

vhs

Oer-  
Erken-  
schwick

# VHS

## Kursprogramm

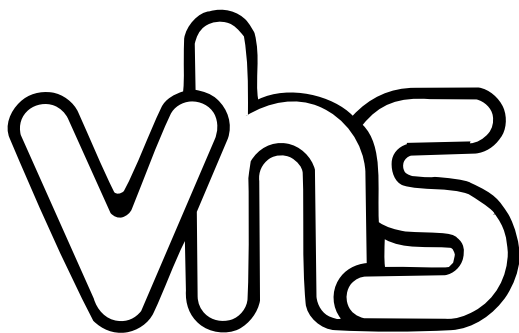
### 2. Halbjahr 2015

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement  
ISO 9001:2008

► Regelmäßige freiwillige  
Überwachung





## **ARBEITSABSCHNITT Herbst 2015**

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

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

**Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude  
Postfach 1340  
45734 Oer-Erkenschwick  
Tel.: 02368 · 98710  
Fax: 02368 · 987115  
E-M@il: vhs@vhs-oe.de  
Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111  
E-M@il: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de  
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112  
E-M@il: 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>

## 2. Arbeitsabschnitt 2015

Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
-------	----	----	----	----	----	----	----

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

31. 08. – 06. 09.	U	U	U	U	U	U	U
07. 09. – 13. 09.	U	U	U	U	U	U	U
14. 09. – 20. 09.	U	U	U	U	U	U	U
21. 09. – 27. 09.	U	U	U	U	U	U	U
28. 09. – 04. 10.	U	U	U	U	U	U	U

Herbstferien:

05. 10. – 11. 10.	F	F	F	F	F	F	F
12. 10. – 18. 10.	F	F	F	F	F	F	F

19. 10. – 25. 10.	U	U	U	U	U	U	U
26. 10. – 01. 11.	U	U	U	U	U	U	U
02. 11. – 08. 11.	U	U	U	U	U	U	U
09. 11. – 15. 11.	U	U	U	U	U	U	U
16. 11. – 22. 11.	U	U	U	U	U	U	U
23. 11. – 29. 11.	U	U	U	U	U	U	U
30. 11. – 06. 12.	U	U	U	U	U	U	U
07. 12. – 13. 12.	U	U	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

14. 12. – 20. 12.	U	U	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 Frühjahrssemester 2016 beginnt voraussichtlich am 15.02.2016.

Anmeldungen für das Frühjahrssemester 2016 sind ab Erscheinen des Programmheftes

voraussichtlich ab dem 18.01.2016 möglich.

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Wegweiser für Senioren/-innen	9
Blutspendetermine DRK	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Pädagogik · Psychologie · Philosophie	12
EDV und Bildung für den Beruf	20
Technik · Ökologie	28
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	31
Bildungsurlaub	36
Kulturelle Bildung	37
Gesundheitliche Bildung	43
Hauswirtschaft · Gesunde Ernährung	53
Sprachen	58
KOOP-Angebote	65
Auszug Gebührensatzung	66
Dozentenverzeichnis	67
Schlagwortregister	68
Veranstaltungsorte	U3

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

### **Teilnehmer/in**

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

### **Anmeldung**

Anmeldungen für die neuen Kurse und Veranstaltungen sind **ab Erscheinen des Programmheftes** möglich.

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

- persönlich oder durch einen Vertreter in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick zu den normalen Öffnungszeiten.
- telefonisch unter 987111-14 (wenn die Bankverbindung und das Mandat für die SEPA-Lastschrift vorliegen)
- per Mail unter [vhs@vhs-oe.de](mailto:vhs@vhs-oe.de) (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de) im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)

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

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

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

- **Dienstag, den 13. Oktober 2015**
- **Montag, den 30. November 2015**
- **Donnerstag, den 17. Dezember 2015**

### **W-Kurse und Sprachen**

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

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

### **Beratung · Sprachenberatung**

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

## **Gebühren**

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

Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer/innen erforderlich. Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann die Veranstaltung durchgeführt werden, wenn in Absprache mit den Teilnehmenden, den Lehrenden und der Volkshochschule die Kursgebühr entsprechend erhöht wird oder bei gleicher Gebühr die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

## **Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!**

### **Widerrufsrecht**

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

VHS Oer-Erkenschwick  
Stimbergstr, 169  
45739 Oer-Erkenschwick

### **Widerrufsfolgen**

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

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

### **Haftung**

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

### **Koop-Angebote**

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

### **Unterrichtsausfall**

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

## Einzelveranstaltungen

### September

0421	Kinder brauchen Glücksmomente!	siehe Seite 14
0442	Wie schminke ich mich richtig?	siehe Seite 19
0571	50+ Info: Smartphone und/oder Tablet	siehe Seite 27
0602	Modern und ökologisch heizen	siehe Seite 28
0700	Bürgermeisterwahl 2015: Der Kandidatenstuhl 1	siehe Seite 31
0701	Bürgermeisterwahl 2015: Der Kandidatenstuhl 2	siehe Seite 31
0720	„Versteckspiel“ - Codes der extremen Rechten	siehe Seite 32
0743	Wie wollen wir wohnen, wenn wir alt sind?	siehe Seite 35
0834	Disco-Fox – für Anfänger A	siehe Seite 38
0968	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 49
0969	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 50
0991	Heilerde	siehe Seite 51
1001	Kochkurs mit der harten Schale – Nüsse	siehe Seite 53
1002	Ostdeutsche Küche – 25 Jahre danach	siehe Seite 53
1003	Ein italienischer Menüabend in OE	siehe Seite 53
1005	Norddeutsche Küche	siehe Seite 54

