

vhs

Oer-
Erken-
schwick

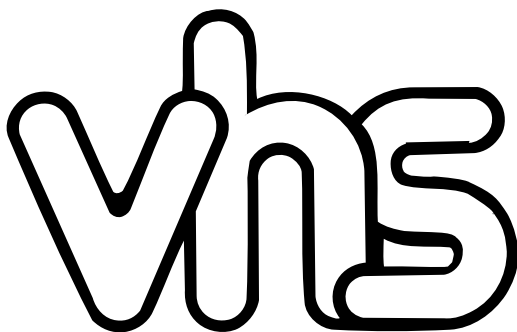


Kursprogramm

1. Halbjahr 2021

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2021

Leiterin:

Iris Faust

Fachbereiche:

- 01 Exkursionen - Studienfahrten
- 02 Konferenzen - Dozentenfortbildung
- 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

Päd. Mitarbeiterin:

Stefanie Steyski

Fachbereiche:

- 05 EDV - Bildung für den Beruf
- 06 Naturwissenschaft - Technik - Ökologie
- 07 Politik - Gesellschaft - Recht - Länderkunde
- 11 Sprachen

Telefon: 02368 · 987114

E-Mail: Stefanie.Steyski@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

Verwaltung & Anmeldung

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 2021

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

08. 02. – 12. 02.	U	U	U	U	U
15. 02. – 19. 02.	F	U	U	U	U
22. 02. – 26. 02.	U	U	U	U	U
01. 03. – 05. 03.	U	U	U	U	U
08. 03. – 12. 03.	U	U	U	U	U
15. 03. – 19. 03.	U	U	U	U	U
22. 03. – 26. 03.	U	U	U	U	U

Osterferien:

29. 03. – 02. 04.	F	F	F	F	F
05. 04. – 09. 04.	F	F	F	F	F
12. 04. – 16. 04.	U	U	U	U	U
19. 04. – 23. 04.	U	U	U	U	U
26. 04. – 30. 04.	U	U	U	U	U
03. 05. – 07. 05.	U	U	U	U	U
10. 05. – 14. 05.	U	U	U	F	U
17. 05. – 21. 05.	U	U	U	U	U
24. 05. – 28. 05.	F	F/U	U	U	U
31. 05. – 04. 06.	U	U	U	F	U

Nachholtermine:

07. 06. – 11. 06.	U	U	U	U	U
-------------------	---	---	---	---	---

U = Unterricht

F = Ferien und Feiertage

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

Das Herbstsemester 2021 beginnt voraussichtlich am 06.09.2021.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2021 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Blutspendetermine DRK	9
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Wegweiser für Senioren/-innen	12
Pädagogik · Psychologie	13
Bildungsurlaub	20
Berufsbezogene Kurse · EDV	20
Technik · Ökologie	24
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	26
Kulturelle Bildung	30
Gesundheitliche Bildung	36
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	47
Sprachen	50
Auszug Gebührensatzung	58
Dozentenverzeichnis	59
Schlagwortregister	60
Veranstaltungsorte	U3

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

Auch im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der jeweiligen Veranstaltungen leider immer noch unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen/Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

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 mit Unterschrift** vorliegen (**Formulare dazu finden Sie auf unserer Homepage zum Ausdruck**).

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, 08. März 2021**
- **Montag, 03. Mai 2021**
- **Dienstag, 15. Juni 2021**

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 (auch solche mit Vorkenntnissen), 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

0410	„Hochsensible, feinfühlig Kinder“	siehe Seite 14
0431	„Anders denken“	siehe Seite 16
0710	„Das muss in die Zeitung!“	siehe Seite 28
0971	Klangreise	siehe Seite 44
0983	Vortrag: Fasten	siehe Seite 46
1020	Thailändisch kochen. Scharf & würzig!	siehe Seite 48

März

0440	Schminkkurs für Beruf und Alltag	siehe Seite 19
0441	Workshop Stilberatung	siehe Seite 19
0601	Sag mir, wo die Bienen sind	siehe Seite 24
0610	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 24
0704	Wie erkennt man Fake News?	siehe Seite 28
0731	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 29
0981	Frühlingsfrisch mit ätherischen Ölen	siehe Seite 45
1002	„Vollwertiges After Work Cooking“	siehe Seite 47
1010	Selbstgemachte Grillbeilagen	siehe Seite 48
1021	Kulinarische Köstlichkeiten	siehe Seite 48

April

0512	Einführung: Präsentation mit PowerPoint	siehe Seite 23
0530	Ein Fotobuch	siehe Seite 23
0611	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 25
0620	Zurück zum Mond	siehe Seite 25
0700	Doc Esser informiert: Corona	siehe Seite 26
0720	Übertage – Untertage	siehe Seite 29
0730	Erben und Vererben	siehe Seite 29
0982	Homöopathie für die Familie	siehe Seite 45
1030	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 49

Mai

0432	„Anders denken“	siehe Seite 17
0435	„So wird der Schlaf mein Freund“	siehe Seite 17
0437	Schwierige Situationen verstehen	siehe Seite 18
0612	Fotos mit dem Smartphone	siehe Seite 25
0701	Seuchen in Geschichte und Gegenwart	siehe Seite 27
0702	Jüdisches Leben in der Region	siehe Seite 27
0703	Antisemitismus in Deutschland	siehe Seite 27
0972	Klangreise	siehe Seite 44
1003	Vegetarische Küche	siehe Seite 48

Juni

0442	Workshop Farbberatung	siehe Seite 19
------	-----------------------	----------------

Wochenendveranstaltungen

Februar

0433	„Kein Stress mit dem Stress“	siehe Seite 17
0825	Mundharmonika an einem Tag erlernen	siehe Seite 31
0826	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 31
0853	Workshop Filzen	siehe Seite 34
0855	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 34
1001	Rohkost-Seminar	siehe Seite 47

März

0705	Fake News entlarven!	siehe Seite 28
0827	Lebensfreude mit Rhythmus	siehe Seite 32
0854	Workshop Filzen	siehe Seite 34
0856	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 34
0933	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 39
0980	Selbstheilungskräfte aktivieren	siehe Seite 45
1040	Rot- und Weißwein aus Europa	siehe Seite 49

April

0434	Workshop: Selbsthypnose	siehe Seite 17
0630	Sicher fahren mit dem E-Bike	siehe Seite 26
0631	Sicher fahren mit dem E-Bike	siehe Seite 26
0857	Workshop: Silberschmuck herstellen C	siehe Seite 34
0436	„Wie Gedanken Ruhe finden“	siehe Seite 18
0828	Lebensfreude mit Rhythmus	siehe Seite 32
0858	Mosaik – Workshop	siehe Seite 34
0934	Selbstverteidigung für Frauen	siehe Seite 40

Juni

0602	Insekten eine Heimat geben	siehe Seite 24
------	----------------------------	----------------

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:

Iris Faust, Tel. 02368 987113

Stefanie Steyski, Tel. 02368 987114

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 wird für diese Personen mit 50% der Kosten, höchstens jedoch 500 Euro unterstützt. Weiteres Förderinstrument ist das Bildungssparen. Mit dem Weiterbildungssparen wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) eine Entnahme aus dem angesparten Guthaben erlaubt, um Weiterbildung auch dann zu finanzieren, wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Die Arbeitnehmersparzulage geht dabei nicht verloren. Alle Beschäftigten, die ein mit Arbeitnehmersparzulage gefördertes Ansparguthaben besitzen, können diese Komponente der Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Nähere Informationen dazu gibt es unter **www.bildungspraemie.info**

- **Bildungsscheck**

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

Seit dem **01.04.2020** gelten folgende Bestimmungen:

Wer wird gefördert?

Der Bildungsscheck richtet sich an alle Personen mit Wohnsitz in NRW, die die Förderkonditionen erfüllen, also Beschäftigte (auch in Elternzeit), Berufsrückkehrende und Selbstständige, sowie Betriebe mit weniger als 250 Beschäftigten:

1. Im individuellen Zugang können Personen mit 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) innerhalb eines Kalenderjahres einen Bildungsscheck in Anspruch nehmen.
2. Im betrieblichen Zugang können kleinere und mittlere Betriebe mit max. 249 Beschäftigten im Zeitraum von einem Kalenderjahre bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen. Pro Kalenderjahr kann maximal ein betrieblicher Bildungsscheck je Mitarbeiter*in ausgegeben werden.

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



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Sozialfonds

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2021

Stadthalle Oer-Erkenschwick, Berliner Platz 14

24./25. Februar 2021,

05./06. Mai 2021,

20./21. Juli 2021

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, 04. 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).

Iris Faust, Stefanie Steyski

0202 Einführung für Kursleiter/innen:

Präsentationstechnik einsetzen

Donnerstag, 04. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

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 Geräte gegeben!

Iris Faust, Stefanie Steyski

0203 Kurssprecher/-innen Konferenz

Donnerstag, 18. 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.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0204 Dozenten/-innen Konferenz

Donnerstag, 18. 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.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0205 Pädagogik Fachkonferenzen

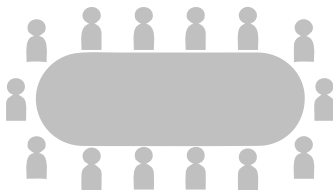
Freitag, 29. Januar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 25. Februar, 01. April und 27. 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 **B2 GER**)!

