mai · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 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.

Höchststeilnehmerzahl: 14

Kurt Reich

0712 Selbstbestimmung am Lebensende -

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 08. März · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 5 · 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 Entscheidungsbevollmächtigten. 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

0713 Erben und Vererben

Donnerstag, 12. April · 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 „verkorst“. 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

Bildungsurlaub

nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

Was ist Bildungsurlaub?

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

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

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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



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.

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I

Dienstag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

8 Abende · 16 UStd. · 28,60 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12



Guido Röttger

0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II

Dienstag, 24. April · 18.30 – 20.00 Uhr

„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick

6 Abende · 12 UStd. · 22,20 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 0821.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

Tanzen

0830 Zumba Gold

Dienstag, 13. 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

0831 Zumba

Dienstag, 13. 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 so viel, 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

0832 Disco-Fox A

Freitag, 02. März · 18.30 – 20.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 3 UStd. · 15,90 Euro

Jetzt lernen und nie mehr nur zuschauen! Let´s dance! Disco Fox - der Party-Tanz schlechthin! Wir zeigen Ihnen die Grundschrte, aber auch Figurenvariationen wie die Damendrehung, die Brezel usw.. Den Erfolg verbuchen Sie garantiert auf der nächsten Party. Erleben Sie viel Spaß mit Tanz und Musik zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich! Sie erlernen die Grundschrte und die ersten wichtigen Figuren, die Sie auf jeder Tanzfläche sicher wirken lassen. Und wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, zeigen wir Ihnen gerne die eine oder andere Figur, die Sie noch nicht beherrschen. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Singles are welcome!

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0833 Disco-Fox B

Sonntag, 11. März · 15.15 – 18.15 Uhr

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

siehe Kurs 0832

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

**0834 Crashkurs für Hochzeit und Party -
Tanzen lernen in 3 Stunden**

Sonntag, 15. April · 11.00 – 14.00 Uhr

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

Der Partytanzkurs, auch für Heiratsmuffel, Festbratenschnorrer und für alle, die am schönsten Tag ihres Lebens nicht bloß herumschwanken wollen.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bald ihre Hochzeit, ein Firmenfest, einen Ball, eine Party etc. vor sich haben und ganz schnell noch tanzen lernen wollen. Oder für die, die sowieso schon immer mal Tanzen lernen wollten, sich aber noch nicht so trauten. Wir bringen Ihnen alle wichtigen gebräuchlichen Tänze näher: Foxtrott, Disco Fox, Walzer. Freuen Sie sich darauf!

Der Kurs beginnt von ganz vorne und ist für Anfänger geeignet und diejenigen, die auffrischen möchten, aber viel oder alles vergessen haben.

Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Singles are welcome!

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

W 0835 Orientalischer Tanz II

Montag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro

Erlernte Bewegungen werden mit dem Schleier zu einer Choreografie erarbeitet.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0836 Orientalischer Tanz III

Mittwoch, 14. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 20 UStd. · 43,00 Euro

In diesem Kurs werden neue Choreografien erlernt. Hüft-, Schritt- und Armbewegungen werden gleichzeitig eingesetzt, so dass ein hohes Maß an Koordination erlernt wird.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

Gestalten & Werken

0850 Nähkurs A

Montag, 19. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 39,00 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!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 09. April · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 53,40 Euro

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0852 Alles rund ums Häkeln A

Freitag, 23. Februar · 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 5 Abende · 15 UStd. · 25,50 Euro

Häkeln ist einfach zu lernen und macht viel Spaß! Aber wie war das nochmal mit Luftmasche, fester Masche und Stäbchen? In diesem Kurs werden Anfängern & Anfängerinnen die Grundtechniken gezeigt, mit denen alle Maschen gehäkelt werden können, wie die Luftmasche, die feste Masche, das halbe Stäbchen, das Doppelstäbchen und wie man Maschen zu- und abnimmt. Aber auch Fortgeschrittene können ihre Technik vertiefen. Wer möchte, kann darüber hinaus eine Einführung in das „Tunesische Häkeln“ erhalten.

Dieser Kurs ist für alle: für diejenigen, die noch nie gehäkelt haben, oder für die, die einfach in lustiger Gesellschaft das Häkeln auffrischen wollen.

Wolle und passende Häkelnadeln bitte mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Katharina Löchel

0853 Alles rund ums Häkeln B

Freitag, 13. April · 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 5 Abende · 15 UStd. · 25,50 Euro

siehe Kurs 0852

Wolle und passende Häkelnadeln bitte mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Katharina Löchel

0854 Goldschmiedewerkstatt - Gold und Silber schmieden

Freitag, 23. Februar · 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 5 Std. · 35,00 Euro

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirlgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

Nähere Informationen finden Sie auch unter: www.mobile-goldschmiedekurse.de.

Eine Werkzeugumlage von 10 € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 € je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Katja Osterhoff-Genz

0855 Mosaik legen

Samstag, 05. Mai · 14.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

Mosaik begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen südliches Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine entspannende, 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 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.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten ca. ab 10 € (je nach Verbrauch).

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Malen & Zeichnen

0856 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 13. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 14 Vormittage · 56 UStd. · 33,80 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



0857 Acrylmalerei – integrativ A

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 20. Februar, 06. März, 20. März,

17. April · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 30,50 Euro

Entdecken Sie mit Ihren Kindern den Zauber der Acrylmalerei. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, lernen die Spachteltechnik kennen und kommen spielerisch zu fantastischen Ergebnissen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserbehälter, Reinigungstücher, Alufolie, Brett oder Teller für Farbe, einen Föhn und ganz viel Spaß

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0858 Acrylmalerei – integrativ B

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

Dienstag, 15. Mai, 05. Juni, 19. Juni, 03. Juli · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 30,50 Euro

siehe Kurs 0857

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0859 Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene A

Mittwoch, 21. Februar, 07. März, 21. März, 18. April,

02. Mai · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 37,50 Euro

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Acrylmalerei, wie deckende und lasierende Malweise, Nass-in-Nass-Malerei, Mischen von Farbtönen, Spachteltechnik, Umgang mit Strukturpaste einschließlich Präparieren des Malgrundes. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend soll zur Bildgestaltung weitergeführt werden. Hierbei wird die Entfaltung des persönlichen Stils berücksichtigt. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel (Haar- und Borstenpinsel), Leinwände oder Acrylpapier, Zeichenblock und Bleistifte, Pastellkreiden, Alufolie, alte Lappen, Arbeitskleidung und einen Föhn.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0860 Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene B

Mittwoch, 16. Mai, 06. Juni, 20. Juni, 4. Juli · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 12 UStd. · 30,60 Euro

siehe Kurs 0859

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

Spiel & Spaß

0870 Boule - Petanca

Montag, 19. Februar · 15.30 – 16.15 Uhr

nach Absprache · 14 Nachmittage · 14 UStd. · 24,00 Euro

„Das Boule-Spiel ist gut gegen Rheuma und alle möglichen anderen Leiden und es ist für Menschen aller Altersstufen, vom Kind bis zum Greis“. (Francois Rabelois, 1494 -1533)

Viele Menschen kommen bei einem Frankreich- oder Spanienurlaub mit Boule (in Frankreich) oder Petanca (in Spanien) in Berührung. Es macht Spaß und lässt sich überall, auf fast allen Böden, spielen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, nicht an Fortgeschrittene. Trotz der Freude am Spiel sollen aber auch ein paar Informationen über die Entstehung des Spiels, die Regeln und verschiedene Wurftechniken nicht fehlen.

