

vhs

Oer-
Erken-
schwick

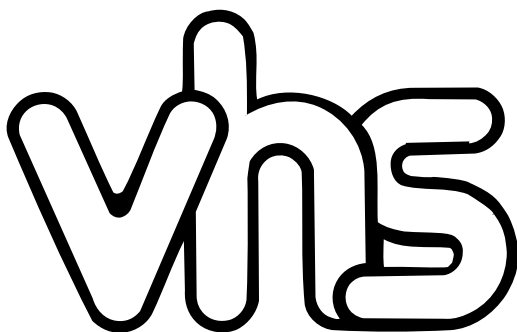


Kursprogramm

1. Halbjahr 2020

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2020

Leiter: Heinz Wilhelm Alfs
Fachbereiche:
01 Exkursionen - Studienfahrten
02 Konferenzen - Dozentenfortbildung
05 EDV - Bildung für den Beruf
06 Naturwissenschaft - Technik - Ökologie
07 Politik - Gesellschaft - Recht - Länderkunde
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 2020

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

10. 02. – 14. 02.	U	U	U	U	U
17. 02. – 21. 02.	U	U	U	U	U
24. 02. – 28. 02.	F	U	U	U	U
02. 03. – 06. 03.	U	U	U	U	U
09. 03. – 13. 03.	U	U	U	U	U
16. 03. – 20. 03.	U	U	U	U	U
23. 03. – 27. 03.	U	U	U	U	U
30. 03. – 03. 04.	U	U	U	U	U

Osterferien:

06. 04. – 10. 04.	F	F	F	F	F
13. 04. – 17. 04.	F	F	F	F	F

20. 04. – 24. 04.	U	U	U	U	U
27. 04. – 01. 05.	U	U	U	U	F
04. 05. – 08. 05.	U	U	U	U	U
11. 05. – 15. 05.	U	U	U	U	U
18. 05. – 22. 05.	U	U	U	F	U
25. 05. – 29. 05.	U	U	U	U	U
01. 06. – 05. 06.	F	F/U	U	U	U

Nachholtermine:

08. 06. – 12. 06.	U	U	U	F	U
-------------------	---	---	---	---	---

U = Unterricht

F = Ferien und Feiertage

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

Das Herbstsemester 2020 beginnt voraussichtlich am 31.08.2020.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2020 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	12
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Pädagogik · Psychologie	13
Berufsbezogene Kurse · EDV	22
Technik · Ökologie	26
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	28
Bildungsurlaub	31
Kulturelle Bildung	32
Gesundheitliche Bildung	36
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	46
Sprachen	49
Auszug Gebührensatzung	57
Dozentenverzeichnis	58
Schlagwortregister	59
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

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

- **Montag, 09. März 2020**
- **Donnerstag, 23. April 2020**
- **Mittwoch, 17. Juni 2020**

W-Kurse und Sprachen

Für Kurse, die im Arbeitsplan mit einem W gekennzeichnet sind, können sich die Teilnehmer/innen, die schon im letzten Semester daran teilgenommen haben, vorzeitig (ggf. über Weitermeldelisten) anmelden. Ab **Erscheinen des Programmheftes** können alle Plätze, auch die in den W-Kursen verbliebenen, belegt werden.

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

Beratung · Sprachenberatung

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

Gebühren

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem

Kurs angegeben. Sie sind i.d.R. bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**.

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

0416	„Der Frühling wird immer stummer“	siehe Seite 17
0431	„Feinfühlig“ – Was bedeutet Hochsensibilität?	siehe Seite 18
0610	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 27
0974	Klangreise – Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 44
0981	Heilen mit Bienen	siehe Seite 45

März

0415	Insekten brauchen unsere	siehe Seite 17
0440	Schminkkurs für Beruf und Alltag	siehe Seite 20
0442	Make up-Workshop	siehe Seite 21
0601	Prima-Klima im Haus	siehe Seite 26
0602	Plastik(müll)fluten	siehe Seite 26
0603	Unser Wasser	siehe Seite 26
0611	Workshop: Portraitaufnahme	siehe Seite 27
0702	Erlebniswelt Rechtsextremismus	siehe Seite 28
0710	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 30
0713	Geld regiert die Welt	siehe Seite 31
0855	„Der Frühling kommt“ Mein Frühlingsgesteck	siehe Seite 35
1001	Workshop „Gesund leben - vollwertig genießen“	siehe Seite 46
1003	Vegetarische Küche	siehe Seite 46
1005	Kulinarische Köstlichkeiten aus Italien	siehe Seite 47
1006	Thailändisch kochen: Scharf & würzig	siehe Seite 47
1010	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 48

April

0440	Schminkkurs für Frauen	siehe Seite 20
0612	Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit	siehe Seite 27
0704	Übertage – Untertage	siehe Seite 29
0712	Wer zahlt für den Heimplatz?	siehe Seite 30
0980	Basisfähigkeiten der Selbstheilung	siehe Seite 45
1000	Tea Time	siehe Seite 46

Mai

0701	Wahnsinn Amerika „reloaded“	siehe Seite 28
0703	Das braune Netz	siehe Seite 29
0711	Erben und Vererben	siehe Seite 30
0975	Klangreise – Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 44
1002	„Vollwertiges After Work Cooking“	siehe Seite 46
1007	Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer	siehe Seite 47

Juni

0434	„Wie man es mühelos schafft...“	siehe Seite 19
0435	„Besser schlafen“	siehe Seite 19
1004	Knackiges für warme Tage	siehe Seite 47

Wochenendveranstaltungen

Februar

0441	Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil	siehe Seite 20
0966	Ein Rücken ohne Tücken	siehe Seite 42
0967	Ein Nacken ohne Knacken	siehe Seite 42

März

0412	Theater- und Clownworkshop für Eltern und Kind	siehe Seite 16
0413	Filzen für Eltern und Kind A	siehe Seite 16
0432	„Achtsam durchs Jahr“	siehe Seite 18
0433	Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching	siehe Seite 19
0852	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 34
1020	Rotweinabend	siehe Seite 48

April

0853	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 34
------	--------------------------------------	----------------

Mai

0413	Filzen für Eltern und Kind A	siehe Seite 16
0414	Filzen für Eltern und Kind B	siehe Seite 16
0443	Farbberatung: Farben zum Wirken	siehe Seite 21
0508	Ein Fotobuch – leicht gemacht	siehe Seite 24
0705	Zechengeschichten: „Der Taubenkasper“	siehe Seite 29
1021	Rot- und Weißwein aus Deutschland	siehe Seite 48

Juni

0436	„Wie Gedanken endlich Ruhe finden“	siehe Seite 19
0854	Mosaik – Workshop	siehe Seite 34

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

(Stand 20.05.2019)

- **Bildungsscheck**

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

Seit dem **01.03.2019** 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 min. 20.000 Euro und max 40.000 Euro (min. 40.000 Euro und max 80.000 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. Beschäftigte (auch in Elternzeit).
4. Auch Selbständige werden gefördert.

Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch.

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.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Sozialfonds

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2020

DRK - Haus, Agnesstr. 5

jeweils am Donnerstag / Freitag

27./28. Februar 2020,

14./15. Mai 2020,

23./24. Juli 2020

an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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 02361 / 93 93 14

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Konferenzen · Dozentenfortbildung

0201 Einführung für neue VHS-Dozenten/-innen

Donnerstag, 06. 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 Einführung für Kursleiter/innen:

Neue Präsentationstechnik der Volkshochschule

Donnerstag, 06. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

Zum Frühjahrssemester 2019 wurde die technische Ausstattung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick modernisiert. Beamer, Dokumenten-Kameras und Laptop bieten die Möglichkeit, den Unterricht anschaulicher und zeitgemäßer zu gestalten. Für Kursleiter/innen der Volkshochschule Oer-Erkenschwick wird hier eine Einführung in die Nutzung der neuen Technik gegeben!

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

0203 Kurssprecher/-innen Konferenz

Donnerstag, 19. März · 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

0204 Dozenten/-innen Konferenz

Donnerstag, 19. März · 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

0205 Pädagogik Fachkonferenzen

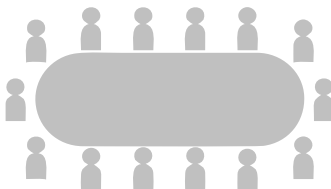
Freitag, 31. Januar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 27. Februar, 26. März und 28. Mai · 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.



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 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 2019 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.

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

Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt 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.

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Di., 07. Januar 2020, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Mai/Juni 2020 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 2018 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des mittleren Schulabschluss (FOR) 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.

✓✓✓✓✓✓ **Zweiter Bildungsweg · Grundbildung** ✓✓✓✓✓✓

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 17.30/18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30/18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Di., 07. Januar 2020, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Mai/Juni 2020 statt.

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 11. Februar · Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr und

Donnerstag, 16.15 – 17.45 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 Datteln, 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.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

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

**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 2019 bis Oktober 2019**

Dienstag, 11. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 Euro

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

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

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



**W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)
Geburtsmonate Mai 2019 bis Juli 2019**

Dienstag, 11. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)
Geburtsmonate November 2019 bis Januar 2020**

Freitag, 14. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte das 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

Mittwoch, 12. Februar · 09.30 – 11.00 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.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 13. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro

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

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 13. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro

siehe Kurs 0405

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

0407 „Eine Reise in den Tiergarten“ – Entspannung für Eltern mit Kindern

Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren

Donnerstag, 05. März · 16.30 – 17.30 Uhr

Kindergarten in der Kneife, Turnhalle · 5 Nachmittage · 7 UStd. · 21,20 Euro

„Mama, was machen wir heute?“

Diese Frage stellen uns unsere Kleinsten immer häufiger in ihrem schon oft terminerfüllten Alltag. Neben ihrer Zeit in der Kita/Schule gehen sie ihren Hobbys, Stärken und Interessen, oft in Vereinen, nach.

Doch wo bleiben die wertvollen Momente der Entspannung? Und die wichtige Zeit, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen?

Die (gesellschaftlichen) Anforderungen an unsere Kinder steigen heutzutage immer mehr an. Der Umgang mit diesen Anforderungen kann sich u.a. durch Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Unruhe/Nervosität sowie Konzentrationsstörungen bei den Kindern äußern. Umso wichtiger ist es, Raum für Entspannung zu bieten.