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

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

Unterrichtsbeginn: Montag, 11. Januar 2021, 17.30 Uhr, VHS, Raum 3

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2019 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.

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.

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Mai/ Juni 2021 statt.

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

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

Unterrichtsbeginn: Montag, 11. Januar 2021, 18.15 Uhr, VHS, Raum 5

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2020 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.

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

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 17.30/18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Mai/Juni 2021 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 09. Februar · dienstags und donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Str. 7, Raum Genthin

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:

Cynthia Degen, 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.

0401 Mini-Club für Eltern und Kind A**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Mittwoch, 10. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr**VHS, Raum 1 · 15 Nachmittage · 1 Abend · 32 UStd. · 57,40 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: 8**Beate Gasser***0402 Mini-Club für Eltern und Kind B****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren***Donnerstag, 11. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr**VHS, Raum 1 · 13 Nachmittage · 1 Abend · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0401

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!*Höchsteilnehmerzahl: 8**Beate Gasser***0403 Sport und Spiel für Eltern und Kind****Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren***Mittwoch, 10. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**Westerbachschule, Turnhalle · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 51,00 Euro*

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

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

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.*Höchsteilnehmerzahl: 8 Erwachsene**Sabine Weichert*



0404 Yoga für Kinder

Donnerstag, 15. April · 16.30 – 17.15 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle · 5 Nachmittage · 5 UStd. · 15,00 Euro

Nicht nur bei Erwachsenen erzielt Yoga gesundheitliche Erfolge, sondern auch Kinder profitieren auf körperlicher und seelischer Ebene.

Beim Kinderyoga stehen das Ausüben von dynamischen Körperübungen im Vordergrund, die u.a. die Entwicklung der sich im Wachstum befindlichen Knochen, Gelenke und Muskeln unterstützen sollen.

Durch diese tiefgründigen Körpererfahrungen erlernen Kinder, sowohl Sinneseindrücke und Gefühle zu erleben und in Worte zu fassen, als auch Wutgefühle abzubauen. Gerade die Grundschulzeit ist mit häufigem Sitzen und nicht unbedingt rückenfreundlichen Sitzhaltungen verbunden, weshalb Yoga die Gelegenheit bietet, den Bewegungsdrang der Kinder auf kreative Art und Weise nachzugehen, die Konzentration zu steigern und ganzheitlich zu lernen.

Der ständige Wechsel von An- und Entspannung in diesem Kurs sowie das intensive Wahrnehmen von Körperempfindungen können körperliches und seelisches Wohlbefinden verschaffen. Zudem profitieren die Kinder von den daraus resultierenden Spannungsmomenten, die immer wieder neue Energie verleihen.

Der Kurs ist für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Sarah Neumann

0410 „Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe“

Donnerstag, 25. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Feinfühlig Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise.

Die andere Reizwahrnehmung führt bei diesen Kindern oft zu Verhaltensweisen (z.B. Rückzug, Weinen, Aggressionen), die Eltern, Erzieher und Lehrer oft vor besondere Herausforderungen stellt und sie sich fragen: „Was ist bloß mit dem Kind los?! Was kann ich nur tun?“

Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, die erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln und die Potentiale gelebt werden können.

Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlig Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch u.a. anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Esther Wilming

Kreativ sein – mit der ganzen Familie!

0825 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 21. Februar · 11.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger/-innen und Refresher

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom



Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0827 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 06. März · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!

Mit einfachen Rhythmen auf Djembe-Trommeln entfalten Sie Ihre Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Teamfähigkeit. Und wenn das Ganze dann zu grooven beginnt, will keiner mehr aufhören. Es macht irre Spaß und gibt eine Menge Energie und Lebensfreude.

Für Familien mit Schulkindern und Einzelpersonen. Probieren Sie es aus!

Der Nutzen für den Einzelnen liegt in der Stärkung der folgenden Fähigkeiten:

- Menschen im Umfeld besser integrieren;
- Unterschiede erkennen und respektieren;
- sich zurücknehmen und rechtzeitig wieder einbringen;
- erleben, dass Fehler zum Lernen notwendig sind;
- sich in einem Team als wichtiges und dennoch gleichwertiges Mitglied einordnen;
- sich auf völlig neue Situationen einlassen;
- Freude am gemeinsamen Tun empfinden.

Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Sabine Ramona Herrmann-Ikram

0828 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 15. Mai · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!

siehe Kurs 0827

0853 Workshop Filzen

Sonntag, 14. Februar · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

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 das Filzen. Tauchen Sie 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0854 Workshop Filzen

Sonntag, 14. März · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

siehe Kurs 0853



0858 Mosaik - Workshop

Samstag, 08. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

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

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab etwa 10 Jahren!

Ein farbenfrohes Mosaik selbst zu gestalten, ist gar nicht so schwer und sehr entspannend. Die Grundlagen sind schnell erlernt, und dann können Sie nach Herzenslust mit bunten Mosaiksteinen experimentieren. In diesem Workshop legen wir unsere Mosaiken auf Platten, Tablett, Bilderrahmen, Spiegel und andere kleine Objekte aus Holz, die Sie am Ende des Nachmittags fertig mit nach Hause nehmen können.

Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; geeignetes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wenn Sie selbst mitgebrachtes Material verarbeiten möchten, beachten Sie bitte, dass ich keine Garantie für das Gelingen übernehme, und dass die Zeit für sehr große Mosaiken nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“

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

0430 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 11. Februar, 11. März, 15. April und 20. 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 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln

The Work (Byron Katie)

Donnerstag, 18. Februar · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

„The Work“ ist eine praktische Methode, negative Gedanken über andere Menschen oder unangenehme Situationen zu verwandeln.

Mit der Anwendung von „The Work“ kann sich Ihr Leben radikal verändern. Sie werden realistischer, gelassener und positiver. Sie beugen Stress und Depression vor. Erleben Sie in diesem kurzen Seminar, wie sich Ihr Leben mit wenigen verblüffenden Fragen und Umkehrungen von Grund auf verbessern kann.

Danach können Sie

- mit sich selbst und anderen Menschen liebevoller umgehen,
- bewusster auf Ihre Gedanken und Gefühle achten,
- entspannt auf Ihre Befindlichkeit reagieren,
- insgesamt zufriedener und glücklicher sein.

„Entweder man klammert sich an seine Gedanken oder man überprüft sie. Es gibt keine andere Möglichkeit.“ (B. Katie)

Haben Sie einen konkreten Anlass in Ihrem Leben, den Sie im Seminar gerne bearbeiten möchten? Dann schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf und senden sie per E-Mail an: info@hypnose-re.de. Dieser Anlass kann dann in der Seminargruppe vorgetragen und mit „The Work“ bearbeitet werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram



0432 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln

The Work (Byron Katie)

Montag, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 3 Abende · 6 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0431

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

0433 „Kein Stress mit dem Stress“

Erkenne dich selbst und lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern

Samstag, 27. Februar · 10.00 – 15.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 7 UStd. · 38,00 Euro

Durch berufliche Anforderungen, das soziale Umfeld und die eigene Persönlichkeit kann Stress entstehen.

In diesem Workshop geht es darum,

1. zu erkennen:

- welche tatsächlich belastenden Situationen von außen auf mich wirken;
- wie ich mich selber stresse;
- wie ich auf Stress reagiere.

2. Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

0434 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 17. April · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 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: 12

Markus A. Wollschläger

0435 „So wird der Schlaf mein Freund“

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 07. Mai · 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.

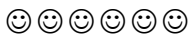
Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.



0436 „Wie Gedanken Ruhe finden“

Die Entdeckung der inneren Schalter

Samstag, 08. Mai · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Endlich können Sie wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. Denn an diesem Tag werden Sie etwas, gerade in diesen Zeiten, Wegweisendes erleben:

Wenn Sie nur zwei Gelenke zusammen lockern (grooven), dann können sich innerer Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste, Grübeln u.a. unerwünschte Gedanken nicht mehr halten.

Deswegen wirken diese einfachen Lösungs-Bewegungen wie Innere Schalter, die es möglich machen, tagsüber vital, motiviert und kommunikativ zu bleiben. Oder zur Ruhe zu kommen und auch in schwierigen Situationen in eine gelassene Grundstimmung einzutauchen. In den inneren Einklang, nach dem sich jede Seele sehnt.

Übrigens: Die „Inneren Schalter“ wirken, weil sie einen Nerv ansprechen, den Ventralen Vagus, dessen Bedeutung erst vor kurzem von dem US-Forschers S. Porges erkannt wurde (Polyvagal-System). Alles, was uns weiterbringt, was uns begeistert, zufrieden und gar glücklich stimmt, geht von diesem Nerv aus. Freuen Sie sich auf diese spannende Geschichte.

Zu diesem Kurs gibt es eine App-Unterstützung.

Peter Bergholz ist Diplom Psychologe und Psychotherapeut mit Aus- und Fortbildungen in Verhaltenstherapie (K. Grawe), Familientherapie (V. Satir, M. Kirschenbaum, George Downing, Carol Gammer, Paul Watzlawick) und in verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit (Gerda Boyesen, John Pierrakos, Malcolm Brown).

Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0437 Schwierige Situationen verstehen – die Persönlichkeit entwickeln

Eine humorvolle Pannenhilfe für ein harmonisches Leben

Donnerstag, 20. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Erich Fromm, der große Psychoanalytiker, glaubt, dass jeder Mensch eigentlich aktiv „Psychologie“ betreibt, immer dann, wenn er sich selbst und andere einschätzen muss, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich aber leicht Fehler und Pannen ein, die das Leben versauern können. Aber wer gelernt hat, sich selbst und seine Mitmenschen genauer zu betrachten, dem eröffnen sich auch in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten. Dabei hilft die Wissenschaft der Psychologie. Im Anlehnung an Fromm und andere psychologische Schulen (u.a. Systemische Psychologie) diskutieren wir, welche Kräfte den Weg zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrenen Situationen verbauen, welche ihn eröffnen können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Torsten Reters

Weitere Angebote zu Stressbewältigung und Entspannung sowie zu Fragen rund um Ihr persönliches Wohlbefinden finden Sie ab Seite 42





Outfit & Styling

0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag

Mittwoch, 24. 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 bringen Sie Ihre eigene Wimperntusche mit! Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchststeilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0441 Workshop Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil

- für Beruf und Alltag

Freitag, 05. März · 15.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 5 UStd. · 35,00 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!

Höchststeilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

0442 Workshop Farbberatung: Farben zum Wirken

- für Beruf und Alltag

Freitag, 11. Juni · 15.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 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!

Höchststeilnehmerzahl: 6

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.

Bildungsurlaub**Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?**

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.

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!

Die Durchführung der folgenden Angebote ist abhängig von den jeweiligen Auflagen der aktuellen Corona-Schutzverordnung!

Tastschreiben für Schüler/-innen**0500 A Computer-Basics schnell gelernt****Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office****Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse***auf Anfrage, Mittwoch · 13.50 – 15.20 Uhr**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: 12

Karola Koch

0500 B Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage, Montag · 13.50 – 15.20 Uhr
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0500 A

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

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

EDV-Angebote - auch für SpäteinsteigerInnen

0501 Tastschreiben & Grundlagen Office
- für Jugendliche (ab 9. Kl.) und Erwachsene
Mittwoch, 03. März · 17.30 – 19.45 Uhr
VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 62,00 Euro

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

Innerhalb kürzester Zeit lernen Sie hier die sicherste, schnellste und immer schon gesundheitsschonendste Möglichkeit der Textverarbeitung: das 10-Finger-System. 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. einfügen und bearbeiten von Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Spalten, Fußnoten, Tabellen, Vorlagen und eingefügten Objekten - z. B. WordArt, Formen, Bildern und deren Bearbeitungswerkzeuge/Tools -). Ob privat, ausbildungsbedingt oder beruflich, mit diesen Basics sind Sie dann in der Lage, zukünftige Schreibprojekte (z. B. E-Mails, Briefe, Internetrecherchen, Themenbearbeitungen, Dokumentvorlagen oder auch Präsentationen) sicher, ohne großen Zeitaufwand und überzeugend darzustellen.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0502 Arbeiten mit Laptop & Notebook unter Win 10

Montag, 22. Februar bis Donnerstag, 25. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

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

Notebooks/Laptops erfreuen sich steigender Beliebtheit. Vergleichsweise klein und flach in der Bauweise bieten sie 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!!!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0503 Arbeiten am PC/Laptop/Notebook: Grundlegende Anwendungen (Word/Excel)

Montag, 12. April, Dienstag, 13. April, Freitag, 16. April · 18.30 – 21.30 Uhr

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

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropaketes 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0510 Grundlagen „Excel“: Erstellen von und Arbeiten mit Tabellen

Montag, 22. Februar und Dienstag, 23. Februar · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 36,00 Euro

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

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0511 „Excel II“: Nützliche Anwendungen für den Beruf

Montag, 19. April und Dienstag, 20. April · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 36,00 Euro

Dieser Kurs bietet Teilnehmern/-innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0505) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen.

Es sind u.a. folgende Inhalte geplant: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop

0512 Einführung: Präsentation mit PowerPoint*Dienstag, 27. April · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro*

Mit PowerPoint können Informationen ansprechend optisch aufbereitet und präsentiert werden. Dadurch ist es möglich, Referate und Vorträge anschaulich und abwechslungsreich zu gestalten. Erlernen Sie in diesem Seminar Schritt für Schritt die Grundlagen der Folienherstellung und Präsentation mit PowerPoint 2010.

Kursinhalte: Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung, Erstellen und Bearbeiten von Folien, Einbinden grafischer Elemente und Animationseffekte, Gestalten von Bildschirmpräsentationen.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Dr.-Ing. Karl-Heinz Koop***0520 50+: Was ein Smartphone alles kann****- Späteinsteiger/-innen (nur Android)***Mittwoch & Donnerstag, 24. & 25. Februar · 14.00 – 17.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Ulrich Bauer***0530 Ein Fotobuch mit einfacher Bildbearbeitung erstellt***Donnerstag, 29. April · 09.00 – 13.45 Uhr**VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 6 UStd. · 26,00 Euro*

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

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer*

Technik · Ökologie

Ökologisch handeln

0601 Sag mir, wo die Bienen sind

Wie Insektensterben, Klimawandel und Pandemien zusammenhängen

Donnerstag, 11. März · 18.30 – 20.45 Uhr

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

Insekten verschwinden leise, bereits seit Jahrzehnten. Bei den Bienen, die wir so nötig für die Bestäubung vieler Nutzpflanzen brauchen, ist dies zuletzt sehr deutlich geworden. Aber wer vermisst schon die Hain-Schwebfliege, den Gefleckten Schmalbock, die Silbermundwespe oder den Hummelschwärmer? Die wenigsten, denn kaum einer kennt oder erkennt diese Sechsheiner. Man muss auch nicht mit jedem Insekt vertraut sein, aber man sollte im eigenen Interesse dabei helfen, das Aussterben von Insekten zu verhindern. Denn wir brauchen die große Fülle der unzähligen Insektenarten und nicht nur Wildbiene und Marienkäfer.

Was sind die Gründe für diesen inzwischen dramatischen Insektenrückgang und wie kann diese Entwicklung umgekehrt werden? Wozu wird ein Insektenmangel führen und wie kann jeder von uns zum Insektenschützer werden. Diese Fragen sind inzwischen systemrelevant, deshalb sollen sie an diesem Abend gemeinsam diskutiert werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Anita-Maria Stolla-Rau,

Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick

0602 Insekten eine Heimat geben

Von sinnvollen und nutzlosen Hilfen im eigenen Garten

Samstag, 19. Juni · 15.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

1 Samstag · 4 UStd. · gebührenfrei

Nisthilfen, Nahrungspflanzen, Unterschlüpfen und Winterverstecke: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Insekten in unserer, an Naturräumen verarmten Umgebung zu helfen. Vieles kann selbst gebaut oder eingerichtet werden, anderes bietet der Handel für kleines oder großes Geld an.

Was nutzt den Insekten wirklich und was sieht nur gut aus. Worauf sollte man beim Kauf oder Selbermachen achten? Antworten darauf sollen nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch während einer Exkursion innerhalb des Stadtgebiets von Oer-Erkenschwick gezeigt werden. Treffpunkt und weitere Örtlichkeiten werden bei Anmeldung bekanntgegeben.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Anita-Maria Stolla-Rau,

Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick

Fotografie

0610 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Dienstag, 09. März · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

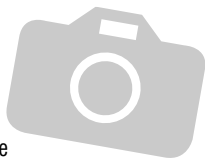
Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0611 Workshop: Portraitfotografie

Montag, 12. April · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 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 „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind. 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0612 Fotos mit dem Smartphone: einstellen - fertig - Foto!

Dienstag, 11. Mai · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

Astrophysik

0620 Zurück zum Mond

Donnerstag, 22. April · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Mehr als 50 Jahre nach den Apollo-Astronauten will die Menschheit wieder zum Mond. Endlich soll auch die erste Frau dort landen. Kleine Habitate, Forschungseinrichtungen oder ganze Mondkolonien sind geplant. Im Mondorbit soll eine Raumstation gebaut werden, als Sprungbrett für einen bemannten Flug zum Mars. Doch welche Probleme bekommen die zukünftigen Astronauten? Wann soll es losgehen und was erwarten wir uns davon?

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

Fahrsicherheitstraining

0630 Sicher fahren mit dem E-Bike – Fahrsicherheitstraining A

Sonntag, 18. April · 09.30 – 12.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 39,00 Euro

E-Bikes und Pedelecs sind aktuell sehr gefragt, die Verkaufszahlen sind sprunghaft gestiegen. Diese Räder mit elektrischem Antrieb sind gerade für untrainierte und ältere Menschen eine Möglichkeit, sich öfter aktiv zu bewegen. Auf Grund der verbesserten Reichweite lassen sich auch längere oder anstrengende Strecken mit einem Elektrofahrrad leicht bewältigen. Aber: mit der zunehmenden Verbreitung sind auch die Unfallzahlen in Verbindung mit E-Bikes deutlich gestiegen; gerade für ältere und unvorbereitete Nutzer ist das Unfallrisiko vielfach höher als beim „normalen“ Fahrrad. Das Fahrverhalten des schwereren Zweirades und die höheren Geschwindigkeiten führen oft zu Überforderung und Kontrollverlust.

Dieses Fahrsicherheitstraining soll helfen, das Elektrofahrrad in jeder Verkehrssituation besser zu beherrschen.