Bitte eigene Kugeln mitbringen, falls vorhanden.

Einfache Kugeln kosten etwa 8,00 €. Vier Sätze können zum Probieren geliehen werden.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Marion Heckert



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!

0830 Zumba Gold

Dienstag, 13. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr

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

siehe Seite 33

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Zumba

Dienstag, 13. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Seite 34

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0870 Boule - Petanca

Montag, 19. Februar · 15.30 – 16.15 Uhr

nach Absprache · 14 Nachmittage · 14 UStd. · 24,00 Euro

siehe Seite 37

Höchsteilnehmerzahl: 10

Marion Heckert

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 12. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 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

0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 14. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 14. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0924 Fit in den Frühling - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 21. Februar · 19.00 – 21.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 9 Abende · 18 UStd. · 30,00 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

W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“

Donnerstag, 15. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

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

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. 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

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 15. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Bauch, Beine, Po

Freitag, 16. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 35,00 Euro

Wir machen zu flotter Musik ein wirkungsvolles Ganzkörper-Workout. Außerdem Koordinationstraining mit Schrittkombi und abwechselnde Kräftigungsübungen mit Kleingeräten. Das Workout ist weitestgehend im Stehen und auch als Bodenübungen auf der Matte. Dabei gehen wir, soweit wie möglich auf die Wünsche der Kursteilnehmer ein. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Kohlhoff



Gesundheitliche Bildung



0929 Fitnessboxen

Montag, 19. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 47,70 Euro

Fitnessboxen versteht sich als ganzheitliche Fitnessgymnastik unter Verwendung von Kampfsportelementen und fetziger Musik. Ein ideales Herz-Kreislauftraining und Kalorienkiller, mit Tritt- und Schlagtechniken ohne aufwendige Choreographie! So kommt trotz der Anstrengung der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Danara Tobys

0930 Bodyshaping

Montag, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 47,70 Euro

Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! In diesem Kurs wird durch die Mischung von einfachen Aerobic-Schritten und Kräftigungseinheiten nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch der Körper richtig in Form gebracht. Unterschiedliche Übungen helfen, sich richtig in Form zu bringen. Dies führt zu einer besseren Haltung und zu einem positiven Erscheinungsbild.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Danara Tobys

0931 Trimming 130

Dienstag, 13. 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.





Gesundheitliche Bildung

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.

0932 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

Sonntag, 15. April · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro

Die Teilnehmer lernen die Haard auf neuen, alten Wegen kennen. Nordic-Walking Vorkenntnisse sind erwünscht. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse werden in die Technik eingeführt und sind auch willkommen.

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

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

Sport & Spiel

0933 Schnupperkurs Tennis: Tennis für Einsteiger/-innen A

Mittwoch, 02. Mai · 17.30 – 18.30 Uhr

Tennisanlage des TuS09, Oer-Erkenschwick

5 Abende · 60 min. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Schnupperkurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Finessen kennen. Die Leitung hat der Vereinstrainer der **Tennisabteilung des TuS 09 Erkenschwick**. Im Vordergrund steht der Spaß am Tennis und diesen Spaß mit anderen zu teilen.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sport- ggf. Tennisschuhe, Tennisschläger (falls vorhanden), Handtuch & Getränk

Die Tennisschule stellt Tennisschläger zur Verfügung.

Höchsteilnehmerzahl: 4

Christoph Heitmann

0934 Schnupperkurs Tennis: Tennis für Einsteiger/-innen B

Mittwoch, 02. Mai · 18.30 – 19.30 Uhr

Tennisanlage des TuS09, Oer-Erkenschwick

5 Abende · 60 min. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0933

Höchsteilnehmerzahl: 4

Christoph Heitmann

0935 Schnupperkurs Tennis: Tennis für Einsteiger/-innen C

Mittwoch, 02. Mai · 19.30 – 20.30 Uhr

Tennisanlage des TuS09, Oer-Erkenschwick

5 Abende · 60 min. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0933

Höchsteilnehmerzahl: 4

Christoph Heitmann

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 19. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 14 Nachmittage · 19 UStd. · 85,05 Euro (erm. 67,95 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

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 20. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 13 Abende · 18 UStd. · 80,25 Euro (erm. 64,05 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchstteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 14. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 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.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 14. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital - Power Training

Donnerstag, 15. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,60 Euro (erm. 62,00 Euro)

Wasser ist das ideale Element, um funktionelle Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Mit Hilfe des Reibungswiderstands des Wassers wird Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kleingeräten und Musik durchgeführt. In diesem Kurs steht neben dem Spaß die Steigerung der Kondition, Kraftausdauer und der persönlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Spezielle Gymnastik

0950 Faszientraining

Donnerstag, 15. Februar · 18.30 – 19.15 Uhr

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

Durch das Training mit der Faszienrolle können gezielt einzelne Muskelgruppen angesprochen werden, so dass Verspannungen und Schmerzen gelöst werden sowie die Regeneration der Muskulatur erhöht wird. Bereits durch wenige Minuten Training pro Woche werden die Verklebungen innerhalb des Bindegewebes (Faszien) gelöst und dadurch die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Zusammen mit weiteren Dehnübungen verbessert sich die Beweglichkeit des gesamten Körpers und führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk sowie eine Faszienrolle (falls vorhanden)

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

W 0951 Pilates 50 +

Dienstag, 13. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

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

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.