In diesem Entspannungskurs erfahren Sie als Eltern, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Entspannungs- und Ruhephasen kindgerecht einleiten und genießen können. Anhand von Fantasiereisen, Massagegeschichten und Wahrnehmungsübungen lernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen, die Sie in den Alltag Ihres Kindes mit einfließen lassen können.

Der Kurs wird von einer Kinderentspannungstrainerin geleitet. Sie haben, die Möglichkeit, sich auszutauschen, und selbst Momente der Entspannung mit Ihrem Kind zu genießen.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung sowie dicke Socken und ggf. eine Decke sowie ein kleines Kopfkissen

Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene

Sarah Neumann

**W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind****Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren***Mittwoch, 12. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)**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.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0409 Baby-Musik**Kinder im Alter von 3-18 Monaten***Freitag, 14. Februar · 11.00 – 11.30 Uhr**„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick**8 Vormittage · 5 UStd. · 40,00 Euro*

Babys lieben Musik! Das Gespür für und die Freude an Rhythmus und Melodien sind ihnen angeboren. Kleinere Babys beruhigen sich schneller, wenn ihnen ein vertrautes Schlaflied vorgesungen wird. Größere Babys beginnen sich zu bewegen, zu wippen und zu zappeln, sobald sie Musik hören und fangen schon im Krabbelalter an, mit verschiedenen Utensilien Laute zu klopfen.

Eltern können sich diese angeborene Liebe zur Musik zu Nutze machen und damit ganz spielerisch das Rhythmusgefühl und die Kreativität ihrer Kleinen fördern. Mit einfachen Kinderliedern, Sprechversen und Fingerspielen werden die Bereiche Musik, Rhythmik, Spiel und Bewegung verknüpft. So werden die Sprachfähigkeit und die Fein- und Grobmotorik spielerisch gefördert sowie Sinneswahrnehmungen aktiviert. Und das alles mit viel Spaß!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0410 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A**Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im****Kindergartenalter (ab 3 Jahren)***Montag, 10. Februar · 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; es ist bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch, dass die musikalische Früherziehung einen positiven Einfluss auf die Gesamtentwicklung des Kindes hat.

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

0411 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B**Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im****Kindergartenalter (ab 3 Jahren)***Montag, 20. April · 14.30 – 15.30 Uhr**„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick**4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

siehe Kurs 0410

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger



0412 Theater- und Clownworkshop für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren

Samstag, 21. März · 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Samstag · 4 UStd. · 20,00 Euro

Theaterspielen verbindet! Dieser Familien-Workshop richtet sich an alle Familien, die gerne mal etwas „Neues“ ausprobieren wollen.

Zum Clowns- und Theaterspiel braucht man nicht viel... Das Entdecken der eignen Spielfreude steht dabei im Vordergrund. Elemente des Improvisationstheaters und der Clownerie verbinden sich in diesem Workshop, bei dem gute Laune und Spaß nicht zu kurz kommen.

Sie und Ihre Kinder sind herzlich eingeladen...und ganz wichtig: mitgebrachte gute Laune wird im Workshop verdoppelt.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung und Schuhe;
- für jedes Familienmitglied einen alten Hut;
- etwas zu Essen und Trinken für die kleine Snackrunde.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Erwachsene

Michael Haberland, Clown/Pantomime und Theaterpädagoge

0413 Filzen für Eltern und Kind A

Sonntag, 22. März · 09.30 – 12.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 16,00 Euro

Für Kinder im Grundschulalter!

Filzen ist ein sinnliches Erlebnis und Balsam für die Seele! Die Wolle fühlt sich toll an - mal weich, mal grob, die Seifenlauge ist warm und die Hände gleiten über die seifige Wolle. Wohl auch deshalb fasziniert Filzen Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Tauchen Sie mit Ihrem Kind in eine verspielte, ideenreiche und kreative Welt ein. So können auf vielfältiger Weise Formen wie Schnüre, Kugeln, Flächen und Hohlkörper entstehen.

Es werden im Kurs 4,00 € pro Person eingesammelt für Seife u.a. Materialien sowie 100 g Wolle.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene

Diana Wortberg

0414 Filzen für Eltern und Kind B

Sonntag, 17. Mai · 09.30 – 12.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 16,00 Euro

siehe Kurs 0413

Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene

Diana Wortberg

Das könnte Sie auch interessieren!

0854 Mosaik - Workshop

Samstag, 06. Juni · 14.00 – 17.45 Uhr

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

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

Die Technik ist schnell erlernt, und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können 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 12 € (je nach Verbrauch).

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm



0861 Acrylmalerei – integrativ A

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

*Dienstag, 11. Februar, 25. Februar, 17. März, 31. März, · 17.30 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 32,70 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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0862 Acrylmalerei – integrativ B

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

*Dienstag, 21. April, 05. Mai, 19. Mai, 16. Juni, · 17.30 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 32,70 Euro*

siehe Kurs 0861

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

Ökologische Verantwortung

**0415 Insekten brauchen unsere Hilfe - und wir brauchen Insekten
Eltern mit Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren**

*Donnerstag, 05. März · 15.30 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei*

Insekten sind wertvolle Tiere. Sie sind unverzichtbar für den Naturhaushalt und auch wir Menschen brauchen sie, beispielsweise für unsere Nahrung – nicht nur Bienen, alle Insekten! Das wissen wir jetzt. Inzwischen brauchen Insekten unsere Hilfe, wir müssen sie schützen! Das wissen wir jetzt auch.

Was viele nicht wissen: Insekten sind faszinierende Tiere. Sie sind vielfarbig, haben unterschiedlichste Gestalten, können Düfte über große Entfernungen riechen und viele brauchen Monate bis Jahre bis aus einer Larve das erwachsene Insekt wird.

Schönheit, Entwicklung und Verschiedenheit unserer Insekten möchte dieser Kurs an einigen Beispielen zeigen. Gemeinsam werden wir Hilfen für Insekten beraten, die im Garten oder auf dem Balkon möglich sind, und ganz praktisch eine dieser Hilfsmaßnahmen gestalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Erwachsene

Anita-Maria Stolla-Rau,

Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick

0416 „Der Frühling wird immer stummer“ – Auch Vögel brauchen unseren Schutz

Ein Vortrag für Jugendliche und Erwachsene

*Donnerstag, 20. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Selbst der naturnaheste Garten bietet unserer Vogelwelt nicht mehr genügend Nahrung und Nistplätze. Das ist die Erkenntnis von Professor Berthold, einem der renommiertesten Ornithologen Deutschlands. Allein der hohe Rückgang von Insekten - in NRW wurde mancherorts ein Biomasseschwund von nahezu 80% festgestellt - macht es unseren gefiederten Freunden sehr schwer, ausreichend Futter zu finden. Die Folgen sind beispielsweise kleinere Gelege und nur wenige Nachkommen, die häufig krankheitsanfälliger sind.

Deshalb sind inzwischen auch Vögel dringend auf unsere Hilfe angewiesen, die über naturgerechtes Gärtnern hinausgeht.

Mit welchen Maßnahmen wir sie unterstützen können, was unsere heimischen Vögel tatsächlich und schnell brauchen, wird an diesem Abend detailliert dargestellt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Anita-Maria Stolla-Rau,

Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick



„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, 13. Februar, 12. März, 23. April,

14. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0431 „Feinfühlig“ – Was bedeutet Hochsensibilität?

Dienstag, 11. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Hochsensibilität ist ein psychologisches und neurophysiologisches Phänomen. Davon Betroffene nehmen Sinnesreize viel eingehender wahr, verarbeiten diese tiefer und reagieren auch dementsprechend stärker darauf als der Bevölkerungsdurchschnitt. Derzeit geht die Wissenschaft davon aus, dass 15 – 20 % der Menschen hochsensibel sind. Die meisten wissen davon allerdings nichts und haben häufig nur das Gefühl des „Andersseins“.

Der Vortrag erläutert anhand von alltäglichen Situationen und Beispielen, wie man Hochsensibilität bei sich und anderen erkennen kann. Er beleuchtet zudem, mit welchen Problemen Betroffene häufig konfrontiert sind. Gleichzeitig zeigt er aber auch Chancen auf, Hochsensibilität als Gabe zu sehen und das Potential zu nutzen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Esther Wilming

0432 „Achtsam durchs Jahr“

Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit in Beruf und Alltag

Samstag, 14. März · 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 37,40 Euro

Jeder Mensch hat die Fähigkeit achtsam zu sein und kann durch regelmäßige Übung dieses Talent weiterentwickeln. Wir werden durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen versuchen, zu mehr innerer Balance zu finden und eine nicht wertende und offene Haltung anzunehmen.

Diese Übungen schenken neue Ressourcen und lassen uns gelassener und selbstbestimmter mit beruflichen und alltäglichen Anforderungen, Stress und Konflikten umgehen. Die Übungen sind für jeden geeignet - für Neueinsteiger ebenso wie zur Vertiefung.

Bitte bringen Sie Gymnastik- oder Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martina Wilms



0433 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Sonntag, 29. März · 10.00 – 17.00 Uhr

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

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, um sich gelassener den Belastungen durch Beruf und Alltag zu stellen.

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!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

0434 „Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“

Mittwoch, 03. Juni · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie für Nicht-Psychologen (mit praktischen Tipps für den Alltag)!

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können.

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“).

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0435 „Besser schlafen“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 05. Juni · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

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

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszien-Forschung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0436 „Wie Gedanken endlich Ruhe finden“

Die Entdeckung der inneren Schalter

Samstag, 06. Juni · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.

Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen!



Pädagogik · Psychologie



Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.

Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.

Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren.

Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige „Polyvagale Emotionstheorie“ ist dabei, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren.

Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

Outfit & Styling

0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag

Montag, 09. März · 15.30 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 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. Denn es gilt: „Authentisch ist, wer authentisch wirkt!“ Je besser Ihr Make-up zu Ihrem Typ passt, desto positiver und harmonischer wirkt Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild - im Privatleben ebenso wie im Berufsleben.

Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0441 Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil

- für Beruf und Alltag

Samstag, 15. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 25,00 Euro

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: genau darum geht es in diesem Seminar. Als Stil- und Imageberaterin für Damen und Herren ermögliche ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede(r) möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Meine Stärke besteht darin, diese Potentiale bei Ihnen zu entdecken und Ihnen neue Wege des Stylings aufzuzeigen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr wahres Ich in den Vordergrund treten lassen. Vergessen Sie Diäten oder ein aus der Presse vorgegebenes Schönheitsideal – wir finden Ihren eigenen Stil und betonen Ihre Stärken. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise mit Kreationen vor dem Spiegel und entdecken Sie Ihr Potential. Ihr Business-Outfit wird vielzeitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

Eine für jeden Teilnehmer/in individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau



0442 Make up-Workshop – typgerecht schminken leicht gemacht!

Freitag, 13. März · 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 4 UStd. · 25,00 Euro

Sie möchten gut aussehen, aber im Umgang mit Kosmetika bestehen immer Unsicherheiten? Sie wissen nicht, welche Produkte in welcher Reihenfolge verwendet werden und wofür diese sind? Für ein gutes Make-up ist das richtige Handwerkszeug das A und O. Doch wofür nimmt man einen Echthaar- und wofür einen Kunsthaarpinsel? Flach, rund, breit oder spitz? Welcher Pinsel wozu? Welche Schwämmchen sind geeignet? Was sind Applikatoren?

Gerne helfe ich Ihnen, Ihr typgerechtes Makeup zu gestalten – auch mit Ihren eigenen Produkten, damit Sie sicher in Ihrer Schminktechnik werden. Als ausgebildeter Make up-Artist gebe ich Ihnen eine kleine Materialkunde zu den Produkten, zeige Ihnen Schminktechniken, die Ihren Typ unterstreichen und schminke Sie auch gerne für einen Event.

Der Make up-Workshop umfasst:

- kleine Farbyanalyse
- Materialkunde
- Schminktechniken
- Tipps und Tricks, um häufige Schminkfehler zu vermeiden

Gerne berate ich zu Kosmetik und vermittele bei Bedarf auch den Verkauf geeigneter Produkte. Der Workshop ist aber keine Verkaufsberatung! Hier geht es vorrangig um das Erlernen von Schminktechniken.

Ein individueller Farbfächer/Farbscheibe (30,-/15,-€) kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau

0443 Farbberatung: Farben zum Wirken

- für Beruf und Alltag

Samstag, 09. Mai · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 35,00 Euro

Staunen und erleben Sie, welche positive Wirkung Sie mit den idealen Farben erzielen können! Bei einer Farbberatung steht zuerst Ihr Gesicht im Mittelpunkt. Ihre Haar- und Augenfarbe und Ihr Haut-Unterton dienen als Grundlage für die Farben, die Sie erstrahlen lassen. Lassen Sie sich überraschen von der sichtbaren Auswirkung der verschiedensten Farbnuancen. Sie lernen, warum Sie frischer, gesünder und strahlender wirken, wenn Sie typgerechte Farben tragen. Ihre individuellen Farben intensivieren Ihre Attraktivität und persönliche Präsenz. Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein und Anziehungskraft und geben Ihnen die benötigte Sicherheit beim Kombinieren Ihrer Garderobe.

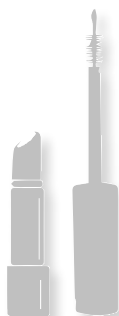
Sie vermeiden zukünftig Fehlkäufe und sparen Zeit beim Shoppen. Ihr kompletter Inhalt des Kleiderschranks ist miteinander kombinierbar.

Ein individueller Farbfächer/Farbscheibe (30,-/15,-€) kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 5

Tina Sarau



**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 Einstieg in die Nutzung von Laptop/Notebook/PC
(auch für Späteinsteiger)**

**Dienstag bis Freitag, 12. Mai bis 15. Mai · 09.00 – 12.15 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 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 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

0502 PC-Basics für Erwachsene - Tastschreiben & Word

Mittwoch, 04. März · 17.45 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 62,00 Euro

Für Anwender mit den Textverarbeitungsprogrammen von Microsoft Office, OpenOffice oder LibreOffice

Ob privat, in der Ausbildung oder im Beruf, der Computer ist das wichtigste Werkzeug des Informationszeitalters. Grundkenntnisse im Umgang mit dem 10-Finger-Tastschreiben und der Standardsoftware werden nicht nur notwendig, sondern bei den meisten Arbeitsplätzen ganz selbstverständlich als Fundament (auch für alle Informatikfächer) vorausgesetzt. In diesem Kurs werden Ihnen diese Grundkenntnisse vermittelt. Mithilfe des 10-Finger-Systems erlernen Sie den richtigen Umgang mit der Tastatur und die Nutzungsmöglichkeiten der Maus. Darin eingebunden werden gleichzeitig anhand praktischer Übungen - teils mit themenbezogener Internetrecherche – wichtige Grundlagen zur Anwendung und

Funktion eines Textverarbeitungsprogrammes vermittelt: Formatierungs- und Gestaltungsmöglichkeiten von Texten (z. B. mit Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten) Tabellen, Vorlagen und eingefügten Objekten (z. B. WordArt, Formen und Bilder einfügen und bearbeiten), Tastenkombinationen (Shortcuts). Mit diesen Basiskompetenzen sind Sie dann in der Lage, zukünftige Schreib- und Arbeitsprojekte (ob z. B. E-Mails, Internetrecherchen, Themenbearbeitungen, Dokumentvorlagen oder auch Präsentationen) sicher, ohne großen Zeitaufwand und überzeugend umzusetzen.

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung überreicht. Für interessierte KursteilnehmerInnen werden ebenfalls eine Geschwindigkeitsprüfung sowie die Ausstellung eines Zertifikates ermöglicht. In vielen Bereichen sind diese EDV-Kenntnisse und damit verbundene Nachweise vorausgesetzte Bestandteile bei Bewerbungsunterlagen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

VHS für Schüler/-innen

0503 Computer-Basics schnell gelernt A **Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office** **Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse** *auf Anfrage, Mittwoch · 13.50 – 15.20 Uhr* *Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro*

Für Anwender mit den Textverarbeitungsprogrammen von Microsoft Office, OpenOffice oder LibreOffice

Mittlerweile ist der Computer in allen Schulformen Bestandteil des Unterrichtes und wird zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Hausaufgaben, Referate, Themen- und Bildbearbeitungen, Internetrecherche, Präsentationen). Ziel dieses Kurses ist daher, Kindern und Jugendlichen das zur Bewältigung dieser Anforderungen notwendige „Wissen und Können“ zu vermitteln. Für alle Informatik-Fächer bilden hierbei das 10-Finger-Tastschreiben und Kenntnisse im Umgang mit der Standardsoftware das Fundament.

Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten lernen Kinder und Jugendliche die Basiskompetenzen im Umgang mit einem Computer: Das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-System und darin eingebunden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (formatieren und gestalten von Texten und eingefügten Objekten - Layout-Training mit der Standardsoftware). Mit altersgerechten Übungen – teils mit themenbezogener Internetrecherche – erwerben sie dadurch die Fähigkeit, zukünftige Schreib- und Arbeitsprojekte (ob privat, in der Ausbildung oder im späteren Beruf) selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit umzusetzen.

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

0504 Computer-Basics schnell gelernt B **Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office** **Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse** *auf Anfrage, Mittwoch · 15.30 – 17.00 Uhr* *Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro*

siehe Kurs 0503

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Karola Koch

0505 Computer-Basics schnell gelernt C
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 7. Klasse
auf Anfrage, Donnerstag · 13.50 – 15.20 Uhr
Realschule, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0503

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Karola Koch

EDV-Angebote - auch für Späteinsteiger

0506 Office 2010: Einführung/Auffrischung grundlegender Funktionen
(auch für Berufsrückkehrer geeignet)
Montag, 16. März, Freitag, 20. März, Montag, 23. März
und Donnerstag, 26. März · 18.30 – 21.45 Uhr
VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office 2010: die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter). Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „Powerpoint“ geboten.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am PC (vgl. Grundkurs)

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0507 Photoshop Elements
Mittwoch & Donnerstag, 22. & 23. April und
Mittwoch & Donnerstag, 29. & 30. April · 13.00 – 16.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 4 Nachmittage · 16 UStd. · 44,00 Euro

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

Mit vielfältigen Kreativwerkzeugen machen Sie aus einfachen Schnappschüssen echte Hingucker. Verwalten, bearbeiten, gestalten Sie Bilder und zeigen Sie Ihre Kreationen auf Papier, online, auf Facebook usw.. Der Kurs bietet Anfängern/Hobbyfotografen eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements.

Übrigens: VHS-Teilnehmer/-innen 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!!!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0508 Ein Fotobuch – leicht gemacht
Samstag, 30. Mai · 09.00 – 14.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 7 UStd. · 24,00 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 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!!!

Höchststeilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

Smartphone für (Spät-)Einsteiger

0509 50+ : Smartphone für Einsteiger: einrichten und bedienen

Diestag & Mittwoch, 17. & 18. März · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 25,40 Euro

Smartphones sind für viele noch ein Buch mit sieben Siegeln. Gerade die ältere Generation möchte die Technik nutzen, hat allerdings Angst etwas falsch zu machen. Dabei sind Smartphones eine tolle Unterstützung im Alltag.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind, wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag leichter gestalten. Sie werden erfahren, was Sie alles mit Ihrem Smartphone machen können, ohne Angst haben zu müssen, gleich etwas falsch zu machen. Lernen Sie, wie sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, das Versenden von Nachrichten und Bildern sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

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

Achtung: nicht geeignet für Besitzer/-innen von iPhones

Höchststeilnehmerzahl: 10

Ulrich Bauer

0510 50+ : Was ein Smartphone alles kann – nützliche Funktionen (nur Android)

Fotografieren, Navigieren, WhatsApp

Mittwoch & Donnerstag, 29. & 30. April · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 25,40 Euro

Wenn Sie den ersten Kurs absolviert haben, ist dieser Aufbaukurs eine sinnvolle Ergänzung. Es wird erläutert und in praktischen Übungen gezeigt, wie Ihnen das Smartphone im Alltag nützlich sein kann. Egal ob es um den Austausch von Nachrichten, das Navigieren mit dem Auto oder das Fotografieren und Versenden von Fotos geht – mit dem Smartphone ist dies kein Problem. Es wird gezeigt, wie es geht, wir klären individuelle Fragen und machen das Smartphone zum idealen Begleiter für Ihren Alltag.