Inhalte: Anfahren/Anhalten, richtiges Bremsen in Notsituationen, Slalomfahren/ Ausweichmanöver, allgemeine Beherrschung des Fahrzeugs.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 7

Bernd Jurczyk

0631 Sicher fahren mit dem E-Bike – Fahrsicherheitstraining B

Sonntag, 18. April · 13.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0630

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 7

Bernd Jurczyk

Politik · Gesellschaft · Recht · Wirtschaft

„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 - Recht - Wirtschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch (regional)geschichtliche 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.

Die Durchführung der folgenden Angebote ist abhängig von den jeweiligen Auflagen der aktuellen Corona-Schutzverordnung!

Zur Corona-Pandemie

0700 Doc Esser informiert: Corona - gefährliche Seuche oder nur eine Grippe?

Dienstag, 20. April · 19.00 – 20.30 Uhr

Stadthalle, Foyer · 1 Abend · 2 Std. · gebührenfrei

Die Corona-Pandemie und deren Folgen haben die Welt verändert und Meinungen polarisiert: zwischen übertriebener Angst und Verleugnung der Risiken. Die Zahl der Sars-CoV-2-Infizierten steigt weltweit, ebenso die Zahl der direkt oder indirekt damit verbundenen Todesfälle. Eine Infektion mit dem Virus kann also tödlich enden – die Infektion mit echten Grippeviren ebenso. Das Corona-Virus (Covid-19) weist zwar viele Ähnlichkeiten zur Grippe (Influenza) auf, aber wie gefährlich eine Infektion mit Sars-CoV-2 wirklich ist, ist noch nicht klar, denn das Virus und die daraus resultierende Erkrankung Covid-19 sind noch nicht ausreichend erforscht, ein Impfstoff oder ausreichend wirksame und langfristig erprobte Behandlungsmethoden sind Ende 2020 noch in der Entwicklung. Covid-19: eine gefährliche Seuche oder „nur“ eine Grippe? „Doc Esser“ klärt auf und erläutert die wichtigen Unterschiede!

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser ist Oberarzt für Innere Medizin und Leiter der Pneumologie am Klinikum Remscheid. Bekannt ist er als „Doc Esser“ vor allem aus seinen WDR Fernseh und Hörfunkbeiträgen. Als Mediziner hat er mit Covid-19 direkte berufliche und sehr persönliche Erfahrungen gemacht.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser (Doc Esser)

0701 Seuchen in Geschichte und Gegenwart: Corona als Stresstest unserer Gesellschaft

Mittwoch, 19. Mai · 19.00 – 20.30 Uhr

Mensa, Schulzentrum · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Seuchen oder moderner Pandemien verändern die Gesellschaft: Pest, Pocken oder Cholera sind Beispiele aus der Geschichte und die Folgen der Corona-Pandemie führen es uns gegenwärtig nachhaltig vor Augen. Der Staat vergrößert seinen Einfluss, um die Infektionen zu reduzieren, Grundrechte und fast alle Lebensreife werden eingeschränkt. Innerhalb der Gesellschaft werden gegenläufige Tendenzen deutlich: Solidarität, gegenseitige Unterstützung und Rücksicht auf Schutzbedürftige, Disziplin im Vertrauen in staatliche Maßnahmen einerseits - Angst, Misstrauen, Vorurteile, Betonung individueller Rechte bis hin zu kruden Verschwörungstheorien und gänzlicher Infragestellung der Pandemie andererseits. Die Seuche führt zur Polarisierung und wird auch politisch instrumentalisiert. „Seuchen sind ein Stresstest für die Gesellschaft“! (Prof. Malte Thießen)

Prof. Dr. Malte Thießen, Leiter des LWL-Instituts für westfälische Regionalgeschichte, hat sich in Forschung und Lehre intensiv mit der Seuchengeschichte beschäftigt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Prof. Dr. Malte Thießen

1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

0702 Jüdisches Leben in der Region: Geschichte und Gegenwart

Exkursion: jüdischer Friedhof und Synagoge in Recklinghausen

Montag, 03. Mai · 17.30 – 20.30 Uhr

Treffpunkt: jüdischer Friedhof, Nordcharweg, 45657 Recklinghausen

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Jüdisches Leben und Kultur sind ein Teil der deutschen Geschichte und Gegenwart - auch in unserer Region. Unter den Nationalsozialisten wurde dies brutal verleugnet, verfolgt, ja sogar weitgehend ausgelöscht. Auch heute versuchen rechtsextreme und neo-nazistische Kreise die Erinnerung daran und die heutige Gleichberechtigung der jüdischen Bürger/innen und ihrer Kultur in Frage zu stellen. Sich dies bewusst zu machen, ist gerade in einer Zeit des Erstarkens antisemitischer Einstellungen sowie der Zunahme von Übergriffen auf jüdische Menschen und Einrichtungen bis hin zum Mordanschlag wichtig. Was man kennengelernt hat, kann man besser verstehen, wertschätzen und schützen.

Diese Exkursion soll daher den Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Geschichte und die Gegenwart des jüdischen Lebens in Recklinghausen erfahrbar machen und näher bringen. Nach einer Führung über den jüdischen Friedhof am Nordcharweg erfolgt ein Besuch mit Gespräch über das jüdische Gemeindeleben in der heutigen Synagoge am Polizeipräsidium.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Georg Möllers

0703 Antisemitismus in Deutschland: historische Wurzeln und aktuelle Problemlage

Donnerstag, 06. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr

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

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Die kritische Auseinandersetzung mit dem Antisemitismus und seine Bekämpfung ist in Deutschland vor dem Hintergrund der geschichtlichen Erfahrungen aus der Zeit des Nationalsozialismus eine besondere Herausforderung und Verantwortung. Die Geschichte und die Ursachen des Antisemitismus gehen weit über die Zeit der NS-Diktatur hinaus, seine Ausprägung erreichte hier aber seine extremste, verbrecherische Ausprägung. Doch auch 76 Jahre nach dem Ende der Nazi-

Diktatur ist Antisemitismus in Deutschland nicht überwunden. Offiziell geächtet, waren antisemitische Einstellungen und Handlungen bis heute trotzdem verdeckt oder deutlich immer vorhanden. Mit dem Erstarken nationalistischer, völkischer Strömungen bis hin zu neo-nazistischen Gruppierungen hat Antisemitismus in Deutschland eine neue Qualität erreicht: der Mordanschlag auf die Synagoge in Halle ist der deutlichste und erschreckendste Beleg dafür! Jüdische Menschen und ihre Einrichtungen sind vor Anfeindungen und Übergriffen offenbar nicht mehr sicher – trotz Polizeischutz.

Die Referentin erläutert die Ursachen sowie Geschichte des Antisemitismus und verdeutlicht die aktuelle Problemlage. Wie lässt sich Antisemitismus überwinden?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

*Gerda Koch,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.*

Medienkompetenz

0704 Wie erkennt man Fake News?

Donnerstag, 11. März · 18.30 – 20.45 Uhr

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

Was ist wahr, was nicht? In Zeiten von twitternden Präsidenten, kruden Verschwörungstheorien und zunehmend emotionalisierten Diskussionen ist das oft gar nicht so einfach zu beantworten.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, woher Falschnachrichten kommen und welcher Zweck damit verfolgt wird. Außerdem lernen sie, wie sie Fake News erkennen und was sie selbst dagegen unternehmen können.

Jens Artschwager, langjähriger Journalist, heute Pressesprecher bei der Polizei, leitet dieses Seminar. Er gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf anschauliche Art und Weise Einblicke in die Wirkungsweise von Fake News und hilft dabei, im Medienschwungel den Überblick zu behalten.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Jens Artschwager

0705 Fake News entlarven! Ein Workshop für mehr Medienkompetenz

Sonntag, 14. März · 10.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 8 UStd. · gebührenfrei

Unsere Medienwelt ist schnelllebig und unübersichtlich geworden. Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie sich Nachrichten schnell auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen lassen, woran Nutzer seriöse Quellen erkennen und wie Fakten im Meinungsaustausch für mehr Sachlichkeit sorgen.

Jens Artschwager, langjähriger Journalist, heute Pressesprecher bei der Polizei, leitet diesen Workshop. Es geht vor allem darum, die Medienkompetenz der Teilnehmenden zu erhöhen. Der Workshop beinhaltet neben einigen Impulsvorträgen auch mehrere Übungen, anhand derer die Teilnehmenden selbst erfahren, wie Nachrichten sich selbstständig und was sie dagegen unternehmen können.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Jens Artschwager

0710 „Das muss in die Zeitung!“

Pressearbeit für Vereine, Verbände und Initiativen

Donnerstag, 25. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

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

Wie schreibt man eigentlich eine Pressemitteilung? Wer muss mit aufs Foto? Und interessiert die Journalisten überhaupt, was Vereine und Verbände mitzuteilen haben?