Gesundheitliche Bildung



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: 11

Heike Robinson

0952 Fit mit Fun

Dienstag, 13. Februar · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 40,50 Euro

Aus den Bereichen Problemzongymnastik, Pilates, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Stretching und Entspannung ist dieses abwechslungsreiche Programm zusammengestellt. Die Übungen werden auf sanfte Art, gelenkschonend und dennoch effektiv ausgeführt. So bekommt man ein positives Körperbewusstsein und verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

W 0953 Pilates für Einsteiger/-innen

Donnerstag, 15. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 11 UStd. · 19,50 Euro

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die stabilisierende Muskulatur trainiert. Das Zentrum wird durch die tief liegende Bauchmuskulatur, die wirbelsäulenaufrichtende Muskulatur sowie die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur gestärkt, aus dem heraus die funktionellen Übungen stattfinden sollen.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 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: 11

Heike Robinson

0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“

Power für die Wirbelsäule

Mittwoch, 21. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 19 UStd. · 36,30 Euro

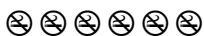
Den Rücken stärken, den Körper fitter und kräftiger machen! Mit Power-Gymnastik den Rücken stabilisieren, Verspannungen lösen und eine bessere Haltung haben: Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor!

In diesem Kurs wird mit anspruchsvoller 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. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten und fitter für Alltag und Beruf sein wollen.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch



Entspannung

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 20. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 20. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 412 · 14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 20. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0961

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 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

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

siehe Kurs 0961

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

0966 Vortrag: Die Leichtigkeit des Seins - Lachyoga

Freitag, 02. März · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Jeder Mensch kann lachen! Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur: es werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress und Ängste abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive Grundstimmung begünstigt.



Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte 1995 in Mumbai (Bombay) ein Lachtraining: das „Lach-Yoga“ oder auch „Lachen ohne Grund“. Das Ziel dieses einzigartigen Trainings ist, dass über ein zunächst künstliches und gespieltes Lachen, das in der Regel schon bald in ein herzliches, echtes Lachen übergeht, die wunderbaren Wirkungen des Lachens jederzeit abgerufen und für sich nutzbar gemacht werden können. Mittlerweile



Gesundheitliche Bildung



wird Lach-Yoga weltweit in über 100 Ländern in Lachclubs, Betrieben, Schulen und Gesundheitsgruppen praktiziert.

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Hintergründe des Lachens und des Lach-Yoga! Lassen Sie sich zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anstecken! Weitere praxisorientierte und vertiefende Lachübungen lernen Sie im Workshop „Die Leichtigkeit des Seins“ kennen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Petra Marth

0967 Workshop: Die Leichtigkeit des Seins - Lachyoga

Samstag, 10. März · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 17,00 Euro

siehe Kurs 0966

Lernen Sie praxisorientierte und vertiefende Lachübungen kennen und lassen Sie sich zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anstecken!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Petra Marth

0968 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 15. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 49,80 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 12 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.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0969 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 23. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer



0970 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 16. März · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0969

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0971 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 20. April · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0969

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0972 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 11. Mai · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0969

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0973 Zeit für mich

Samstag, 03. März · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Das Angebot an Entspannungs-Methoden ist groß. Um sein persönliches Entspannungsverfahren zu entdecken, muss man sich erst seinen Weg durch das vielfältige Angebot bahnen. Der Kurs „Zeit für mich“ richtet sich an Interessenten/ Interessentinnen, die einen ganzheitlichen Ausgleich zum Alltagsstress suchen. Im Kurs werden Ihnen zahlreiche praktische und leicht erlernbare Übungen vorgestellt (aus den Bereichen der Progressive Muskelentspannung, Yoga, Klangschalenentspannung, Atementspannung, des Autogenen Trainings und der Meditation), die Sie im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe nutzen können. Die im Kurs angebotenen Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit Stress-Situationen leichter zu bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurück zu kehren. Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna

0974 Stress lass nach!

Sonntag, 13. Mai · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Fragen Sie sich auch öfters, warum Sie immer so gestresst sind? Warum das Gedankenkarussell nicht mehr stillsteht? Termindruck, veränderte Arbeitsanforderungen, Doppelbelastung durch Beruf und Familie, Informationsflut oder auch hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige Faktoren, die zu Stress führen können.

Stressige Situationen können immer und überall auftreten. Manche gehen damit gelassen um, anderen fällt es schwerer. Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Abgeschlagenheit sind u.a Begleitsymptome, die durch Stress nur begünstigt werden. Wenn Sie diese Phänomene auch kennen, vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit sich selbst und gönnen sich mal wieder eine AUSZEIT. Lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser zu analysieren und entwickeln Sie geeignete Strategien für sich, um mit Stress und Druck erfolgreich umzugehen. Im Kurs werden Ihnen zum Thema Stressbewältigung Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und dem Bereich Yoga und Atementspannung vorgestellt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.



Gesundheitliche Bildung

Neugierig geworden? Dann probieren Sie es doch einfach mal aus!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Erlebnisvortrag: Wie Farben unser Leben beeinflussen - Farben und ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Seele

Mittwoch, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro

Farben sind Auswirkungen von Licht, deren wohltuende Wirkung wir besonders in der kalten Jahreszeit spüren können. Gerade dann sehnen wir uns nach Licht und Wärme. Aber auch in der warmen Jahreszeit erfreut uns die Natur mit lebendigen Farben und stärkt die gute Laune. Je mehr Licht uns zur Verfügung steht, desto besser tut es unserer Stimmung. Farben können unsere Stimmung positiv beeinflussen, uns in der Kleidung im Ausdruck unserer Persönlichkeit unterstützen und unsere Gesundheit stärken. Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie Sie anziehend auf andere wirken können oder welche Farbe Sie bei einem Bewerbungsgespräch punkten lässt? Wenn die Farbe zu Ihnen und Ihrer Situation passt, kann sie sehr unterstützend für solche Vorhaben wirken. Wissen Sie, was Ihre Lieblingsfarbe für Sie bedeutet? Neugierig geworden? Dann lade ich Sie ein, in Kontakt mit Farbe zu gehen, über Informationen zum Thema Farbe, über Farblicht und über eine Farb-Meditation. Ich freue mich auf Sie!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Barbara Unger

0981 Duftmaleins für freche Frauen (oder solche, die es werden wollen) Heilpflanzen - Düfte und Aromen der Liebe, Schönheit und Verführung

Mittwoch, 25. April · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Hier geht es um Grundlagen der Aromatherapie und um Düfte, die das weibliche Charisma besonders stärken. Die Themen Liebe, Schönheit und Verführung stehen dabei im Vordergrund. Wir mischen entweder ein Raumspray oder ein Elixier als Einzelduft, das Sie nach den Duftbeschreibungen und dem Kennenlernen des Duftes über die Nase besonders anspricht. Entdecken Sie sich ein Stück neu und genießen eine Reise in Aphrodites Garten.