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

Achtung: nicht geeignet für Besitzer/-innen von iPhones

Höchststeilnehmerzahl: 10

Ulrich Bauer



0601 Prima-Klima im Haus: Schutz vor Schimmel und Feuchtigkeitsschäden!

*Dienstag, 03. März · 18.00 – 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro*

Die Wohlfühlbedingungen sind individuell sehr unterschiedlich. Mal soll es angenehm warm sein, an anderer Stelle wünschen wir erfrischend kühle Bedingungen. Als „Klima“ wird in dieser Veranstaltung das Zusammenwirken von Raumtemperatur und relativer Luftfeuchte über einen langen Zeitraum betrachtet. Natürlich möchten wir in unserem persönlichen „Prima-Klima“ leben, in dem wir uns wohlfühlen und unsere Räume vor Schimmel und Feuchtigkeitsschäden geschützt sind. Wie das zu erreichen ist und was zu tun ist, wenn es zuvor doch schon zu Schimmelpilzbelastungen oder Feuchteschäden gekommen, wird erörtert und diskutiert. Aktuelle Fallbeispiele von Teilnehmern sind willkommen und können in die Diskussion einbezogen werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Detlef Wodtke

0602 Plastik(müll)fluten – überall – Ein Blick hinter die Kulissen

*Donnerstag, 26. März · 19.00 – 22.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

Daten, Fakten und Hintergründe zur weltweiten Müllproblematik sollen hier verdeutlicht werden. Plastikmüll ist ins Gerede gekommen, seitdem immer mehr Müll die Weltmeere verschmutzt und selbst in lebenden Organismen Mikroplastik gefunden wurde. Muss dies alles so sein als unabwendbare Konsequenz unseres Lebensstils oder gibt es auch andere Wege?

Wie sieht es eigentlich im Recycling - Wunderland Deutschland aus? Wo landet eigentlich unser Müll - Wiederverwertung, Verbrennung, Deponie oder Verfrachtung ins Ausland? Was taugt der grüne Punkt? Und wie sieht eigentlich die ökologische, energetische und ökonomische Bilanz speziell unseres Plastikmülls aus? Dabei wurden schon in den 80-ziger Jahren Müll - Sortier - Systeme entwickelt, die eine weitgehende Rückgewinnung von Stoffen ermöglichten. Dabei wird auch ein Blick ins Ausland geworfen, insbesondere in die USA. Zugleich wird an Beispielen gezeigt, wie es mit einfachen Mitteln anders gehen könnte bis hin zu einem kompletten System der Müllvermeidung und Wertstoffrückgewinnung.

Umfassendes Informationsmaterial und eine Literaturliste ergänzt die Veranstaltung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0603 Unser Wasser – bald ein knappes Gut?

*Donnerstag, 23. April · 19.00 – 22.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei*

Dürresommer, trockene Winter, versiegende Quellen und stark gesunkene (Grund-) Wasserstände - alles deutliche Zeichen des Klimawandels. Vor allem die Vegetation und die Landwirtschaft leiden.

Gegensteuern und Vorsorge für den absoluten Ernstfall tun not, NRW ist als dichtbesiedeltes Industrieland auf eine ausreichende Wasserversorgung und eine intakte Natur absolut angewiesen. Nur 2% des Trinkwassers in NRW stammen direkt frisch von Quellen, ein sehr großer Teil ist aufbereitetes Wasser. Was also tun?

Wie können die (geringeren) Niederschläge besser genutzt werden, Grundwasser und Vegetation vor der Auszehrung geschützt und die Trinkwasserversorgung gesichert werden?

Die Veranstaltung zeigt anhand von praktischen Beispielen, wie mit einem deutlich besseren Wasser-Management und neuen Ideen sowie einem umfangreichen Maßnahmenkatalog Wasser, Umwelt und Mensch besser geschützt werden können. Ebenso wird deutlich, dass auch privates Engagement absolut notwendig ist.

Umfassendes Informationsmaterial, ein Literaturverzeichnis sowie Checklisten ergänzen die Veranstaltung

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0610 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Donnerstag, 27. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 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 porträtieren, 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0611 Workshop: Portraitfotografie

Donnerstag, 12. März · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0612 Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

Dienstag, 21. April · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 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....

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Dr. Tom Fliege

„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 Wahnsinn Amerika „reloaded“ – eine Bilanz nach vier Jahren Trump

Dienstag, 19. Mai · 19.00 – 21.00 Uhr

Stadthalle, Foyer · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Beleidigungen, Lügen, Rechtsbrüche, Hate-Speech. Kaum eine Woche in Wahlkampf und Amtszeit von US-Präsident Donald Trump blieb ohne Tabubruch. Wie kam es, dass er Amerikas Musterdemokratie derart aus ihren Angeln heben konnte? Vier Jahre nach dem Wahlschock, der das angeblich „stabile Genie“ (Trump über Trump) als schillernden Weltmachtlenker ins Weiße Haus katapultierte, zieht der langjährige ARD-Korrespondent und Bestseller-Autor Klaus Scherer („Wahnsinn Amerika“) eine politische und kulturelle Schadensbilanz. Und fragt, nicht ohne Selbstkritik, warum sich unsere Demokratie gegen die neue Demagogie so schwer tut.

Klaus Scherer, Jg. 1961, produziert beim NDR in Hamburg politische Dokus und Reisefilme für die ARD. Von 1999 bis 2004 war er ARD Korrespondent im Fernen Osten, von 2007 bis 2012 in den USA. Er schrieb mehrere Sachbücher, zuletzt die SPIEGEL-Bestseller „Wahnsinn Amerika“ und „Nagasaki“.

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Klaus Scherer

0702 Erlebniswelt Rechtsextremismus

modern – subversiv – hasserfüllt

Dienstag, 31. März · 18.30 – 20.45 Uhr

Mensa, Schulzentrum · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Rechtsextremismus heute: Nie war das Bild moderner, die Palette der Stile breiter, die Nähe zu den Ausdrucksformen aktueller Jugendkulturen größer. Die neuen Formen sind zeitgemäß und dynamisch, das gewünschte Image ist cool, subversiv und provokant. Die Inhalte sind jedoch im Kern gleich geliebt: rassistisch und demokratiefeindlich.

Erlebniswelt Rechtsextremismus – der Begriff steht für Mittel und Strategien, um junge Menschen für diese Szene zu gewinnen. „Rechts“ zu sein verspricht Action, Tabubruch und Anerkennung, zu den Lockmitteln zählen multimediale Angebote im Social Web, Events wie Flashmobs und Konzerte. Gerade an Jugendliche richtet die Szene ihre wichtigsten Werbebotschaften: Kameradschaft und Zusammenhalt in unsicheren Zeiten.

Feindbilder verbinden nach innen und können nach außen Türen öffnen. Zurzeit steht vor allem die Hetze gegen geflüchtete Menschen im Mittelpunkt rechtsextremistischer Kampagnen. Die Propaganda sucht den Anschluss an Stimmungen in der Mitte der Gesellschaft.

Mit welchen Mitteln möchte die rechtsextremistische Szene Jugendliche erreichen? Welche Inhalte werden in den Medien der Szene vermittelt?

Dr. Thomas Pfeiffer, Dipl.-Journalist und Sozialwissenschaftler, Studium der Journalistik an der Universität Dortmund, Volontariat bei der Leipziger Volkszeitung, Promotion an der Fakultät für Sozialwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum (Dissertation: „Medien einer neuen sozialen Bewegung von rechts“), Wissenschaftlicher Referent für Rechtsextremismusprävention beim Verfassungsschutz Nordrhein-Westfalen, Lehrbeauftragter an der Ruhr-Universität Bochum.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

In Kooperation mit JOE e.V..

Dr. Thomas Pfeiffer

0703 Das braune Netz: Wie die Bundesrepublik von früheren Nazis zum Erfolg geführt wurde

Donnerstag, 07. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

Stadthalle, Foyer · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Seit der richtungweisenden Rede des früheren Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker zum Tag des Kriegsendes am 08. Mai 1945 hat sich die Bezeichnung „Tag der Befreiung“ weitgehend durchgesetzt. Zweifellos wurde eine verbrecherische Herrschaft von Unrecht und Gewalt beendet, doch eine „Befreiung“ von maßgeblichen Persönlichkeiten und Entscheidungsträgern des alten Regimes war dadurch noch nicht gegeben. Sie hatten ihre Karriere im Dienste des NS-Staates begonnen – und setzten sie bruchlos in der der neuen Bundesrepublik fort. So bereitwillig sie der braunen Ideologie gedient hatten, so engagiert traten sie nun für die Demokratie ein. Kriegsgerichtsräte fällten wieder ihre Urteile, einst regimetreue Professoren lehrten und die Journalisten aus den früheren Propagandakompanien schrieben, als hätten sie sich nichts vorzuwerfen. Damit gewann der junge Staat zwar politische Handlungsfreiheit zurück, gründete seinen Erfolg aber auf einen moralischen Widerspruch, der nicht aufzulösen war: Die Demokratie wurde mit aufgebaut von ihren Feinden.

Zum 75. Jahrestag des Kriegsendes am 08. Mai 1945 erläutert Willi Winkler schonungslos die Frühgeschichte der Bundesrepublik und verdeutlicht, welchen Anteil vermeintlich oder tatsächlich geläuterte Nazis daran hatten.

Willi Winkler, geboren 1957, war Redakteur der „Zeit“, Kulturchef beim „Spiegel“ und schreibt heute für die „Süddeutsche Zeitung“. 1998 erhielt Willi Winkler den Ben-Witter-Preis, 2010 den Otto-Brenner-Preis für kritischen Journalismus, 2013 den Michael-Althen-Preis.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Willi Winkler

0704 Übertage – Untertage: Oer-Erkenschwick und seine Bergbaugeschichte

Montag, 27. April · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Der Bergbau begann in unserer Stadt im Jahre 1899 mit dem Abteufen des ersten Schachtes des späteren Bergwerks Ewald-Fortsetzung und dauerte rund 100 Jahre. Er bestimmte die weitere Entwicklung von Oer-Erkenschwick ganz entscheidend und prägte den Alltag ihrer Bewohner. Der mit zahlreichen historischen Aufnahmen unterlegte Vortrag soll diesen Zusammenhang von Bergbaugeschichte und Stadtgeschichte veranschaulichen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Bettina Lehnert, Archiv der Stadt Oer-Erkenschwick

0705 Zechengeschichten: „Der Taubenkasper“

Sonntag, 17. Mai · 18.00 – 20.00 Uhr

Revierbude, Bergbaumuseum (angefragt) · 1 Sonntag · 2 UStd. · 8,00 Euro

Die Schauspieler Martin Brambach und Christine Sommer lesen aus Adam Seides Roman „Taubenkasper“. Von Kämpfen, Siegen, Niederlagen, Verstrickungen, Weimarer Republik und Zechenkolonie“. Die Geschichten liefern authentische Momentaufnahmen von dem Leben einer typischen Zechenkolonie im Ruhrgebiet. Es geht um die Suche nach dem großen Geld und dem kleinen Glück, um politische Emanzipation und verpatzte Hochzeitsnächte.