Seminarleiter Jens Artschwager hat jahrelang als Journalist gearbeitet und ist heute Pressesprecher. Er macht die Seminarteilnehmenden fit für zielgerichtete Pressearbeit und erläutert, was in einer Pressemitteilung stehen sollte, wie und wofür Pressekonferenzen organisiert werden und worauf es bei einem Ortstermin mit Journalisten ankommt. In praxisnahen Kurzübungen setzen die Teilnehmenden das Gelernte um. Der Dozent gibt außerdem Einblicke in die journalistische Arbeit. Das Seminar richtet sich an alle, die für Vereine, Verbände und ähnliche Organisationen die Pressearbeit machen!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Jens Artschwager

Regionalgeschichte

0720 Übertage – Untertage: Oer-Erkenschwick und seine Bergbaugeschichte

Dienstag, 27. April · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 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

Recht im Alltag · Finanzen

0730 Erben und Vererben

Donnerstag, 29. April · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 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 & Notar

0731 Selbstbestimmung am Lebensende -

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 25. März · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Eine plötzliche oder altersbedingte Krankheit oder ein Unfall können nicht nur zu wesentlichen Veränderungen des persönlichen Lebensalltags führen. Sie können auch zur Folge haben, dass man seine persönlichen Dinge (rechtlich) nicht mehr selbst regeln kann und auf die Mitwirkung anderer angewiesen ist. Wenn Ehepartner, Eltern oder Kinder so schwer erkranken, dass sie nicht mehr über sich selbst bestimmen können, dann sind Angehörige nicht automatisch die 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 & Notar

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.

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I - intensiv

Dienstag, 09. Februar · 18.30 – 19.15 Uhr

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

7 Abende · 7 UStd. · 31,00 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: 4

Guido Röttger



0822 Gitarre für Einsteiger/-innen I - intensiv

Dienstag, 09. Februar · 19.15 – 20.00 Uhr

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

7 Abende · 7 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0821

Höchsteilnehmerzahl: 4

Guido Röttger

0823 Gitarre für Einsteiger/-innen II - intensiv

Dienstag, 13. April · 18.30 – 19.15 Uhr

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

7 Abende · 7 UStd. · 31,00 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: 4

Guido Röttger

0824 Gitarre für Einsteiger/-innen II - intensiv

Dienstag, 13. April · 19.15 – 20.00 Uhr

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

7 Abende · 7 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0823

Fortsetzung von Kurs 0822.

Höchsteilnehmerzahl: 4

Guido Röttger

0825 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 21. Februar · 11.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger/-innen und Refresher

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen.

Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenzten. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0826 Ukulele spielen(d) lernen

Vier Saiten sind weniger als sechs.

Sonntag, 21. Februar · 15.15 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Volkslied, Top 40, Blues, Country, Klassik bis hin zu klassischen Ukulele Songs oder Kirchenliedern - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten Didi Spatz Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Nach diesem Kurs können Sie Lieder auf der Ukulele spielen – das wird garantiert. Und Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie dieses Wissen weitergeben können. Es soll dazu führen, zu Hause autodidaktisch weiter üben zu können. Sie werden mehrere Lieder spielen können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Info: Die Ukulele (hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Nach Hawaii ist die Ukulele erst im 19. Jahrhundert gekommen. Ursprünglich stammt sie von der portugiesischen Insel Madeira. Dort spielt man eine ganz ähnliche kleine Ukuleleart, die Braguinha oder auch „Machête“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht. Heute ist die Ukulele eine gute Möglichkeit für den leichten Einstieg, selbst ein Instrument lernen zu können.

Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A ist mitzubringen.

Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder Ukulele Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0827 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 06. März · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!

Mit einfachen Rhythmen auf Djembe-Trommeln entfalten Sie Ihre Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Teamfähigkeit. Und wenn das Ganze dann zu grooven beginnt, will keiner mehr aufhören. Es macht irre Spaß und gibt eine Menge Energie und Lebensfreude.

Für Familien mit Schulkindern und Einzelpersonen. Probieren Sie es aus!

Der Nutzen für den Einzelnen liegt in der Stärkung der folgenden Fähigkeiten:

- Menschen im Umfeld besser integrieren;
- Unterschiede erkennen und respektieren;
- sich zurücknehmen und rechtzeitig wieder einbringen;
- erleben, dass Fehler zum Lernen notwendig sind;
- sich in einem Team als wichtiges und dennoch gleichwertiges Mitglied einordnen;
- sich auf völlig neue Situationen einlassen;
- Freude am gemeinsamen Tun empfinden.

Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sabine Ramona Herrmann-Ikram

0828 Lebensfreude mit Rhythmus: Trommle dich frei!

Musizieren mit afrikanischen Trommeln

Samstag, 15. Mai · 15.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 3 UStd. · 21,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!

siehe Kurs 0827

Die Trommeln werden gestellt, in der Teilnehmergebühr ist eine kleine Leihgebühr enthalten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sabine Ramona Herrmann-Ikram

Tanzen

0830 Orientalischer Tanz I – für Anfängerinnen

Mittwoch, 10. Februar · 18.45 – 19.45 Uhr

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

Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen Schrittkombinationen, eine gute Beweglichkeit des Körpers, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Für jedes Alter erlernbar. Die Grundlagen aus diesem Kurs sind in verschiedenen Tanzbereichen auffindbar.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0831 Orientalischer Tanz II

Montag, 08. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

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

Die Frauen haben eine einjährige Tanzerfahrung. Neue Techniken und eine Choreografie werden erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0832 Orientalischer Tanz III

Montag, 08. 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 werden moderne Choreografien erlernt und getanzt.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0833 Dance Fitness I

Dienstag, 09. 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

0834 Dance Fitness II

Dienstag, 09. 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

Gestalten & Werken

0850 Nähkurs A

Montag, 08. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 12. April · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 8 Abende · 24 UStd. · 60,60 Euro

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0852 Alles rund ums Häkeln

Freitag, 26. Februar · 16.00 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 5 Abende · 15 UStd. · 27,00 Euro

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

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

Wolle und passende Häkelnadeln bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Katharina Löchel

0853 Workshop Filzen

Sonntag, 14. Februar · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

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 das Filzen. Tauchen Sie 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: 10

Diana Wortberg

0854 Workshop Filzen

Sonntag, 14. März · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

siehe Kurs 0853

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0855 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 20. Februar · 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

0856 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 06. März · 09.00 – 14.15 Uhr

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

siehe Kurs 0855

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0857 Workshop: Silberschmuck herstellen C

Samstag, 17. April · 09.00 – 14.15 Uhr

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

siehe Kurs 0855

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0858 Mosaik - Workshop

Samstag, 08. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

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

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab etwa 10 Jahren!

Ein farbenfrohes Mosaik selbst zu gestalten, ist gar nicht so schwer und sehr entspannend. Die Grundlagen sind schnell erlernt, und dann können Sie nach Herzenslust mit bunten Mosaiksteinen experimentieren. In diesem Workshop legen wir unsere Mosaiken auf Platten, Tablett, Bilderrahmen, Spiegel und andere kleine Objekte aus Holz, die Sie am Ende des Nachmittags fertig mit nach Hause nehmen können.

✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ **Kulturelle Bildung** ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍

Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; geeignetes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wenn Sie selbst mitgebrachtes Material verarbeiten möchten, beachten Sie bitte, dass ich keine Garantie für das Gelingen übernehme, und dass die Zeit für sehr große Mosaiken nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Malen & Zeichnen

0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 09. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 15 Vormittage · 60 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 Aquarellmalerei

Montag, 08. 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: einen guten Aquarellpinsel, Aquarellmalkasten (gibt's auch schon von Pelikan), Aquarellpapier (je mehr Gramm pro qm umso besser)

Höchstteilnehmerzahl: 10

Reinhold HeBe





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

0833 Dance Fitness I

Dienstag, 09. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Susanne Bartsch

0834 Dance Fitness II

Dienstag, 09. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Susanne Bartsch

Bewegung · Fitness · Gymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 08. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 36,00 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: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 10. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 36,00 Euro

siehe Kurs 0921

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Doris Karow



Gesundheitliche Bildung



0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 10. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 36,00 Euro

siehe Kurs 0921

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

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

Mittwoch, 24. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 28,60 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: 15

Peter Pelka

0925 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 11. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

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

13 Abende · 26 UStd. · 44,60 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: 15

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 08. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

13 Abende · 26 UStd. · 44,60 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: 15

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 11. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

13 Abende · 26 UStd. · 44,60 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck



Gesundheitliche Bildung

0928 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 08. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 29,60 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: 8

Sandra Pliska

0929 Fitnessboxen

Montag, 08. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 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: 15

Danara Tobys

0930 Dance Aerobic

Montag, 08. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro

Dance Aerobic ist ein abwechslungsreiches Training mit motivierender Musik voller Power und Koordination für den ganzen Körper. Damit halten Sie sich fit für Beruf und Alltag. Das Herz-Kreislauf-System wird gezielt trainiert, Ihre Kondition, Beweglichkeit und Leistungseffizienz werden verbessert und die Fettverbrennung wird gefördert. So können - bei regelmäßigem Training - vielleicht sogar unerwünschte Kilos schmelzen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Danara Tobys

0931 Bauch Beine Po

Freitag, 12. Februar · 15.00 – 16.00 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel



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 Nordic Walking - Auf neuen Wegen durch die Haard

Sonntag, 28. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro

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

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

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Peter Pelka

0933 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 14. März · 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Selbstverteidigungskurs kann jede Frau lernen, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommen Frauen aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist Selbstverteidigung nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut zur Zivilcourage werden somit in diesem Seminar gestärkt.