Für das Elixier wird eine Gebühr von 5,00 Euro (am Abend zu zahlen) erhoben pro Elixier, die Zutaten werden gestellt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Barbara Unger

0982 Kreative Kräuterwerkstatt: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Dienstag, 10. April · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,10 Euro

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.....!

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Kräuter die Natur für welche Beschwerden bereit hält und wie man diese für sich nutzen kann. Es gibt eine kleine Einführung in die Welt der Kräuter. Anschließend gibt es die Möglichkeit, seine eigene „Kräuterapotheke“ nach Anleitung selbst herzustellen.

Mitzubringen: 1 Brettchen, 1 kleines Messer, kleine Fläschchen oder Döschen und Schraubgläser

Vielleicht ergibt sich aus diesem Treffen eine Gruppe, die sich jeden Monat regelmäßig treffen möchte, um gemeinsam wunderbare Kräutertinkturen und vieles mehr herzustellen.

Die Umlage von 5,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller



Gesundheitliche Bildung



0990 Verstehen, was der Arzt erzählt!

Freitag, 16. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro

Fast überall, ob beim Arzt, im TV, Internet, in der Apotheke, auf dem Beipackzettel, in der Zeitung oder beim Friseur begegnen uns Ausdrücke aus der Medizin, die für viele Menschen unverständlich sind. Gerade ältere Menschen trauen sich nicht, dem Arzt zu sagen, dass sie ihn nicht verstanden haben. „Tante Google“ ist oft auch keine Hilfe, wenn ein Fachausdruck mit einem anderen erklärt wird. Oder man hat vergessen, was man nachschlagen wollte, wenn man dann endlich die Möglichkeit dazu hat.

Hier soll dieser Kurs ansetzen. Die wichtigsten Begriffe aus der Medizin sollen erklärt werden. Starten wir mit dem Herz-Kreislaufsystem! Für die weiteren Abende können Themen, die die Teilnehmer/-innen interessieren, vorgeschlagen werden.

Höchsteilnehmerzahl: 12

*Marion Hecker
t*

0993 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Erfolgreiche Behandlungskonzepte auch bei uns

Dienstag, 13. März · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Akupunktur, Akupressur, Reflexzonenbehandlungen, chinesische Kräuterheilkunde, Licht/Wärme-Therapien, Moxa-Behandlungen und vieles mehr haben mittlerweile Einzug in die westliche Naturheilkunde gehalten. Die Behandlungserfolge sind vielfach belegt – zahlreichen Menschen konnte schon mit diesen sanften Heilverfahren geholfen werden.

Dieser Vortrag erläutert anschaulich die Denkweise in der TCM und beschreibt die Verfahren, die sich hier im Westen etabliert haben. Es wird erläutert, welche Verfahren sich bei welchen Erkrankungen bewährt haben. Praktische Tipps für zu Hause runden den Vortrag ab und es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Dozenten zu stellen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Heinz-Theo Gremme

0994 Tinnitus, der Quälgeist im Ohr

Dienstag, 24. April · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

In der Bundesrepublik werden fast eine Million Menschen von starken Ohrgeräuschen gequält. Die Zahl der weniger stark Betroffenen ist ungleich höher. So vielgestaltig wie die Ursachen und Ausprägungen dieses Leidens sind auch die Therapien. Dieser Vortrag stellt die Möglichkeiten und Grenzen einer ganzheitlich orientierten, biologischen Behandlung dar, die sich auf körperliche, seelische, soziale, medikamentöse und nicht zuletzt akustische Komponenten stützt. Nach dem Vortrag besteht ausreichend Gelegenheit zur Beantwortung von Fragen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Heinz-Theo Gremme

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!!!

Kochen

1000 Spanische Tapas

Donnerstag, 15. Februar · 18.00 – 21.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 23,20 Euro (inkl. Umlage)

Spanische Tapas: Das ist Lebensfreude, die man essen kann! Tapas, auch Pintxos genannt, sind die unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien als Vorspeisen oder kleine Snacks zwischendurch in nahezu jeder Bar oder Bodega angeboten werden. Warm oder kalt serviert - wir „Essengenießler“ freuen uns auf diese Häppchen und die Natur ist der beste Zutaten-Lieferant für unsere Rezepte, da zu jeder Jahreszeit kostbare Schätze wachsen. An diesem Abend lernen Sie bei mir, „edle Tapas“ mit den besten Zutaten aus der Saison zuzubereiten.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monica Martinez Troyana

1001 Vegetarische spanische Küche

Donnerstag, 12. April · 18.00 – 21.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 21,20 Euro (inkl. Umlage)

Entdecken Sie die Gemüseküche völlig neu, die uns im Frühjahr stärkt und vitalisiert. Wer jetzt schon so richtig von Sonne und Süden träumt, findet in diesem Kurs tolle neue Rezepte für alles, was man beim Gang durch den Supermarkt in den Regalen und Theken findet. Saisonal und kreativ, praktisch für den Alltag und raffiniert zugleich. Knackiges Gemüse, feine Aromen, bunte Farben, ...das ist die vegetarische Küche des Frühlings! Und Sie kochen bei mir mit spanischem Akzent!

Die Lebensmittelumlage von **11,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monica Martinez Troyana

1002 Gesunde Sommerküche mit Olivenöl

Dienstag, 15. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 23,20 Euro (inkl. Umlage)

Das i-Tüpfelchen in flüssiger Form: Olivenöl! Man schmeckt fast immer heraus, ob ein Gericht damit zubereitet wurde - und dabei passt es sowohl zu Fisch und Meeresfrüchten, Pasta - wie Fleischgerichten und sogar zu Desserts. In diesem Kurs lernen Sie tolle Rezepte, die nicht nur schmecken, sondern „Topfit-Macher“ sind. Ja, wir kochen mit spanischem Akzent, wir holen das Meer und die Berge auf den Tisch.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monica Martinez Troyana

1003 Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

Montag, 19. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Eine kulinarische Reise in den mediterranen Raum, der Wiege unserer Esskultur, zu machen, diverse Speisen auszuprobieren und sich von der Vielfalt der Zutaten verführen zu lassen, ist das, was wir an diesem Abend machen wollen. Die italienische und mediterrane Küche ist bekannt für Zutaten wie Olivenöl, Fetakäse, Parmesan und Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven, Knoblauch, Zwiebeln sowie Pasta in Verbindung mit Fleisch, Fisch - und danach gibt es süße Verführungen aus dem mediterranen Raum. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet. Die Umlage und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten. Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi! Ich freue mich auf diesen Abend! Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1004 Kulinarische Sommer - Köstlichkeiten aus der italienischen Küche

Montag, 16. April · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)

Wo immer im Verlauf der menschlichen Geschichte Hochkulturen entstanden, da entstand auch eine Esskultur! Italien war in Europa immer daran beteiligt und hat die europäische Esskultur beeinflusst. Wir wollen an diesem Abend typische Sommergerichte wie die Peperonata, Zucchini-Auberginen-Gratin, leckere Gemüse-Fleischaufläufe, leckere Pasta und natürlich ein typisches Sommerdessert gemeinsam kochen und danach genießen. Die Umlage und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten. Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi! Ich freue mich auf diesen Abend!