Die Pausen zwischen den Leseabschnitten überbrückt der Sängerkreis der ehemaligen Grubenwehr Bergwerk Haard musikalisch

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Vest Recklinghausen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Martin Brambach und Christine Sommer

**0710 Selbstbestimmung am Lebensende -
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

Donnerstag, 05. 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

0711 Erben und Vererben

Donnerstag, 28. Mai · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Wer denkt schon gern an den eigenen Tod? Trotzdem ist eine vorausschauende Nachlassregelung unerlässlich. Dazu gehört auch die Überlegung, ob eine Übertragung zu Lebzeiten, z.B. bei Immobilien, sinnvoller ist als ein Testament. Obwohl in Deutschland jährlich mehrere Milliarden Euro „vererbt“ bzw. übertragen werden, haben nach aktuellen statistischen Zahlen rd. 70 % aller Erwachsenen keine Vorkehrungen durch Testament oder Erbvertrag vorgenommen. Viele der bestehenden, selbstverfassten Regelungen sind dazu nicht rechtssicher, denn ein Testament wird durch falsche Formulierungen schnell „verkorkst“. Die Veranstaltung informiert deshalb über Grundzüge des Erbrechts und geht auf folgende Fragen ein: Wer erbt was - gemäß der gesetzlichen Erbfolge? Was kann daran durch Testament oder Erbvertrag geändert werden? Wann ist eine Übertragung zu Lebzeiten sinnvoll und was ist dabei zu beachten? Was ist im Todesfall zu beachten? Welche Formen des Testaments gibt es und was ist zu beachten? Wie setzen sich die Erben auseinander? - Auf Fragen dieser Art wird der Vortrag anhand von konkreten Beispielen eingehen. Außerdem wird auf die seit 2009 geltenden, neuen Regelungen nach der Erbschaftsteuer-Reform eingegangen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt

0712 Wer zahlt für den Heimplatz?

Donnerstag, 02. April · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 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 Betroffenen oder vermögenden Kindern holen, die selbst schon älter sind und gerade ihre Kinder durch die Ausbildung gebracht haben. Die neue Rechtslage ab Januar 2020 schafft für die meisten Entlastung, löst aber nicht alle Probleme.

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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Kurt Reich

0713 Geld regiert die Welt – so beherrschen Sie Ihr Geld

Montag, 02. März · 18.30 – 20.15 Uhr

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

Im Vordergrund dieses Vortrags steht die Haushaltsplanung:

- Wie setzt sich der Haushalt zusammen? Woher kommt mein Geld?
- Wo bleibt mein Geld?
- Wie funktioniert Haushaltplanung?
- Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen?
- Wo gibt es Einsparpotential?

Mehr Einnahmen durch weniger Ausgeben ist die Devise. Sie erhalten kostenlose Haushaltsbücher, Empfehlungen für Finanz Apps, Vorlagen für elektronische Hilfen bei der Finanzplanung, Link- und Buchtipps.

Zur Person: Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre im Bereich des Finanzcoachings gearbeitet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Helmut Peters

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 der Veranstalter 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, 11. 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 - Fortsetzungskurs

Dienstag, 21. 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 Dance Fitness I

Dienstag, 11. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

15 Abende · 20 UStd. · 67,00 Euro

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich eingeschränkter fühlen und gerade deswegen trotzdem etwas tun möchten.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Dance Fitness II

Dienstag, 11. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

15 Abende · 20 UStd. · 67,00 Euro

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0832 ToP Dance – Tanzen ohne Partner

Dienstag, 11. Februar · 10.45 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 38,00 Euro

Mit Spaß und Freude das Tanzbein schwingen. Wir tanzen Tänze aus aller Welt, aus Amerika die Line- und Squarétänze, Kreis- und Gassentänze aus verschiedenen Ländern. Elemente aus Gesellschaftstänzen (Walzer, Tango, Rumba etc.) werden in einer einfachen tanzbaren Abfolge verknüpft. Aber auch die Partytänze und Freestylefolgen kommen nicht zu kurz.

ToP Dance, das heißt „Tanzen Ohne Partner“ - wir tanzen alleine. Der Kurs ist geeignet für jeden, ob jung oder alt, ob Single oder Paar sowie unabhängig von der bisherigen Tanz- oder Fitnesserfahrung. Tanzen macht einfach Spaß und hält fit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Manuela Herberg

0833 Hochzeitstanzkurs und Tänze für festliche Anlässe

Sonntag, 10. Mai · 10.15 – 12.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

3 Sonntage · 7 UStd. · 30,30 Euro (keine Ermäßigung)

Unterrichtet werden die Tänze, mit denen Sie sich auf jedem Fest bewegen können: Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Disco Fox. Mit dem Eröffnungstanz wird das Tanzparkett freigegeben und Sie stehen als Brautpaar im Mittelpunkt. Aber keine Angst. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zum Ablauf. Wir zeigen Ihnen eine einfache, aber eindrucksvolle Startchoreografie, leicht erlernbare Figuren sowie die Endpose. Mit viel Freude werden Sie sich mit Ihrem Partner harmonisch und sicher auf der Tanzfläche bewegen. Ihre Gäste werden überrascht und begeistert sein und Ihnen wird dieser Tanz in einmaliger Erinnerung bleiben.

Der Kurs ist geeignet für alle, die diese Tänze erlernen wollen, für Trauzeugen, Eltern, Gäste und natürlich auch für Brautpaare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Manuela u. Andreas Herberg

0834 Orientalischer Tanz I

Montag, 10. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 37,00 Euro

Die ersten Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Neue Techniken des Tanzes werden erlernt, bekannte Techniken erweitert.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0835 Orientalischer Tanz II

Montag, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 55,00 Euro

In diesem Kurs verfügen die Frauen über eine mehrjährige Tanzausbildung. Es wird eine neue Choreografie erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0836 Orientalischer Tanz III

Mittwoch, 12. Februar · 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 Euro

Dieser Kurs beinhaltet das Erarbeiten einer Choreografie. Gute Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann



0850 Nähkurs A

Montag, 10. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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



Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 20. April · 18.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0852 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 07. März · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0853 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 25. April · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

siehe Kurs 0852

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0854 Mosaik - Workshop

Samstag, 06. Juni · 14.00 – 17.45 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 12 € (je nach Verbrauch).

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0855 „Der Frühling kommt“

Mein Frühlingsgesteck - selbstgestaltet

Freitag, 13. März · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)

Endlich ist es wieder soweit! Es wird wieder Frühling und Ostern steht vor der Tür.

Die ersten Frühlingsboten lassen nicht mehr lange auf sich warten. Dann schenken sie uns ihre schönsten Blüten in den tollsten Farben. Im März blühen Klassiker wie Tulpen, Osterglocken, Ranunkeln, Freesien sowie Anemonen - und die Wachsblume, die in Sträußen und Gestecken mein Lieblingsbeiwerk ist. Denn zerreibt man ihre Blätter, so verströmen sie einen angenehmen, an Zitronen erinnernden Duft – ganz natürlich auf Grund der in ihnen enthaltenen leicht verdunstenden ätherischen Öle.

Holen wir uns den Frühling ins Haus! Wir arbeiten ein Frühlingsgesteck aus frischen Blumen und verschiedenen Naturwerkstoffen wie Heu, Efeu, Buchsbaum, Moos, Naturbast, Wurzeln und vielen anderen schönen Dingen. Sind die Blumen verwelkt, so kann das Grundgerüst des Gestecks wieder mit frischen ergänzt werden, so dass wir lange Freude daran haben werden.

Der Werkstoffbeitrag von 15€ beinhaltet Frischblumen, Beiwerk, Oasis-Steckschaum, Gesteckschale und Hilfsmittel.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere (falls vorhanden), ein kleines scharfes Messer und natürlich gute Laune mit!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Joanna Schneider

Malen & Zeichnen

0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 11. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 36,00 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



0861 Acrylmalerei – integrativ A

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

Dienstag, 11. Februar, 25. Februar, 17. März,

31. März, · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 32,70 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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling



Gesundheitliche Bildung

0862 Acrylmalerei – integrativ B

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

Dienstag, 21. April, 05. Mai, 19. Mai,

16. Juni, · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 32,70 Euro

siehe Kurs 0861

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0863 Aquarellmalerei

Montag, 17. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 24,60 Euro

Entdecken Sie die Aquarellmalerei! Finden Sie Spaß und Freude an dieser schönen Maltechnik. Wir beginnen mit einfachen Übungen des Lasierens und vertiefen den Umgang mit dieser Maltechnik (auch Tuschevorzeichnungen). Wir arbeiten mit Vorlagen von Landschaften, Architektur und Personen. Dann machen wir Übungen aus dem Fenster, vor Gebäuden und eventuell Plain-Air-Malerei (Malen mit dem Klappstuhl in der Landschaft).

Am Ende des Kurses gestalten wir eine Ausstellung!

Bitte mitbringen: 1 guten Aquarellpinsel, Aquarellmalkasten (gibt's auch schon von Pelikan), Aquarellpapier (je mehr Gramm pro qm umso besser)

Höchsteilnehmerzahl: 10

Reinhold Heße

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 Dance Fitness I

Dienstag, 11. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

15 Abende · 20 UStd. · 67,00 Euro

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich eingeschränkter fühlen und gerade deswegen trotzdem etwas tun möchten.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Dance Fitness II

Dienstag, 11. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

15 Abende · 20 UStd. · 67,00 Euro

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch



0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 10. 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, 12. 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, 12. 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 durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 12. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 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 50. Lebensjahr anmelden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Peter Pelka

W 0925 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 13. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

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, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

13 Abende · 26 UStd. · 42,00 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, 13. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Fitnessboxen

Montag, 10. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 17 UStd. · 42,90 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.

Die Übungen werden ohne Boxsack durchgeführt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

0929 Bodyshaping

Montag, 10. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 17 UStd. · 42,90 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: 30

Danara Tobys

0930 Fitness für alle

Mittwoch, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

14 Abende · 19 UStd. · 36,30 Euro

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen!