Inhalte:

- Stimme und Körpersprache, sicheres Auftreten
- Status und Verhalten
- Distanzen und Grenzen
- Aufmerksamkeit im Alltag
- Ursachen von Gewalt, Täterverhalten
- Grundsätze der Selbstverteidigung
- Konzepte, Taktiken, Techniken, Übungen zur Selbstverteidigung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla



Gesundheitliche Bildung



0934 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 02. Mai · 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0933

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla

Wassergymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die im Maritimo geltenden Hygieneauflagen!

0941 Wassergymnastik A

Montag, 22. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 76,90 Euro (erm. 61,70 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

0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 23. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 76,90 Euro (erm. 61,70 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 10. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 98,50 Euro (erm. 79,50 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: 18

Elisabeth Baumann

0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 11. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 85,10 Euro (erm. 68,90 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

Donnerstag, 11. 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, 09. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel

0951 Pilates

Dienstag, 09. Februar · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 53,00 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel

0952 Faszientraining am Vormittag

Freitag, 16. April · 9.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 11 UStd. · 28,30 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Anja Kurzeja

0953 Faszientraining am Nachmittag

Freitag, 12. Februar · 16.15 – 17.15 Uhr

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

siehe Kurs 0952

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel



Gesundheitliche Bildung

0954 Sanfte Rückengymnastik mit Yogaelementen am Vormittag

Montag, 22. Februar · 10.15 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro

In dieser Gymnastikstunde steht Ihr Rücken im Fokus!

Die sanften Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit speziell für die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung. Beschwerden kann vorgebeugt und bereits bestehende Probleme können gelindert werden. Durch den Einsatz von Elementen aus dem Yoga werden Verspannungen gelöst und das Körperempfinden verbessert.

Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jeder Teilnehmende kann in seinem individuellem Beweglichkeits- und Belastungszustand trainieren.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 kleines Kissen sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Nisch

0955 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

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

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

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 kleines Kissen sowie eine ISO-Matte.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel

Entspannung

0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 09. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 09. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

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

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede



Gesundheitliche Bildung



0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 10. 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“

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 10. 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“

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0966 Rücken-Qigong

Donnerstag, 11. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

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

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 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: 8

Melanie Schielke

0967 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 09. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

Nach dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui

Die 8 Brokate sind seit dem Altertum eine bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Brokat ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und mit viel Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck - er sollte als Augenweide erfreuen. Er war mit der Vorstellung von Freude, Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Dies gilt auch beim Praktizieren der Brokate zu berücksichtigen. Die Übung wird durch die Reihe von Merkmalen zur wahren Kostbarkeit. Sie zeigen klare Strukturen, Schlichtheit der Formen, Zentrierung der Haltungen; sie fassen die Übungsprinzipien in dichter Form zusammen. Sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut.

Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Ein wichtiges Merkmal der 8 Brokate ist ihre Zugänglichkeit für jeden. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix



Gesundheitliche Bildung



0968 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 13. April · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0967

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0969 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 31,00 Euro

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren ist. Sie können in einer sitzenden oder auch liegenden Körperhaltung praktiziert werden. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen und helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Das zusätzliche Angebot wie Körper- und Phantasiereisen, Atem- und Lockerungsübungen begleiten und erfreuen immer wieder die Übenden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0970 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 15. April · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0972

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 26. Februar · 19.30 – 20.45 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 oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0972 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 07. Mai · 19.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0975

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl



0980 Selbstheilungskräfte aktivieren

Samstag, 20. März · 14.00 – 17.30 Uhr

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

Jeder Mensch verfügt über starke innere Heilungskräfte. In dem Moment, in dem wir uns verletzen oder erkranken, werden diese von Natur aus aktiviert und beginnen die Wunde zu schließen oder die Erkrankung zu bekämpfen. Doch Stress schwächt das Immunsystem und ermöglicht damit die Entstehung selbst schwerer Erkrankungen. Ursachen für Stress sind nicht nur berufliche Überbeanspruchung oder belastende Lebensereignisse. Die Schwächung der Selbstheilungskräfte steht sehr oft im Zusammenhang mit emotionalem Stress, dessen Ursprung in als negativ empfundenen Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst oder Einsamkeit liegt. Die Ursachen dafür sind uns jedoch sehr oft nicht bewusst. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie Ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren und so dauerhaft zu körperlicher Gesundheit und einer höheren Lebensqualität finden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 11

Sabine Herrmann-Ikram

0981 Frühlingsfrisch mit ätherischen Ölen

Mittwoch, 10. März · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 12,00 Euro

Der Winter steckt Ihnen noch in den Knochen? Besonders nach den langen, kalten Wintermonaten, in denen wir weniger Sonne tanken, schwerer essen und uns weniger bewegen, ist das Frühjahr der ideale Zeitpunkt für eine Entschlackungskur. Ätherische Öle sind hierbei die idealen Begleiter. Sie helfen, den Körper von angesammelten Abbauprodukten zu befreien und die Psyche zu stärken.

Sie wollen der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen und Ihren Stoffwechsel anregen? Sie wollen sich und Ihre Haut auf den Frühling vorbereiten?

Werden Sie „frühlingsfrisch“. In diesem Workshop bekommen Sie das Handwerkszeug dafür.

Inhalte:

- Wirkung und Anwendung hautstraffender und stoffwechsellanregender ätherischer Öle (Grapefruit, Zypresse, Wacholder, u.a.)
- Bewährte Rezepturen für:
- Hautstraffende Massageöle
- Muskelentspannende Einreibungen
- Entgiftende Leberwickel
- Mischen eines hautstraffenden Körperöls

Die Umlage von **3,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 8

Claudia Kümmel

0982 Homöopathie für die Familie – Unterstützende Therapien für chronische Erkrankungen

Mittwoch, 28. April · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Nicht zu Unrecht wird gesagt: „Das Wichtigste im Leben ist die Gesundheit“. Das Wissen um seelische und körperliche Vorgänge ist ein wichtiger Baustein hierfür. Viele Beschwerden und Krankheiten können auch von Laien sehr wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei behandelt werden. Klassische Homöopathie bietet sich hier als eine Heilmethode an, die geeignet ist, Krankheiten »sanft, schnell und dauerhaft« zu heilen, wie Samuel Hahnemann, der Begründer der Klassischen Homöopathie, es schon vor 200 Jahren formuliert hat.

Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Laien, insbesondere Eltern, die eine sanfte Behandlungsmethode für sich und ihre Kinder suchen. Er bietet Ihnen eine verständliche und praktische Einführung in diese Heilmethode. Es werden die theoretischen Grundlagen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Homöopathie vorgestellt, aber auch ihre Grenzen aufgezeigt und erläutert, für wen sie geeignet ist.



Gesundheitliche Bildung



Lernen Sie eine Heilmethode, mit der Sie sich, Ihre Familie oder Freunde bei leichteren Erkrankungen selbst helfen können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0983 Vortrag: Durch Fasten das Immunsystem stärken

Mittwoch, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd · 7,00 Euro

Ein Infoabend zu Kurs 0984 „Durch Fasten das Immunsystem stärken“.

Aufbau und Intention des Fastenkurses, der Elemente der ayurvedischen Heilkunst und des Yoga beinhaltet, werden vorgestellt. Darüber hinaus gibt einführende Informationen zum Thema Fasten bzw. Entschlacken und es wird erläutert, wie unser Immunsystem auf diese Weise gestärkt werden kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Marion Niemeyer

0984 Durch Fasten das Immunsystem stärken

Dienstag, 16. Februar und Freitag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr,

Samstag, 20. Februar und Sonntag, 21. Februar · 09.30 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Termine · 10 UStd · 32,00 Euro

Einfache, aber wirkungsvolle Atem- und Körperübungen aus dem Yoga und die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen, können uns helfen, unseren Körper auf sanfte Art und Weise zu entschlacken. Gleichzeitig erfahren wir auch auf der geistigen Ebene mehr Klarheit und Stärke. Die Art und Intensität der Fastenkur wird auf die Lebenssituation und Konstitution des Einzelnen abgestimmt, so dass auch das Alltagsleben weiter bestritten werden kann. Die Einheiten am Abend beinhalten den Informationsaustausch, Entspannung und Reinigung durch Yogaübungen und Erläuterungen rund um das Thema Fasten bzw. Entschlacken. Für einen optimalen Verlauf der Fastenzeit wäre es günstig, den normalen Tagesablauf etwas zu reduzieren und mehr Zeit für sich selbst einzuplanen. Die Fastenkur ist auch für Menschen geeignet, die gesundheitlich vorbelastet sind. Sollte dies der Fall sein, bitte vorher Rücksprache mit dem Hausarzt halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein großes Handtuch.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Marion Niemeyer

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„VHS macht gesünder – und welttoffen“

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!

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

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

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die in den Schulküchen geltenden Hygieneauflagen!

Gesund genießen

1001 Rohkost-Seminar: „Rohköstlich genießen“

Samstag, 27. Februar · 14.30 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 3 Samstage · 9 UStd. · 34,50 Euro

In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der kalten Küche eingeführt!