Die Lebensmittelumlage von **14,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1005 Füllen, rollen – und lieben!

Mittwoch, 07. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 22,00 Euro (inkl. Umlage)

Süße und pikante Pfannkuchen sind eine leckere & leichte Abwechslung in der Küche – sowohl für Singles als auch im Familienhaushalt. Sie sind ohne großen Aufwand schnell schmackhaft zubereitet. Mit frischen Zutaten werden köstliche Zwiebel-Pfannkuchen mit Gemüsefüllung, Hähnchenfilet-Crepes, überbackene Crepes-Schnecken mit Aprikosen oder Topfen-Palatschinken gezaubert. Das Angebot ist vielfältig.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1006 Flirt & Cook – Kochkurs für Singles und Zugereiste

Freitag, 13. & 27. April · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 2 Abende · 10 UStd. · 41,00 Euro (inkl. Umlage)

Lernen Sie Gleichgesinnte kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, beim Schnippeln, Rühren und Probieren ins Gespräch zu kommen – ganz locker und unkompliziert. In kleinen Teams kochen Sie gemeinsam ein 3-Gänge-Menü. Der Kochkurs eignet sich besonders für Singles oder auch Zugereiste, die auf der Suche nach netten Gleichgesinnten und neuen Bekanntschaften sind.

Die Lebensmittelumlage von **20,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1007 Knackiges für warme Tage – Frische Sommersalate zum Sattessen

Montag, 28. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 22,00 Euro (inkl. Umlage)

Wenn der Sommer kommt, gibt es eine große Auswahl an Salaten. Mit dem richtigen Begleiter verwandelt er sich in eine sättigende Hauptmahlzeit. Mit Beilagen wie Kartoffeln, Brot, Geflügel, Fisch und Fleisch wird es garantiert nicht langweilig. Für mehr Geschmack sorgen Kürbis – Walnuss – Pistazien – Olivenöl.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1008 Gekrönt von süßen Früchten

Samstag, 16. Juni · 13.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 6 UStd. · 23,80 Euro (inkl. Umlage)

Käsekuchen, Tartes & mehr Ideen: Sommerzeit ist Beerenzeit! Hier erwarten dich und deine Lieben echte Prachtstücke: Quarktorte mit Mango und Himbeeren, Limokuchen „Obstwiese“, Nougat-Brombeer-Törtchen, Heidelbeer-Zitronentarte und viele andere leckere Überraschungen!

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

Bitte bringen Sie Getränke, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer, eine Springform (26cm) und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1009 Der wilde Kochkurs

Montag, 26. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Hier wird „Wild“ gekocht! In diesem Kurs lernen Sie, wie man einfach und raffiniert Wild zubereitet.

Die Lebensmittelumlage 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

Volker Franz

1010 Festmenü für Ostern

Mittwoch, 21. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem piffigen Ostermenü - einfach lecker!

Die Lebensmittelumlage 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

Volker Franz

1011 Tolles aus der Hülse - Hülsenfrüchte

Mittwoch, 25. April · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Sie kochen gerne, wissen aber nicht, was Sie mit Bohnen, Linsen und Co. anfangen sollen? Dann erfahren Sie in diesem Kochkurs, wie man Hülsenfrüchte einfach und schmackhaft zubereiten kann.

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 mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz



1012 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 20. April · 18.00 – 21.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 24,20 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 **12,00 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

Genusskultur

1020 Großer Rotwein Abend

Freitag, 09. März · 18.00 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 50,00 Euro(inkl. Umlage)

Rotweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken (z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit, z.B. Schiefer, Frucht-Säure-Spiel etc.). Ca. 22 Weine werden vorgestellt, Kleinigkeiten zu Essen (Käse, Wurst, Oliven etc.) werden zu einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu „schmecken“. Sie erhalten weiterhin Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager etc..

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg

1021 Rot- und Weißwein aus Europa

Samstag, 09. Juni · 18.00 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro(inkl. Umlage)

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbaugebiete, Rebsorten Und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Die Teilnehmer/-innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbaugebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden ausschließlich Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Die Teilnehmer/-innen sollen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennenlernen, z.B. Rebsorten und Weinherstellung und sie erhalten Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur richtigen Wahl des Weines und zum fachgerechten Servieren. Es werden ca. 20 Weine probiert.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg



„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 GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):

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.

Hinweis zu allen Sprachkursen:

Bitte kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs durchgeführt werden kann.

1101 Try it again I – „Versuch's noch mal mit Englisch“ –

Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe A2

Dienstag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Sie haben vor Jahren Englisch gelernt (in der Schule, bei der VHS etc.) und nun anscheinend alles vergessen? In der Schulzeit hat Ihnen „Englisch“ (aus welchen Gründen auch immer) nicht gelegen und Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Wenn Sie jetzt wieder „Lust auf Englisch“ haben, sollten Sie es mit diesem Kurs noch einmal versuchen. „Try it again...“ ist ein Angebot zum Auffrischen verschütteter oder lückenhafter Vorkenntnisse. In motivierender Unterrichtsatmosphäre und methodisch abwechslungsreich angeleitet werden Sie erfahren, dass es auch für Sie wieder möglich ist, Englisch zu lernen und zu sprechen.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse (lückenhaft oder länger zurückliegend) aus ca. 4 - 5 Jahren Schulenglisch; Interessenten/innen wird ggf. ein Einstufungstest empfohlen.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

**W 1102 Try it again IV – „Versuch’s noch mal mit Englisch“ –
Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe A2**

*Montag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 5 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Try it again III“ aus dem Herbstsemester 2017.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A2 Band 1 ab Unit 13, ISBN 978-3-06-520815-4

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1103 Try it again IX – „Versuch’s noch mal mit Englisch“ –
Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe B1**

*Montag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 3 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Try it again VIII“ aus dem Herbstsemester 2017.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Great B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8; Textgrundlage außerdem: leichtere Zeitungsartikel und Lektüren.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

1104 „It´s never too late I – Englisch für (Spät-) Einsteiger!“ - Stufe A1

*Mittwoch, 14. Februar · 11.30 bis 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen und Späteinsteiger.