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

0931 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 10. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 29,00 Euro

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem Verschleiß und Alterserscheinungen wie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen vor und stärkt das seelische Gleichgewicht.

In diesem Kurs sollen Sie mit sanften Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und mit dem Einsatz von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!

Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sandra Pliska

Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

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

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

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

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

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



0932 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

Sonntag, 01. März · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 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 Fußsinsatz etc..

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

**Wassergymnastik****W 0941 Wassergymnastik A***Montag, 17. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr**Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 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, 18. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr**Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchsteilnehmerzahl: 20**Doris Nisch***W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A***Mittwoch, 12. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 90,75 Euro (erm. 72,75 Euro)*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20**Elisabeth Baumann***W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B***Donnerstag, 13. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

siehe Kurs 0943

*Höchsteilnehmerzahl: 20**Elisabeth Baumann***W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training***Donnerstag, 06. 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.*Höchsteilnehmerzahl: 15**Martina Malinowski***Spezielle Gymnastik****0950 Pilates 50+***Dienstag, 11. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 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.

In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.



Gesundheitliche Bildung



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

Höchstteilnehmerzahl: 10

N. N.

0951 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 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

N. N.

Entspannung

0960 Hatha Yoga Flow

Donnerstag, 23. April · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Abende · 12 UStd. · 24,60 Euro

Dieser Hatha-Yoga-Kurs ist für Anfänger*innen sowie für Teilnehmende geeignet, die bereits erste Yogaerfahrungen haben. In sanften „flows“ im Vinyasa-Stil werden in aufeinander aufbauenden fließenden Bewegungsabfolgen die Asanas (Übungen) so ausgeführt, dass die Muskeln sanft gedehnt, gestärkt und die Gelenke geschont werden. Atem und Bewegungen werden miteinander in Einklang gebracht. Neben dem Erlernen des Sonnengrußes und einzelner Asanas beruhigen wir mit kurzen Meditationen und Atemübungen den Geist und das Nervensystem. Die Yogapraxis wirkt sich ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele aus, so dass im Alltag entstandene Blockaden gelöst und Stress abgebaut werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Cynthia Degen

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 11. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 003 · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 11. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede



Gesundheitliche Bildung



W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 12. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 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, 12. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 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 Ein Rücken ohne Tücken

Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken

Samstag, 22. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr

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

Wer kennt das nicht: Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vor allem Stress schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Langes Sitzen, falsche Körperhaltung und Belastung des Rückens tragen zusätzlich dazu bei, dass sich die Schmerzen noch verschlimmern.

Der Körper versucht diese Schmerzen oft mit einer „Schonhaltung“ auszugleichen. Ein regelrechter Kreislauf entsteht.

In dem Kurzworkshop „Ein Rücken ohne Tücken“ lernen Sie Entspannungstechniken und einfache Körperstellungen („Asanas“) kennen, die Rückenbeschwerden lindern oder lösen können. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in Kombination mit dem Atemrhythmus kann helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ganz nach dem Motto: „Ich halte nichts fest, ich lasse los!“ können Sie Ihre Seele einfach mal baumeln lassen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna

0967 Ein Nacken ohne Knacken

Einfache Yogaübungen für den Nackenbereich

Samstag, 16. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr

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

Schmerzen im Nacken gehören für viele im Alltag dazu und sind weit verbreitet. Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, ist mindestens einmal im Leben von Nackenschmerzen betroffen.

Durch unseren oftmals hektischen Alltag, durch stundenlanges Sitzen auf Bürostühlen oder durch eine permanente innere Anspannung, reagiert unser Körper langfristig mit Verspannungen, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen. Der Nacken ist eine der ersten Körperpartien, der unter den Ursachen leidet. Bei einer längerfristigen Fehllhaltung oder falschen Belastungen, verkrampft die entsprechende Muskelpartie. Hier entsteht nun der Teufelskreis: Die betroffenen Muskeln verhärten sich und die eigentliche Arbeit müssen andere Muskeln ausgleichen.

Doch was tun, um diesem Teufelskreis zu entgehen? In dem Kurzworkshop „Ein Nacken ohne Knacken“ lernen Sie effektive Yogaübungen kennen, die Ihnen ermöglichen Ihre Schulter- und Nackenpartie zu lockern und zu stabilisieren.

Der Kurs wird durch Atemtechniken aus dem Yogabereich und kleine Entspannungseinheiten abgerundet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna



Gesundheitliche Bildung



0968 Stress lass nach – Deine Ruheinsel im Alltag A

Freitag, 14. Februar · 10.45 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 9 UStd. · 25,50 Euro

In Beruf und Alltag auch in stressigen Situationen locker bleiben!

Sich zwischendurch Auszeiten gönnen, um dann wieder erholt und voller Tatenkraft in das Tagesgeschehen zurückzukehren.

Bei diesem Kursangebot werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong, Meditation etc.. Des Weiteren werden Anregungen gegeben, wie diese in den Alltag eingebunden werden können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bislang noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Entspannungsverfahren gemacht haben oder die einfach gerne einmal pro Woche die „Seele baumeln lassen“ möchten.

Wir brauchen eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0969 Stress lass nach – Deine Ruheinsel im Alltag B

Freitag, 24. April · 10.45 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 9 UStd. · 25,50 Euro

siehe Kurs 0968

Wir brauchen eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0970 Rücken-Qigong

Donnerstag, 13. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 53,40 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

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

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0971 Qigong

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 11. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro

Die gesundheitsfördernden Qigong-Übungen haben eine lange Tradition.

Neben der Akupunktur und der Arzneimitteltherapie stellt Qigong einen bedeutenden Zweig in der traditionellen chinesischen Medizin dar.

Qigong heißt: „Qi-Übung“, „den Körper durchströmende Lebenskraft“.

Die praktischen Entspannungsübungen umfassen Körperhaltungs-, Bewegungs- und Atemübungen sowie geistige Übungen der Konzentration, Imagination und Meditation. Alle Übungen werden in der Praxis den eigenen Möglichkeiten angepasst. Das Angebot bezieht sich auf das Übungssystem von Prof. Jiao Guorui.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix



Gesundheitliche Bildung



0972 Qigong

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 21. April · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro

siehe Kurs 0971

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix

0973 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 31,80 Euro

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren ist. Sie ist sehr wirkungsvoll, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen und hilft, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix

0974 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 28. Februar · 20.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen.

Eine gelesene Fantasiereise wird von Klangschalen und ggf. anderen Perkussionsinstrumenten begleitet. Auf die Thematik abgestimmt können auch sorgfältig ausgewählte Aromaöle, die in der Duftlampe verdampft werden, zum Einsatz kommen. Somit wird eine Tiefenentspannung erreicht, die nahezu alle Sinne anspricht, „die Seele baumeln“ lässt und Sie mit einem Lächeln in das wohlverdiente Wochenende begleitet.

Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0975 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 08. Mai · 20.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0971

Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl





0980 Einführungsseminar Basisfähigkeiten der Selbstheilung: Wege zur unabhängigen Heilung

Abend-Workshop

Mittwoch, 29. April · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Wir sind alle Menschen und daher einerseits alle gleich. Andererseits sind wir Individuen mit entsprechend individuellen Erfahrungen, Gefühlen, Gedanken und Lebenswegen. Daraus folgt, dass ein Teil unserer Heilung auch nur aus uns selbst herauskommen kann. Die Referentin stellt Ihnen die wesentlichen Säulen der Selbst-Heilung vor: (1) die Macht der Gedanken; (2) Fühlen, Intuition und Freude; (3) bewusstes Spüren von Körperreaktionen, eigene Ursachenforschung bei Erkrankungen sowie Ernährung und Fasten; (4) selbstständiges Lernen aus Erkrankungen und anderen Krisen.

Dieser Abendworkshop ist eine Kombination aus wissenschaftlichen Hintergründen, persönlichen Erfahrungen und praktischen Methoden zur Selbstheilung, die Sie ein Leben lang verwenden können, um sich gesund zu halten bzw. gesund zu werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Melanie Neumann, Priv.-Doz. Dr. rer. med. Dipl.-Soz.

0981 Heilen mit Bienen

Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 Euro

Bienenprodukte wie Propolis, Bienenwachs, Pollen-Bienenbrot, Stockluft, Gelee Royal, Apilarnil sowie Bienengift sind viel weniger bekannt als Honig. Sie wirken, wie dieser auch, auf das Immunsystem und können wirksame Therapeutika in der Erfahrungsmedizin sein. In diesem einführenden Vortrag wird der Chemiker Dr. Thomas Gloger den Bogen von der Pollenallergie bis zu Rheuma und MS spannen. Faszinierende Möglichkeiten und auch Grenzen der Apitherapie werden einführend dargestellt.

Apitherapie ist das Wissen, mit Bienenprodukten die Gesundheit wiederzuerlangen und zu pflegen. Sie ist Teil der europäischen, traditionellen Naturheilkunde. Kombinationen mit anderen Naturheilverfahren sind oft möglich, wünschenswert und synergistisch.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Dr. rer. nat. Thomas Gloger

Das könnte Sie auch interessieren!

1001 Workshop „Gesund leben - vollwertig genießen“

Dienstag, 10. März · 19.00 – 21.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (inkl. Umlage)

Ein Gesundheits-Informationsabend.

Wir sprechen über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Eine Genießerrunde und ein Praxisteil sind ebenfalls enthalten. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält eine Begleitmappe über die Inhalte des Abends.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Petra Klaus

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!!!

Afternoon Tea

1000 Tea Time

Freitag, 24. April · 16.00 – 19.45 Uhr

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

Wollten auch Sie schon immer wissen, was die Queen zum Tee genießt?

Die englische Tea Time pünktlich um fünf - nichts könnte britischer sein. Mit unwiderstehlichen kleinen Köstlichkeiten wie zum Beispiel...Scones mit köstlichen Marmeladen, Lemon Curd oder Clotted Cream sowie lecker belegten Sandwiches und vielen anderen leckeren Sachen – eine leckere Tradition.

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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

Gesund genießen

1001 Workshop „Gesund leben - vollwertig genießen“

Dienstag, 10. März · 19.00 – 21.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (inkl. Umlage)

Ein Gesundheits-Informationsabend.