Rohkosternährung bedeutet nicht, alles roh zu essen. Unter Rohkost - Obst, Gemüse, Nüsse, Getreide, Kräuter - wird alles gefasst, was nicht über 42°C erhitzt wurde. Es gibt verschiedene Verarbeitungstechniken, die es ermöglichen, ein schmackhaftes und gesundes Essen zuzubereiten und gleichzeitig den Nährwert - also Vitamine, Mineralien, Enzyme - der eingesetzten Nahrungsmittel optimal zu erhalten. Rohkosternährung ist ein Lebensstil, eine Überzeugung mit sehr vielen positiven Auswirkungen auf unseren Körper. Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankheiten, Alzheimer, Demenz) wird vorgebeugt, Heilungsprozesse verbessern sich, das Gewicht wird reduziert: Sie werden unterstützt, möglichst lange gesund zu bleiben

Im ersten Teil des Kurses werden die theoretischen Grundlagen der Rohkosternährung vorgestellt. Der zweite Kursabend vermittelt Kenntnisse über die eingesetzten Nahrungsmittel, ihre Verarbeitung und ihre Wirkung auf den Körper. Im letzten Teil wird es praktisch: es werden Smoothies und ein kleines Rohkost-Menü hergestellt.

Die Kursleiterin beschäftigt sich seit über 10 Jahren mit Rohkosternährung und möchte ihre Erfahrungen über die positiven Wirkungen dieses Ernährungsstils auf Körper, Geist und Seele mit Ihnen teilen. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. **5,00 Euro** sind im Kurs in bar an die Kursleiterin zu entrichten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Aria Nethövel

1002 „Vollwertiges After Work Cooking“

Dienstag, 16. März · 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: 10

Petra Klaus

1003 Vegetarische Küche: Genuss ohne Fleisch

Freitag, 07. Mai · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

Grillparty

1010 Selbstgemachte Grillbeilagen – So kann die nächste Sommerparty starten

Freitag, 19. März · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Sommerzeit! Zu einer gelungenen Grillparty gehören nicht nur die Köstlichkeiten vom Grill, das Drumherum ist ebenso wichtig. Unterschiedliche Brötchen, Baguettes, Brote, Brotaufstriche, Dips und außerdem Beilagen wie gefüllte und überbackene Spitzpaprika oder Champignons sind heutzutage nicht mehr wegzudenken. Mit diesen Köstlichkeiten werden Sie auf jeder Party glänzen!

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: 10

Monika Reuter

Internationales Kochvergnügen

1020 Thailändisch kochen. Scharf & würzig!

Mittwoch, 24. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Heute wird es feurig! Wir kochen typische Gerichte aus Thailand. Erdnusssoße, 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

1021 Kulinarische Köstlichkeiten aus Italien im Frühling und zu Ostern

Montag, 01. 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. Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi! Ich freue mich auf diesen Abend!

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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Tonio Abbruzzi

1022 Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

Montag, 03. 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.** 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Tonio Abbruzzi

Kochen wie im alten Rom

1030 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 16. April · 18.00 – 21.00 Uhr

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

1 Abend · 4 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein.

In diesem Kurs werden wir ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie Kurioses und Erstaunliches von den Tischsitten der alten Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **12,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

1040 Rot- und Weißwein aus Europa

Samstag, 06. März · 18.30 – 23.00 Uhr

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

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

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchststeilnehmerzahl: 10

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 (St. Steyski, 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 A1

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 A2

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 B1

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 B2

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 and enjoy English – Auffrischkurs - Stufe A2
Dienstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

„Let’s Enjoy English“ steht für ein abwechslungsreiches, motivierendes Unterrichtskonzept, das erfolgreiche Lernprozesse ermöglicht und auch für Wiederholer/-innen und Wiedereinsteiger/-innen geeignet ist, um vormals erworbene und anscheinend vergessene Englischkenntnisse aufzufrischen.

Lehrbuch: Let’s enjoy English - A 2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, Student’s book

Höchstteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1102 Try it again VII – „Versuch’s noch mal mit Englisch“
Englisch für Wiedereinsteiger/-innen - Stufe A2
Dienstag, 09. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again VI“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

Lehrbuch: Great A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4, Lektion 8

Trainingsbuch: Great! A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501483-1

Höchstteilnehmerzahl: 15
Sabine Gogolla

1103 Englisch für Anfänger/innen – Stufe A1
Mittwoch, 10. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Sie wollten schon immer die englische Sprache erlernen oder verfügen bereits über geringe Kenntnisse, die Sie erweitern wollen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In langsamen Schritten und in entspannter Atmosphäre nähern wir uns der englischen Sprache an. Die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar und die dazugehörigen Texte und Übungen geben Ihnen einen Einblick in die Welt der englischen Sprache.

Für Teilnehmer/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Let's Enjoy English, Band A1.1, Lektion 1, ISBN 978-3-12-501630-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 1104 Easy English V – „It's never too late“
Englisch für (Spät-) Einsteiger/-innen! - Stufe A1
Mittwoch, 10. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Easy English IV“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1105 Easy English X – „It's never too late“
mit Muße für Späteinsteiger/-innen am Vormittag – Stufe A2/B1
Montag, 08. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro

Zum Sprachen lernen 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 IX“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 978-3-06-520815-4

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1106 Saturday morning Easy English XIV – am Samstag – Stufe A2/B1
Samstag, 13. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 15 Samstage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Saturday morning Easy English XIII“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1107 Englisch mit Muße – Stufe A2
Dienstag, 09. 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 2020.

Es werden englische Lernkrimis gelesen, anhand derer grammatikalische Strukturen neu erarbeitet bzw. wiederholt werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Erika Müller

W 1108 Let's get talking – Conversation and more – Stufe B1/B2
Donnerstag, 11. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

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

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

1121 Französisch I – Stufe A1
auf Anfrage
14 Termine · 28 UStd. · 45,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 15
N. N.
W 1122 Französisch XXV – Stufe B2
Dienstag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Französisch XXIV“ aus dem Herbstsemester 2020.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen. Neue Interessenten/-innen sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
N. N.
W 1123 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 08. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 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.

Wir lernen neue französische Autoren durch Lektüren kennen. Zurzeit lesen wir kurze Erzählungen („Happy Meal et autres récits“ Klett Verlag)

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Dominique Berger
1130 Spanisch für die Reise
Freitag, 16. April und 23. April · 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 17. April und 24. April · 09.30 – 12.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 4 Termine · 16 UStd. · 35,00 Euro

Wenn Sie Anfänger/-in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die spanische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer Reise nach Spanien helfen können.

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V-Escalera Rodrigues
1131 Spanisch I
Donnerstag, 11. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro
Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Mirada Aktuell, Band 1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V-Escalera Rodrigues
1132 Spanisch II – Stufe A1
Mittwoch, 10. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Herbstsemester 2020.

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 1, ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V-Escalera Rodrigues
W 1133 Spanisch VII – Stufe A1
Mittwoch, 10. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch VI“ aus dem Herbstsemester 2020.

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich in Spanien besser verständigen möchten sowie für Teilnehmer/-innen mit geringen Schulkenntnissen.
Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 13, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V-Escalera Rodrigues

1134 **Hablar con placer – Die Freude am Sprechen**

Donnerstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen mit mittleren bis guten Vorkenntnissen.

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über Themen wie z. B. Reisen, Geschichte, Kultur zu sprechen, aber auch mit einem Lehrbuch zu arbeiten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

1141 **Italienisch VI – Stufe A2**

Mittwoch, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro Nuovo A2

Höchsteilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1142 Italienisch für Fortgeschrittene - Stufe B1

Dienstag, 09. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

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.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0

Höchsteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

1151 **Niederländisch I / II – Stufe A1**

Montag, 08. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2020.

Für Anfänger/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1152 Niederländisch XIII / XIV – Stufe A2/B1

Montag, 08. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XIII“ aus dem Herbstsemester 2020.

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

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/-innen 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 Oer-Erkenschwick ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse. 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/innen von Sozialleistungen bzw. Bezieher/-innen 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. 2,20 Euro pro UStd. für Teilnehmer/innen, die sich ab dem 1.1.2020 zu einem Integrationskurs anmelden.

Termine zur Beratung und Kursanmeldung:

Stefanie Steyski, Tel. 02368/987114

Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihre Ausweispapiere, Ihre Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Deutschkurs (sofern bereits vorliegend) und gegebenenfalls einen aktuellen ALG II-Bescheid oder Wohngeldbescheid mit.

1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1

Montag, ab 01. März bis 26. April · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs - neu.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 2

Dienstag, ab 27. April bis 18. Juni · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3

Montag, ab 21. Juni bis 01. Juli · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 7 Vormittage · 28 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache –Modul 1

Montag, ab 11. Januar bis 18. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 5 Vormittage · 20 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen

auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro

je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 16.11.2020 begonnen hat.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache –Modul 2

Dienstag, 19. Januar bis 04. März · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen

auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro

je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3

Freitag, 05. März bis 30. April · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen

auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro

je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4

Montag, 03. Mai bis 24. Juni · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen

auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro

je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Kathrin Löhr, Ralf Rieder

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5

Freitag, 25. Juni bis 02. Juli · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 5 Vormittage · 20 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen

auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro

je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Linie 1, Klett-Verlag

Höchstteilnehmerzahl: 20

Kathrin Löhr, Ralf Rieder



1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5

Montag, 11. Januar bis 23. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 13.01.2020 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn

1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6

Donnerstag, 25. Februar bis 22. April · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn

1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Orientierungskurs

Freitag, 23. April bis 15. Juni · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn

1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Orientierungskurs

Montag, 11. Januar bis 23. Februar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

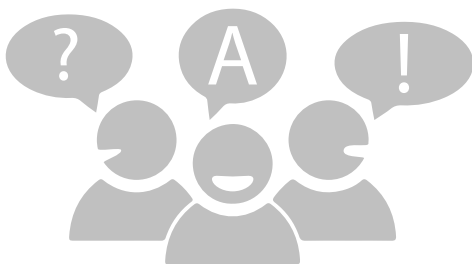
VHS, Raum 3 · 25 Vormittage · 100 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro / 220,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Allgemeiner Integrationskurs.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska



€ € € € € 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.