Lehrbuch: Easy English A1 Band 1 ab Unit 1, ISBN 978-3-06-520805-5

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1105 It´s never too late II – Englisch für (Spät-) Einsteiger!“ - Stufe A1

*Mittwoch, 14. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „It´s never too late I“ aus dem Herbstsemester 2017

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A1 Band 1 ab Unit 4, ISBN 978-3-06-520805-5

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1106 Easy English IV – Stufe A1

*Montag, 19. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 15, ISBN 978-3-06-520807

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1107 Saturday morning Easy English V – am Samstag – Stufe A1/A2

*Samstag, 17. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Samstage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 10, ISBN 978-3-06-520807

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster



W 1108 Saturday morning Easy English VIII – am Samstag – Stufe A1/A2
Samstag, 17. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Samstage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 5, ISBN 978-3-06-520807

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1109 Generation 50+: It's never too late – Easy English VII (mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A1/A2
Montag, 19. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 45,00 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.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 3, ISBN 978-3-06-520807

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1110 Englisch mit Muße - Stufe A2
Dienstag, 13. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Herbstsemester 2017.

Es werden sowohl englische Kurzgeschichten gelesen als auch Grammatikthemen aufgefrischt.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3

Höchstteilnehmerzahl: 15

Erika Müller

W 1111 Let's get talking – Conversation and more XIV - Stufe B1/B2
Donnerstag, 15. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2017.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechansätzen die erworbenen Kenntnisse anzuwenden, zu erweitern oder zu vertiefen. Bei Bedarf werden auch ausgewählte Fragen, z.B. der Grammatik, wiederholt.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

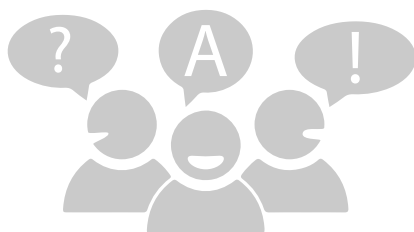
W 1112 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene - Stufe B1/B2
Mittwoch, 28. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro

Schwerpunkte: Sprechfertigkeit, Hör- und Leseverständnis. Arbeitstexte aus Literatur und Zeitungen werden gestellt. Termine werden gemeinsam besprochen.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Hella Trawny



1113 Easy Business English - Stufe A2
Freitag, 20. & 27. April · 18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 21. & 28. April · 10.00 – 16.00 Uhr (inkl. 60 min. Pause)
VHS, Raum 3 · 4 Tage · 18 UStd. · 43,50 Euro

Der Kurs soll einen leichten Einstieg in die Grundlagen des Wirtschaftsenglisch für berufliche Zwecke ermöglichen. Geplant ist die Behandlung u.a. folgender Themen: „telephoning“ (Telefongespräche im Büro); „presentations“ (Firmen/Produkte präsentieren); „staff and office“ (Mitarbeiter und Büro); „meetings, conferences and fairs“ (Geschäftskontakte, Konferenzen, Messen); erste Schritte zum Schriftverkehr in Englisch.

Vorkenntnisse: ca. 4-5-Jahre Schulenglisch/ A2 GER
Höchstteilnehmerzahl: 15
Günter Demtröder
1114 Easy Business English - Stufe A2
Dienstag, 20. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 61,50 Euro

Inhalt: siehe Kurs-Nr. 1113

Vorkenntnisse: ca. 4-5-Jahre Schulenglisch/ A2 GER
Höchstteilnehmerzahl: 15
Günter Demtröder
1121 Französisch I – Stufe A1
Auf Anfrage
VHS · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro
Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Höchstteilnehmerzahl: 15
N.N.
W 1122 Französisch XIX – Stufe B1
Dienstag, 13. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Französisch XVIII“ aus dem Herbstsemester 2017.

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Voyages 2, ISBN 978-3-12-529278-9

Höchstteilnehmerzahl: 15
Elisabeth Kreutz
W 1123 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B2
Montag, 19. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Texte über verschiedene Aspekte der französischen Gesellschaft und über die aktuelle Politik sowie kurze Novellen über Kanada werden gelesen und besprochen. Dabei wird die Grammatik vertieft, indem die Teilnehmer selber Texte schreiben.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Dominique Berger
1131 Spanisch I – Stufe A1
Mittwoch, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro
Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Band 1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
N.N.
W 1132 Spanisch II – Stufe A1
Mittwoch, 14. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Herbstsemester 2017.

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Mirada aktuell, Band I, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 20
Maria M. V-Escalera Rodrigues

W 1133 Spanisch III – Stufe A1/A2
Mittwoch, 14. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch II“ aus dem Herbstsemester 2017.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 20
Maria M. V-Escalera Rodrigues

W 1134 Spanisch VII – Stufe A1/A2
Donnerstag, 15. Februar · 19.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch VI“ aus dem Herbstsemester 2017.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 16, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V-Escalera Rodrigues

W 1135 Spanisch für Fortgeschrittene: Stufe B1/B2
La primavera es el mejor momento/Spanisch XXXIV
Dienstag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Te invitamos a seguirnos. Empezaremos otra vez con ganas de sumergernos en la gramática, conversar sobre temas actuales, vivencias pasadas o metas a conseguir. Siempre con la curiosidad y el gran entusiasmo que caracteriza a este grupo admirable y tenaz.

Für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Gregoria Brito Alayon

W 1141 Italienisch VI – Stufe A2
Mittwoch, 14. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch V“ aus dem Herbstsemester 2017.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Band 2, ab Lektion 2, Klett-Verlag

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Gigliola Pecl

W 1142 Italienisch für Fortgeschrittene - Stufe B1
Dienstag, 13. Februar · 18.15 – 19.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch XIX“ aus dem Herbstsemester 2017.

Ziel ist es, im Land alltägliche sprachliche Situationen gut bewältigen zu können. Im Vordergrund steht die freie Rede, aber Grammatik wird ebenfalls berücksichtigt. Begleitend lesen wir eine italienische Lektüre.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Melanie Heinz

1151 Niederländisch I – für Anfänger – Stufe A1
Mittwoch, 14. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro
Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Welkom! Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5

Höchstteilnehmerzahl: 15
Anne-Marie Dekkers

W 1152 Niederländisch VIII – Stufe A2

Montag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch VII“ aus dem Herbstsemester 2017.

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

Lehrbuch: Welkom! Band 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1153 Niederländisch XIII – Stufe A2/B1

Montag, 19. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XII“ aus dem Herbstsemester 2017.