Wir sprechen über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Eine Genießerrunde und ein Praxisteil sind ebenfalls enthalten. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält eine Begleitmappe über die Inhalte des Abends.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Petra Klaus

1002 „Vollwertiges After Work Cooking“

Dienstag, 19. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Es gibt vegetarische, vitalstoffreiche Vollwertkost ohne Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette. Dazu bereiten wir z.B. Vollkornbrot, Brötchen, Aufstrich, Salat, Hauptgericht und Dessert zu. Zusätzlich zum Genuss gibt es auch Informationen über die Zusammenhänge von Gesundheit und Ernährung.

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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Petra Klaus

1003 Vegetarische Küche

Mittwoch, 11. März · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Wenn leckere Gerichte ohne Fleisch auf dem Speisezettel stehen, so bedeutet dies noch lange nicht, auf vollen Genuss zu verzichten. Gemüse-, Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichte - mit und ohne Fisch - sind vielseitig, köstlich und einfach zuzubereiten.

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

Monika Reuter

1004 Knackiges für warme Tage – Frische Sommersalate zum Sattessen

Mittwoch, 03. Juni · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, 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, selbstgemachtem Baguette, Geflügel, Fisch und Fleisch wird es garantiert nicht langweilig. Für noch mehr Geschmack und Biss sorgen Kürbiskerne, Walnuss, Pistazien, Avocado und Olivenöl.

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

Monika Reuter

Internationale Genüsse

1005 Kulinarische Köstlichkeiten aus Italien im Frühling und zu Ostern

Montag, 02. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

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

Wenn der Frühling, die „Auferstehung“ der Natur, und Ostern vor der Tür stehen, dann gibt es eine Vielfalt von frischen Lebensmitteln, die wir in der Küche nutzen können. Sie geben uns die Gelegenheit, aus diesen Zutaten etwas zu schaffen, das uns Genuss und Freude schenkt. Ein typisches italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern, das alle lukullischen Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist, wird an diesem Kochabend zubereitet. Es werden einige Antipasti, ein Nudelgericht, ein Hauptgericht und ein Dessert hergerichtet und anschließend in Verbindung mit den passenden Weinen und in gemütlicher Atmosphäre genossen. Ich freue mich auf den Kochabend mit Ihnen und bis bald, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1006 Thailändisch kochen: Scharf & würzig

Dienstag, 24. März · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Heute wird es feurig. Wir kochen und genießen typische Gerichte aus Thailand. Erdnussoße, Chili, Reis und Kokosnussmilch gehören selbstverständlich dazu. Sie können gespannt sein auf einen Hauch von Thailand!

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

Monika Reuter

1007 Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

Montag, 25. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

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 sowie Fisch - und danach gibt es süße Verführungen

aus dem mediterranen Raum. **Da manche Speisen zeitaufwändig 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 Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

Kochen wie im alten Rom

1010 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 27. März · 18.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 25,20 Euro (inkl. Umlage)

Die Römer liebten frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte und lokal verfügbare Zutaten legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein. Die römischen Kochbuchautoren Apicius, Cato und Columella aus der Zeit um Christi Geburt liefern eine Menge inspirierender Anregungen für eine frische Frühlingsküche, die zudem noch einfach zuzubereiten ist. Aus ihren Aufzeichnungen werden wir uns ein leckeres Büfett zusammenstellen und gemeinsam genießen. Dabei erfahren Sie auf unterhaltsame Weise Kurioses und Wissenswertes über die Alltagskultur im alten Rom.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **13,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

1020 Rotweinabend: Regionen, Sorten, Geschmack und Qualität

Samstag, 07. März · 18.30 – 23.00 Uhr (inkl. Pausen)

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro

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). 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 Deutschland (und Europa)

Samstag, 16. Mai · 18.30 – 23.00 Uhr (inkl. Pausen)

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro

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

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

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg



Sprachen

„In der Welt zu Hause“

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

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

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

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

Ziel der Fremdsprachenkurse

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

Baukastensystem

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

Lerntempo

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

Anmeldeverfahren

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

Die Europäischen Sprachzertifikate

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

Die Prüfungen werden auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien erstellt, europaweit nach einheitlichen Durchführungsbestimmungen organisiert und nach identischen Bewertungsrichtlinien zentral ausgewertet.

Zentrale Prüferschulungen, verbindlich für alle Partner, garantieren objektive Bewertungen.

Niveaustufenbeschreibungen 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 A1/A2

Mittwoch, 12. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

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

Ihre letzte Englischstunde liegt schon einige Zeit zurück oder Sie haben nie wirklich Englisch gelernt? Sie haben aber jetzt das Gefühl, dass der Zeitpunkt gekommen ist, sich der englischen Sprache wieder anzunähern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In langsamen Schritten und in entspannter Atmosphäre werden Sie hier an die englische Sprache herangeführt. Die Lehrinhalte beziehen sich unter anderem auf Themen, die uns im alltäglichen Leben begegnen. Somit können Sie das Erlernete im Alltag oder auf Reisen anwenden.

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

Lehrbuch: Great! A1, Stufe A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501480-0

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1102 Try it again V – „Versuch's noch mal mit Englisch“
Englisch für Wiedereinsteiger – Stufe A2
Dienstag, 11. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again IV“ aus dem Herbstsemester 2019.

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Great A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501482-4, ab Lektion 7

Höchstteilnehmerzahl: 15
Sabine Gogolla
1103 Neu: Let's enjoy English I – Stufe A1
Montag, 10. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro

„Let's Enjoy English“ ist ein teilnehmerorientiertes Konzept, das den Einstieg in „Englisch“ leicht macht und schnell zu Lernerfolgen führt. Es richtet sich an Erwachsene, die keine oder nur geringe Englischvorkenntnisse haben. Das „Englischsprechen“ wird besonders gefördert, überschaubare Lernschritte mit viel Spaß sorgen für Erfolgserlebnisse nach jeder Übungssequenz, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar und das Gelernte bietet einen Einblick in die englischsprachige Welt. Die Gestaltung des Unterrichts soll dabei Spaß am Lernen vermitteln und ein angenehmes Miteinander in der Lerngruppe bewirken.

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen und Späteinsteiger.
Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1, ISBN: 978-3-12-501630-9, Student's book

Höchstteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1104 Easy English III – „It's never too late“
Englisch für (Spät-) Einsteiger! – Stufe A1
Mittwoch, 12. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Easy English I“ aus dem Herbstsemester 2019.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English A1.1 ab Lektion 10, ISBN 978-3-06-520805-5

Höchstteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1105 Easy English VI – „It's never too late“
Englisch für (Spät-) Einsteiger! – Stufe A1
Mittwoch, 12. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Easy English V“ aus dem Herbstsemester 2019.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Lektion 7, ISBN 978-3-06-520807-9

Höchstteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1106 Easy English VIII – „It's never too late“
(mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) – Stufe A2
Montag, 10. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro

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

Fortsetzung des Kurses „It's never too late VII“ aus dem Herbstsemester 2019

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English A2.1, ab Lektion 4, ISBN 978-3-06-520815-4

Höchstteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster

W 1107 Saturday morning Easy English XII – am Samstag – Stufe A2
Samstag, 15. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Samstage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Saturday morning Easy English XI“ aus dem Herbstsemester 2019.

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

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab Lektion 9, ISBN 978-3-06-520817-8

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1108 Englisch mit Muße – Stufe A2
Dienstag, 11. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Herbstsemester 2019.

Es werden englische Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

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

Lehrbuch: Brush up A2, ISBN: 978-3-19-002936-5

Höchstteilnehmerzahl: 15

Erika Müller

W 1110 Let's get talking – Conversation and more XVIII – Stufe B1/B2
Donnerstag, 13. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2019.

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

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

W 1111 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene – Stufe B1/B2
Mittwoch, 26. 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

1121 Neu: Französisch I – Stufe A1
Auf Anfrage
28 UStd. · 45,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

N.N.

W 1122 Französisch XXIII – Stufe B1
Dienstag, 11. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Französisch XXII“ aus dem Herbstsemester 2019.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen. Neue Interessenten/-innen sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Elisabeth Kreutz

W 1123 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 10. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Wir lesen und besprechen Texte über verschiedene Aspekte der französischen Gesellschaft, Presseartikel über die aktuellen Ereignisse in Frankreich, Europa und in der Welt.

Wir lesen kurze Geschichten von Maupassant.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

1131 Spanisch I – Stufe A1

Mittwoch, 12. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 1132 Spanisch V – Stufe A1

Mittwoch, 12. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch III“ aus dem Herbstsemester 2019.

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich in Spanien besser verständigen möchten sowie für Teilnehmer/-innen mit geringen Schulkenntnissen.

Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 9, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchststeilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 1133 Spanisch XI – Stufe A2

Donnerstag, 13. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch X“ aus dem Herbstsemester 2019.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Bien Mirado Spanisch II, Hueber Verlag, Lektion 3

Höchststeilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

KOOP VHS Datteln: Italienisch I – Stufe A1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag

Anmeldung und Info:

Telefon: 02363/107-412, E-Mail: vhs@stadt-datteln.de

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

1141 Italienisch IV – Stufe A1

Mittwoch, 12. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2019.

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro Nuovo A1, Band 1

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1142 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

Dienstag, 11. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2019.