...

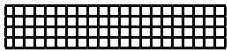
§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

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.

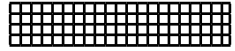
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden und Familien wird die Kursgebühr um 50% ermäßigt.

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise / Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.



Dozentenverzeichnis



<i>Abbruzzi, Tonio</i>	48f	<i>Kümmel, Claudia</i>	45
<i>Arnold, Rita</i>	16	<i>Kurzeja, Anja</i>	41
<i>Artschwager, Jens</i>	28	<i>Lehnert, Bettina</i>	29
<i>Bartsch, Susanne</i>	33, 36	<i>Löchel, Katharina</i>	33
<i>Bauer, Ulrich</i>	22f	<i>Malinowski, Martina</i>	40
<i>Baumann, Elisabeth</i>	40	<i>Mix, Angelika</i>	43f
<i>Baumert, Andrea</i>	19	<i>Möllers, Georg</i>	27
<i>Berger, Dominique</i>	53	<i>Müller, Erika</i>	52
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	17f	<i>Nethövel, Aria</i>	38, 41f, 47
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	16, 35, 49	<i>Neumann, Sarah</i>	14
<i>Buhl, Kathrin</i>	44, 46	<i>Niemeyer, Marion</i>	46
<i>Bultmann, Gisbert</i>	29	<i>Nisch, Doris</i>	40, 42
<i>Burg, Harald</i>	49	<i>Pecl, Gigliogla</i>	54
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	54	<i>Pelka, Peter</i>	37, 39
<i>Espinosa, Rosa</i>	34	<i>Perenz, Martina</i>	37
<i>Esser, Heinz-Wilhelm, Dr. med.</i>	27	<i>Pliska, Sandra</i>	38
<i>Faust, Iris</i>	10	<i>Rabat, Bettina</i>	12
<i>Fischer, Herbert</i>	52	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	18
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	24f	<i>Reuter, Monika</i>	48
<i>Forck, Tanja</i>	37	<i>Röttger, Guido</i>	30
<i>Gasser, Beate</i>	13	<i>Sarau, Tina</i>	19
<i>Gogolla, Sabine</i>	51, 52	<i>Scheewe, Christa</i>	33
<i>Hagedorn, Marieluise</i>	17	<i>Schielke, Melanie</i>	43
<i>Heinz, Melanie</i>	54	<i>Spatz, Dietmar</i>	15, 31
<i>Herrmann-Ikram, Sabine</i>	15ff, 45	<i>Steyski, Stefanie</i>	10
<i>Heße, Reinhold</i>	35	<i>Stolla-Rau, Anita-Maria</i>	24
<i>Homann, Mechthild</i>	32	<i>Thiede, Andreas</i>	42f
<i>Jurczyk, Bernd</i>	26	<i>Thießen, Malte, Prof. Dr.</i>	27
<i>Karow, Doris</i>	36f	<i>Tobys, Danara</i>	38
<i>Klaus, Petra</i>	47	<i>Trawny, Hella</i>	35
<i>Koch, Gerda</i>	28	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	53f
<i>Koch, Karola</i>	21	<i>Vija Trusele-Huhn</i>	57
<i>Koop, Dr.-Ing. Karl-Heinz</i>	22f	<i>Weichert, Sabine</i>	13
<i>Köster, Nadine</i>	51f	<i>Wilming, Esther</i>	14
<i>Kotulla, Christian</i>	39f	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	17
		<i>Wortberg, Diana</i>	15, 34

Schlagwortverzeichnis

A		<i>Entspannung</i>	14, 17, 18, 42, 43, 44
<i>Achtsamkeit</i>	16, 17, 18	<i>Erben</i>	29
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	50
<i>Alphabetisierung</i>	12		
<i>Anisemitismus</i>	27	F	
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Fachkonferenz</i>	10
<i>Aquarell</i>	35	<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Aquatic-Fitness</i>	40	<i>Fake News</i>	28
<i>AquaVital</i>	40	<i>Familienbildung</i>	13ff, 24, 34
<i>Astronomie</i>	25	<i>Farbberatung</i>	19
		<i>Feinfühligkeit-Kinder</i>	14
B		<i>Filzen</i>	15, 34
<i>Bauchtanz</i>	32	<i>Fit ab 50</i>	37
<i>Beratung</i>	4	<i>Fitness</i>	36ff
<i>Bergbaugeschichte</i>	29	<i>Fotobuch</i>	23
<i>Berufsberatung</i>	8	<i>Fotografie</i>	24f
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	20	<i>Französisch</i>	53
<i>Betreuungsverfügung</i>	29	<i>Frauen</i>	16
<i>Bildbearbeitung</i>	23	<i>Frauengesprächskreis</i>	16
<i>Bildungsberatung</i>	8	<i>Fremdsprachen</i>	50
<i>Bildungsurlaub</i>	20	<i>Fremdsprachenkurse</i>	50
<i>Boxen</i>	38		
		G	
C		<i>Gebühren</i>	5
<i>Coaching</i>	19	<i>Gebührensatzung</i>	58
<i>Computer</i>	20, 21, 22, 23	<i>Geschichte</i>	27
<i>Computer Späteinsteiger</i>	23	<i>Gesundheit</i>	26, 36
		<i>Gitarre</i>	30
D		<i>Grillen</i>	48
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	55ff	<i>Grundbildung</i>	11f
<i>Digitalfotografie</i>	24	<i>Gymnastik</i>	36ff, 41f
<i>Dozenten/-innen</i>	10		
		H	
E		<i>Haftung</i>	5
<i>EDV</i>	20, 22f	<i>Häkeln</i>	33
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	13, 14	<i>Hauptschulabschluss</i>	11
<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	13	<i>Hochsensibilität-Kinder</i>	14
<i>Englisch</i>	51f	<i>Humor</i>	18
<i>Englisch-Senioren</i>	52		

Schlagwortverzeichnis

I		N	
Inhaltsverzeichnis	3	Nähen	33
Insekten	24	Niederländisch	54
Integrationskurs	55ff	Nordic-Walking	39
Italienisch	54	Notebook	22
Italienische Küche	48f		
J		O	
Jüdische Geschichte	27	Office	20ff
		Ökologie	24
		Orientalischer Tanz	32
K		P	
Klangschalenmeditation	44	Pädagogik	10
Kochen	47ff	Patientenverfügung	29
Konferenz	10	Persönlichkeitsbildung	16ff
Koop-Angebot	12	Physik	25
Koop-Angebote	5	Pilates	41
Krabbelgruppe	13	Politische Bildung	26ff
Krafttraining	37	Progressive Muskelentspannung	44
Kreativität	15f, 24, 30, 33ff	Psychologie	18
Kultur	30		
Kulturgeschichte	26, 49	Q	
Kurs sprecher/-innen	10	Qigong	43f
L		R	
Laptop	22	Recht	29
Lesen u. Schreiben f. Erwachsene	12	Regionalgeschichte	29
		Rohkost-Küche	47
M		Römische Küche (Antike)	49
Malen	35	Rotwein	49
Medienkompetenz	28	Rückengymnastik	42
Meditation	44	Rücken-Qigong	43
Mentaltraining	17		
Mini-Club	13	S	
Mittlerer Schulabschluss	11	Schenkung	29
Mosaik legen	16, 34	Schlafstörungen	17f
Mundharmonika	14, 31	Schminken	19
Musik	14f, 30ff	Schmuckherstellung	34
		Schulabschluss	11
		Selbstfindung	16f

Schlagwortverzeichnis

<i>Selbsthypnose</i>	17	V	
<i>Silberschmuck</i>	34	<i>Vegetarische Küche</i>	48
<i>Smartphone</i>	23	<i>Vereinsarbeit</i>	28
<i>Spanisch</i>	53f	<i>Vererben</i>	29
<i>Spiel</i>	13	<i>Vollwert-Küche</i>	47
<i>Sport</i>	13	<i>Vorsorgevollmacht</i>	29
<i>Sprachen</i>	4, 50		
<i>Sprachenberatung</i>	4, 50	W	
<i>Stilberatung</i>	19	<i>Wassergymnastik</i>	40
<i>Stressbewältigung</i>	16ff, 42ff	<i>Wechseljahre</i>	16
		<i>Weinkultur</i>	49
T		<i>Weißwein</i>	49
<i>Tanzen</i>	32f, 36	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	20f	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Technik</i>	24ff	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	42
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4	<i>W-Kurse</i>	4
<i>Testament</i>	29	<i>Wegweiser für Senioren</i>	12
<i>Thailändische Küche</i>	48	<i>Word</i>	21
<i>Trommeln</i>	15, 32		
		Y	
U		<i>Yoga</i>	42f
<i>Ukulele</i>	31	<i>Yoga-Kinder</i>	14
<i>Unterrichtsausfall</i>	5		
		Z	
		<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11



Notizen