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

Lehrbuch: Welkom Terug, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528901-7

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

Deutsch und Integration

1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1, 2, 3

Montag, ab 19. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr

Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 66 Vormittage · 264 UStd. – für Bezieher von

Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/120,00 €) 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 2018 erneut einen neuen Integrationskurs (Basismodul 1) an.



Allgemeine Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (100 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 ab 01.07.2016 1,95 Euro pro UStd. (195,00 Euro je Modul) bzw. 1,55 Euro (1,20 Euro) pro Unterrichtsstunde für Teilnehmer, die sich vor dem 01.07.2016 zu einem Integrationskurs angemeldet haben.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung und ggf. Einstufung erteilt der zuständige Mitarbeiter der VHS.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhre

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3, 4, 5, 6

Montag, ab 08. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 5 · 87 Vormittage · 348 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5, 6 + Orientierungskurs

Montag, 08. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 3 · 70 Vormittage · 280 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 20.03.2017 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 7

Montag, ab 08. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 16 Vormittage · 64 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 21.11.2016 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

W 1185 Deutsch als Zweitsprache – Stufe A2/B1 (Konversations- und Vertiefungskurs)

Mittwoch, 14. Februar · 08.30 – 10.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 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

Klaus Werfling

Koop-Angebote der VHS Waltrop

Kurs-Nr.	Titel	Untertitel	Ort	Datum	Preis
1702S	Bornholm	9-tägige Radreise über Dänemarks Sonneninsel	Bornholm	25.5.-2.6.18	1.333,00€ EZ-Z: 233,00€ E-Bike-Kosten: 99,00€
1402	Philosophischer Gesprächskreis II	Gerechtigkeit	HBK	20.2.-17.4.18	32,00€
1400	„Auf der Suche nach dem, was uns zusammenhält“	Philosophisches Café mit Jürgen Wiebicke zum Thema „Philosophie & Gesellschaft“	Hof Neugebauer	18.2.18	VVK: 9,00€ Tagesk: 10,00€
1704S	Paris à vélo	Paris mit dem Rad entdecken	Paris	17.8.-20.8.18	ca. 549,00€ EZ-Z: ca. 150,00€
3010	Leipziger Buchmesse	Wochenendfahrt zur Literatur	Leipzig	16.3.-18.3.18	299,00€ EZ-Z: 65,00€
3044	Tangoyim	Klezmer-Konzert	Kulturforum Kapelle	11.03.2018	VVK: 12,50€ AK: 14,00€
4002	The „Beer-Revolution“	Craft beer from Britain and the US -fasting and Talk in Easy English -	HBK	16.02.18	29,00€
4008	The devil lies in the detail	Unterhaltsame Reise in die englische Sprache	HBK	17.4.18	VVK: 10,00€ AK: 12,00€

€ € € € € **G e b ü h r e n** € € € € €
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 Werktage 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>	50	<i>Lueg, Birgit</i>	31
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Malinowski, Martina</i>	42
<i>Bachner, Thorsten</i>	25f	<i>Marth, Petra</i>	45
<i>Bartsch, Susanne</i>	33f, 38	<i>Martinez Troyana, Monica</i>	49
<i>Bauer, Ulrich</i>	20, 22ff	<i>Müller, Erika</i>	56
<i>Baumann, Elisabeth</i>	42	<i>Müller, Sarah</i>	14
<i>Baumert, Andrea</i>	19	<i>Niemann, Susanne</i>	12
<i>Berger, Dominique</i>	57	<i>Niestegge, Reinhold</i>	15
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	17	<i>Nisch, Doris</i>	41ff
<i>Böhm, Annette, Dr</i>	36, 52	<i>Osterhoff-Genz, Katja</i>	36
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	58	<i>Palesch, Anja</i>	18
<i>Bultmann, Gisbert</i>	31f	<i>Pallenberg, Vera</i>	18f
<i>Burg, Harald</i>	52	<i>Pecl, Gigliola</i>	58
<i>Büscher, Manfred</i>	26	<i>Pelka, Peter</i>	39, 41
<i>Czeranna, Ariane</i>	46f	<i>Perenz, Martina</i>	39
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	58f	<i>Psaltis, Vassilios</i>	30
<i>Demtröder, Günter</i>	57	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Döll, Heike</i>	42f	<i>Rabuda, Sebastian</i>	24
<i>Edelhoff, Astrid</i>	16f	<i>Reich, Kurt</i>	31
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Reuter, Monika</i>	50f
<i>Fischer, Herbert</i>	56	<i>Robinson, Heike</i>	43
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	28f	<i>Roeser, Rainer</i>	29
<i>Forck, Tanja</i>	39	<i>Röttger, Guido</i>	15, 33
<i>Franz, Volker</i>	51	<i>Scheewe, Christa</i>	35
<i>Gasser, Beate</i>	14	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	21f
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	48	<i>Schielke, Melanie</i>	45
<i>Heckert, Marion</i>	19, 37f, 48	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	40
<i>Heinz, Melanie</i>	58	<i>Thiede, Andreas</i>	44
<i>Heitmann, Christoph</i>	41	<i>Tobys, Danara</i>	40
<i>Homann, Mechthild</i>	35	<i>Trawny, Hella</i>	36, 56
<i>Homeyer, Udo</i>	45f	<i>Unger, Barbara</i>	19, 47
<i>Karow, Doris</i>	14, 38	<i>Urbaniak-Rieder, Renate</i>	54f
<i>Keller, Gabriele Antonia</i>	47	<i>Vija Trusele-Huhn</i>	59f
<i>Klein, Regina</i>	18	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	57f
<i>Knobbe, Nicole</i>	13f	<i>Weichert, Sabine</i>	15
<i>Koch, Karola</i>	21	<i>Welling, Doris</i>	16, 37
<i>Kohlhoff, Sabine</i>	39	<i>Windau, Rainer</i>	27
<i>Köster, Nadine</i>	55f	<i>Wodke, Detlef</i>	27f
<i>Kreutz, Elisabeth</i>	57	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	17
<i>Lauter, Camilla</i>	25		
<i>Löchel, Katharina</i>	35		