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.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

1151 Niederländisch I – für AnfängerInnen – Stufe A1

Montag, 10. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

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

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1152 Niederländisch III – Stufe A1

Mittwoch, 12. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch II“ aus dem Herbstsemester 2019.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1153 Niederländisch XII – Stufe A2

Montag, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XI“ aus dem Herbstsemester 2019.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

Deutsch und Integration

1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1 bis 3

Montag, ab 13. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 80 Vormittage · 320 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 2020 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.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 3-6
Dienstag, ab 07. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr
Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 3 · 83 Vormittage · 332 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 09.09.2019 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

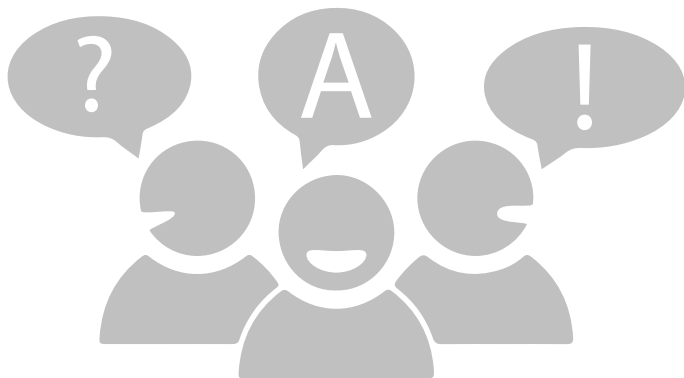
1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 4-6 und Orientierungskurs
Dienstag, 07. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr
Unterrichtszeiten: Mo., Di., Do. und Fr. jeweils 08.30 – 11.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 83 Vormittage · 332 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen
auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je
Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 29.04.2019 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr



Koop-Angebote der VHS Datteln

Balsam für Körper und Seele: Mit Kräutern gegen den Winterblues

Alexandra Borke
Villa Kundalini, Sutumer Str. 10
Freitag, 24.01.2020, 15:00 - 18:00 Uhr
Einzelveranstaltung, 36,- EUR

Faszination „Reisen“: Kanalinseln: Jersey, Sark und Guernsey

Frauke Borchers
Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33
Freitag, 06.03.2020, 19:30 Uhr
Einzelveranstaltung, 5,- EUR

Naturerlebnis Kanufahren auf der Lippe

Erhard Krumnack
Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
Samstag, 20.06.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, 30,- EUR

Altes Kräuterwissen neu entdeckt: Heilkunde und Rezepte, Mythologie und Zauber

Andrea Hans
Treffpunkt: VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Str. 7
Montag, 22.06.2020, 15:00 - 18:00 Uhr
Einzelveranstaltung, 10,- EUR

Schnupperkurs Wassersport: Kanu, SUP und Drachenboot

Detlev Kuhnert
Kanuten Emscher-Lippe, Zu den Sportstätten 5
Samstag, 27.06.2020, 10:30 - 16:00 Uhr
1 Tag, 6 Ustd., 30,- EUR

Koop-Angebote der VHS Waltrop

Malen und Zeichnen auf Mallorca

9-tägiger Aufenthalt auf einer Finca mit Ausflügen
Samstag, 28.3.20 – Sonntag, 5.4.20
Gebühr: 1659,00 €

Das Leben der Inuit zwischen Polarmeer und Inlandeis

11-tägige Studienreise in der Kleingruppe nach Ostgrönland und Island
Mittwoch, 16.9.20 – Samstag, 26.9.20
Gebühr: 3995,00 €



€ € € € € 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>	47f	<i>Malinowski, Martina</i>	40
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Mix, Angelika</i>	43f
<i>Arnold, Rita</i>	18	<i>Müller, Erika</i>	52
<i>Bartsch, Susanne</i>	32, 36	<i>Neumann, Melanie, Dr. rer. med.</i>	45
<i>Bauer, Ulrich</i>	22, 24f	<i>Neumann, Sarah</i>	14
<i>Baumann, Elisabeth</i>	40	<i>Nisch, Doris</i>	38, 40
<i>Baumert, Andrea</i>	20	<i>Pecl, Gigliogla</i>	53
<i>Berger, Dominique</i>	52	<i>Pelka, Peter</i>	37, 39
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	19f	<i>Perenz, Martina</i>	37
<i>Böhm, Annette, Dr</i>	16, 35	<i>Peters, Helmut</i>	31
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	48	<i>Pfeiffer, Thomas</i>	28
<i>Brambach, Martin</i>	29	<i>Pliska, Sandra</i>	39
<i>Buhl, Kathrin</i>	43f	<i>Rabat, Bettina</i>	12
<i>Bultmann, Gisbert</i>	30	<i>Reich, Kurt</i>	30
<i>Burg, Harald</i>	48	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	19
<i>Czeranna, Ariane</i>	42	<i>Reuter, Monika</i>	46f
<i>Degen, Cynthia</i>	41	<i>Röttger, Guido</i>	15, 32
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	53f	<i>Sarau, Tina</i>	20f
<i>Espinosa, Rosa</i>	34	<i>Scheewe, Christa</i>	34
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Scherer, Klaus</i>	28
<i>Fischer, Herbert</i>	52	<i>Schielke, Melanie</i>	43
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	27	<i>Schneider, Joanna</i>	35
<i>Forck, Tanja</i>	38	<i>Sommer, Christine</i>	29
<i>Gasser, Beate</i>	14	<i>Stolla-Rau, Anita-Maria</i>	17
<i>Gloger, Thomas, Dr. rer. nat.</i>	45	<i>Thiede, Andreas</i>	41f
<i>Gogolla, Sabine</i>	50f	<i>Tobys, Danara</i>	38
<i>Haberland, Michael.</i>	16	<i>Trawny, Hella</i>	35, 52
<i>Heinz, Melanie</i>	53	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	54f
<i>Herberg, Andreas</i>	33	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	53
<i>Herberg, Manuela</i>	33	<i>Weichert, Sabine</i>	15
<i>Heße, Reinhold</i>	36	<i>Welling, Doris</i>	17, 35f
<i>Homann, Mechthild</i>	33	<i>Wilming, Esther</i>	18
<i>Karow, Doris</i>	37	<i>Wilms, Martina</i>	18
<i>Klaus, Petra</i>	45f	<i>Windau, Rainer</i>	26
<i>Knobbe, Nicole</i>	13	<i>Winkler, Willi</i>	29
<i>Koch, Karola</i>	23f	<i>Wodke, Detlef</i>	26
<i>Köster, Nadine</i>	51f	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	19
<i>Kreutz, Elisabeth</i>	52	<i>Wortberg, Diana</i>	16
<i>Lehnert, Bettina</i>	29		

Schlagwortverzeichnis

A		E	
Achtsamkeit	18f	EDV	22, 24
Afternoon Tea	46	Eltern-Kind-Gruppe	14
Allgemeine Hinweise	4	Eltern-Kind-Turnen	15
Alltagsbewältigung	19	Englisch	50ff
Alphabetisierung	12	Englisch-Senioren	52
Anmeldung	4	Entspannung	14, 18f, 41ff
Apitherapie	45	Erben	30
Aquarellmalerei	36	Europäische Sprachzertifikate	49
Aquatic-Fitness	40		
AquaVital	40	F	
Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz	31	Fachkonferenz	10
Astronomie	27	Fachoberschulreife	11
Astrologie	27	Familienbildung	14ff
		Farbberatung	20f
B		Feinfühligkeit	18
Babymassage	13	Filzen	16
Bauchtanz	33	Finanzplanung	31
Beratung	4	Fit ab 50	37
Bergbaugeschichte	29	Fitness	37ff
Berufsberatung	8	Floristik	35
Berufsbezogene Kurse	22	Fotobuch	24
Betreuungsverfügung	30	Fotografie	27
Bildbearbeitung	24	Französisch	52
Bildungsberatung	8	Frauen	18
Bildungsurlaub	31	Frauengesprächskreis	18
Blutspendedienst DRK	9	Fremdsprachen	49
Bodyshaping	38	Fremdsprachenkurse	49
Boxen	38		
Burn-Out	18	G	
		Gebühren	4
C		Gebührensatzung	57
Coaching	20f	Gesundheit	36
Computer	22ff	Gitarre	32
Computer Späteinsteiger	25	Glücksstrategien	19
		Grundbildung	11f
D		Gymnastik	37ff
Deutsch als Zweitsprache	54f		
Digitalfotografie	27	H	
Disco-Fox	33	Haftung	5
Dozenten/-innen	10	Hauptschulabschluss	11
DRK	9	Hochsensibilität	18
		Horoskop	27

Schlagwortverzeichnis

I		O	
Inhaltsverzeichnis	3	Office	23f
Insekten	17	Ökologie	17, 26
Integration	17, 35f	Orientalischer Tanz	33
Integrationskurs	54f		
Italienisch	53	P	
Italienische Küche	47	Pädagogik	10
		Patientenverfügung	30
K		PEKiP	13
Klangschalenmeditation	44	Persönlichkeitsbildung	18, 20f
Kochen	45ff	Pflegefall	30
Kommunikation	19	Photoshop	24
Konferenz	10	Pilates	40
Koop-Angebot	12	Politische Bildung	28f
Koop-Angebote	5, 56	Prager-Eltern-Kind-Programm	13
Krabbelgruppe	14	Progressive Muskelentspannung	44
Krafttraining	37	Psychologie	19
Kreativität	16		
Kreativität	16f, 32, 34ff	Q	
Kultur	32	Qigong	43f
Kurssprecher/-innen	10		
		R	
L		Recht	30f
Laptop	22	Rechtsextremismus	28
Lebensart	48	Römische Küche (Antike)	48
Lesen und Schreiben für Erwachsene	12	Rotwein	48
		Rückengymnastik	41
M		Rücken-Qigong	43
Malen	17, 35f	Rückenyooga	42
Meditation	44		
Mentaltraining	19	S	
Mini-Club	14	Salate	47
Mittlerer Schulabschluss	11	Schenkung	30
Mosaik legen	16, 34	Schimmelbefall	26
Musik	32	Schlafstörungen	19
Musikalische Früherziehung	15	Schminken	20
		Schmuckherstellung	34
N		Schulabschluss	11
Nähen	34	Selbstfindung	18
Naturheilverfahren	45	Selbsthypnose	19
Niederländisch	53f	Silberschmuck	34
Nordic-Walking	39	Smartphone	25
Notebook	22	Smartphone Späteinsteiger	25

Schlagwortverzeichnis

<i>Spanisch</i>	53	<i>Vollwert-Küche</i>	45f
<i>Spiel</i>	15	<i>Vorsorgevollmacht</i>	30
<i>Sport</i>	15		
<i>Sprachen</i>	4, 49	W	
<i>Sprachenberatung</i>	4, 49	<i>Wassergymnastik</i>	40
<i>Stilberatung</i>	20f	<i>Wechseljahre</i>	18
<i>Stressbewältigung</i>	18f, 41ff	<i>Weinkultur</i>	48
		<i>Weinprobe</i>	48
T		<i>Weißwein</i>	48
<i>Tanzen</i>	32f, 36	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	23f	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Tea Time</i>	46	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	41
<i>Technik</i>	26f	<i>W-Kurse</i>	4
<i>Teezeremonie</i>	46	<i>Wegweiser für Senioren</i>	12
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4	<i>Word</i>	22
<i>Testament</i>	30		
<i>Thailändische Küche</i>	47	Y	
<i>Theaterspiel</i>	16	<i>Yoga</i>	41ff
<i>Traumreisen</i>	14		
<i>Trinkkultur</i>	48	Z	
		<i>Zechengeschichten</i>	29
U		<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11
<i>Unterrichtsausfall</i>	5		
V			
<i>Vegetarische Küche</i>	46		
<i>Vererben</i>	30		