Schlagwortverzeichnis

A		DRK	9
Achtsamkeit	17		
Allgemeine Hinweise	4	E	
Alphabetisierung	12	EDV	21ff
Alternativmedizin	19, 48	Einkommenssteuer	31
Anmeldung	4	Eltern-Kind-Gruppe	14
Aquatic-Fitness	42	Energiepolitik	27
Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz	32	Energieversorgung	27
Aromatherapie	47	Englisch	54ff
Astronomie	28	Englisch-Senioren	56
Astrologie	28	Entspannung	17, 44ff
		Erben	32
B		Erziehungsfragen	15f
Babymassage	13f	Europäische Sprachzertifikate	53
Backen	51	Excel 2010	21f
Bauch, Beine, Po	39		
Bauchtanz	35	F	
Beratung	4	Facebook	24
Berufliche Bildung	21f	Fachabitur	12
Berufsberatung	8	Fachhochschulreife	12
Berufsbezogene Kurse	20	Fachkonferenz	10
Betreuungsverfügung	31	Fachoberschulreife	11
Bildbearbeitung	22f	Familienbildung	14ff
Bildungsberatung	8	Familienforschung	18
Bildungsurlaub	32	Farbtherapie	19, 47
Blutspendedienst DRK	9	Fit ab 45	39
Bodyshaping	40	Fitness	38ff
Boule	37f	Fotobuch	23
Boxen	40	Fotografie	28f
Burn-Out	17	Französisch	57
Business Englisch	57	Frauen	16
		Frauengesprächskreis	16
C		Fremdsprachen	53
Coaching	19	Fremdsprachenkurse	53
Computer	20ff, 25f	Früchte	51
Computer Späteinsteiger	22, 24		
Content Management System	25, 26	G	
Crepes	50	Gebühren	5
		Gebührensatzung	61
D		Gesundheit	38
Demenzkrankung	18	Gitarre	33
Deutsch als Zweitsprache	59f	Goldschmieden	36
Digitalfotografie	28f	Grundbildung	11f
Disco-Fox	34	Gymnastik	38ff, 42f
Dozenten/-innen	10		

Schlagwortverzeichnis

H		<i>Meditation</i>	45ff
<i>Haftung</i>	5	<i>Medizin</i>	19, 48
<i>Häkeln</i>	35	<i>Mentaltraining</i>	17
<i>Hauptschulabschluss</i>	11	<i>Mini-Club</i>	14
<i>Heilpflanzen</i>	47	<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	11
<i>Homöopathie</i>	19, 48	<i>Mosaik legen</i>	36
I		<i>Musik</i>	33
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Musikalische Früherziehung</i>	15
<i>Integration</i>	16, 37	N	
<i>Integrationskurs</i>	59f	<i>Nähen</i>	35
<i>iPhone Späteinsteiger</i>	25	<i>Naturheilverfahren</i>	47f
<i>Italienisch</i>	58	<i>Niederländisch</i>	58f
<i>Italienische Küche</i>	50	<i>Nordic-Walking</i>	41
J		<i>Notebook</i>	20, 23
<i>Joomla</i>	25f	O	
<i>Journalismus</i>	30	<i>Ökologie</i>	27
<i>Jugendarbeit</i>	30	<i>Olivenöl</i>	49
K		<i>Open Office</i>	22
<i>Klangschalenmeditation</i>	45f	<i>Orientalischer Tanz</i>	35
<i>Kochen</i>	49ff	<i>Ostermenü</i>	51
<i>Konferenz</i>	10	P	
<i>Koop-Angebot</i>	5, 12	<i>Pädagogik</i>	10
<i>Krabbelgruppe</i>	14	<i>Patientenverfügung</i>	31
<i>Kräuterapotheke</i>	47	<i>PC</i>	24
<i>Krafttraining</i>	39	<i>PC Grundlagen-Späteinsteiger</i>	22, 24
<i>Kreativität</i>	16, 33, 35ff	<i>PEKiP</i>	13, 14
<i>Kultur</i>	33	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	16, 18f
<i>Kurssprecher/-innen</i>	10	<i>Petanca</i>	37f
L		<i>Pfannkuchen</i>	50
<i>Lachyoga</i>	44	<i>Pflege</i>	18
<i>Laptop</i>	20, 23	<i>Pflegefall</i>	31
<i>Lebensgestaltung</i>	18	<i>Photoshop</i>	22f
<i>Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber</i>	9	<i>Pilates</i>	42f
<i>Lesen u. Schreiben für Erwachsene</i>	12	<i>Politische Bildung</i>	29f
<i>Lichttherapie</i>	19	<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	13f
M		<i>Pre-Notification</i>	4
<i>Malen</i>	16, 36f	<i>Pressearbeit</i>	30
<i>Marburger Konzentrationstraining</i>	16	Q	
<i>Mathematik</i>	12	<i>Qi Gong</i>	45

Schlagwortverzeichnis

R		<i>Tennis</i>	41
<i>Recht</i>	31f	<i>Testament</i>	32
<i>Regenwassernutzung</i>	27	<i>Thermografie</i>	27
<i>Rente</i>	18, 31	<i>Tinnitus</i>	48
<i>Römische Küche</i>	52	<i>Trimming</i>	40
<i>Rotwein</i>	52	U	
<i>Rückengymnastik</i>	43	<i>Unterrichtsausfall</i>	5
<i>Rücken Qi Gong</i>	45	V	
<i>Ruhestand</i>	18	<i>Vegetarische Küche</i>	49
S		<i>Vererben</i>	32
<i>Salate</i>	51	<i>Vorsorgevollmacht</i>	31
<i>Schenkung</i>	32	W	
<i>Schimmelbefall</i>	28	<i>Wassergymnastik</i>	41f
<i>Schminken</i>	19	<i>Wechseljahre</i>	16
<i>Schulabschluss</i>	11f	<i>Weinkultur</i>	52
<i>Selbstfindung</i>	16, 18	<i>Weißwein</i>	52
<i>Selbsthypnose</i>	17	<i>Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe</i>	12
<i>Senioren</i>	18	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>SEPA-Lastschrift</i>	4	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Silberschmieden</i>	36	<i>Wildkochkurs</i>	51
<i>Smartphone Späteinsteiger</i>	24	<i>Windows 10</i>	23
<i>Spanisch</i>	57f	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	43
<i>Spanische Küche</i>	49	<i>W-Kurse</i>	4
<i>Spiel</i>	14	<i>Wegweiser für Senioren</i>	10
<i>Sport</i>	14	Y	
<i>Sprachen</i>	4, 53	<i>Yoga</i>	44, 46
<i>Sprachenberatung</i>	4, 53	Z	
<i>Steuern</i>	31	<i>Zentrale Abschlussprüfung</i>	12
<i>Stilberatung</i>	19	<i>Zumba</i>	34, 38
<i>Stressbewältigung</i>	17, 19, 44ff	<i>Zumba Gold</i>	33, 38
T		<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11f
<i>Tabellenkalkulation</i>	21f		
<i>Tablet Späteinsteiger</i>	24		
<i>Tanzen</i>	33ff, 38		
<i>Tapas</i>	49		
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	20		
<i>TCM</i>	48		
<i>Technik</i>	27ff		
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4		

ENDE

Notizen