### Oktober

0422	Erziehung ohne Strafen	siehe Seite 15
0432	Hypnose-Coaching	siehe Seite 16
0574	50+: Android-Smartphones praktisch nutzen	siehe Seite 28
0601	Schimmelpilz erkennen und bekämpfen	siehe Seite 28
0603	Energiewende	siehe Seite 29
0610	Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit	siehe Seite 29
0710	„Als die Amerikaner kamen ...“	siehe Seite 31
0722	Fakten zur Flüchtlingsproblematik	siehe Seite 33
0740	Wer zahlt für den Heimplatz?	siehe Seite 34
0741	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 34
0835	Disco-Fox – für Anfänger B	siehe Seite 39
0970	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 50
0992	Das Immunsystem	siehe Seite 51
1006	„In vino veritas“	siehe Seite 54
1008	Aufläufe und Überbackenes	siehe Seite 55

### November

0423	Lern- und Verhaltensauffälligkeiten	siehe Seite 15
0435	„Die Grübelfalle ist weiblich“	siehe Seite 17
0436	„Morgen fange ich an - ganz bestimmt!“	siehe Seite 18
0443	Wie schminke ich mich richtig?	siehe Seite 19
0512	Daten sicher und dauerhaft speichern	siehe Seite 22
0604	Energiesparen - Heizen	siehe Seite 29
0611	Vortrag: „Weißt Du, welche Sternlein stehen?“	siehe Seite 30
0742	Erben, Vererben	siehe Seite 34
0971	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 50

0993	„Herz in Gefahr“	siehe Seite 52
0994	Naturheilkunde bei chronische Kopfschmerzen	siehe Seite 52
0995	Naturheilkunde: Schmerztherapie für den Rücken	siehe Seite 52
1009	Wilde Rezepte der alten Römer	siehe Seite 55
1011	Weihnachtsmenüs für Fleischliebhaber	siehe Seite 55
1013	Wir backen Hundekuchen	siehe Seite 56

## Dezember

0437	Guter Schlaf – Ein Wunschtraum?	siehe Seite 18
0730	KUBA	siehe Seite 33
1012	Ein italienischer Weihnachtsmenüabend	siehe Seite 56

## Wochenendveranstaltungen

### September

0431	„Und plötzlich wird vieles leichter...“	siehe Seite 15
0440	Farbberatung für Frauen	siehe Seite 19
0836	Tanz-Workshop: West Coast Swing	siehe Seite 39
0838	Workshop: Schnupperkurs Orientalischer Tanz	siehe Seite 39
0853	Filzlust I	siehe Seite 41
0856	Workshop: Silberschmuck A	siehe Seite 41
0859	Mosaik legen	siehe Seite 42
0870	Workshop: Bridge – was ist das	siehe Seite 43
0990	Kommunikation mit Demenzkranken	siehe Seite 51
1004	Rund um Zucchini, Kürbis, Quitten und Äpfel	siehe Seite 54
1104	Saturday morning Easy English I	siehe Seite 59
1106	Saturday morning Easy English III	siehe Seite 59

### Oktober

0441	Stilberatung für Frauen	siehe Seite 19
0836	Tanz-Workshop: West Coast Swing	siehe Seite 39
0854	Filzlust II	siehe Seite 41
0858	Schmuck aus Silver Clay	siehe Seite 42
0931	Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard	siehe Seite 46
1007	Asiatische Küche	siehe Seite 54

### November

0433	Powerstream	siehe Seite 17
0434	NLP-Workshop: „Oh happy Day“	siehe Seite 17
0505	Steuern sparen – Steuererklärung 2014	siehe Seite 21
0506	Zeit- und Stressmanagement	siehe Seite 21
0533	Ein Fotobuch am PC erstellen	siehe Seite 25
0540	Joomla	siehe Seite 25
0620	GPS-Outdoornavigation	siehe Seite 30
0837	Salsa! Latino und Co	siehe Seite 39
0855	Filzlust III	siehe Seite 41
0857	Workshop: Silberschmuck B	siehe Seite 41
1010	Verführerische Weihnachtspräsente	siehe Seite 55
1020	Der Große Rotweinabend	siehe Seite 56



**Weiterbildungsberatung**

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

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

*Ansprechpartner VHS:*

*Heinz Wilhelm Alfs, Tel. 02368 987114*

*Iris Faust, Tel. 02368 987113*

**Weiterbildungsförderung**

**Bildungsprämie · Bildungsscheck**

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

- **Bildungsprämie**

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

Nähere Informationen dazu gibt es unter

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

- **Bildungsscheck**

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

**Wer wird gefördert?**

Der Bildungsscheck richtet sich an Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Betriebe: Im individuellen Zugang können Beschäftigte aus Betrieben mit weniger als 250 Beschäftigten mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 30.000 Euro (max. 60.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung) im Zeitraum von zwei Kalenderjahren einen Bildungsscheck erhalten.

1. Auch Berufsrückkehrende haben die Möglichkeit, von einem Bildungsscheck zu profitieren.
2. Im betrieblichen Zugang können kleinere und mittlere Betriebe mit weniger als 250 Beschäftigten im Zeitraum von zwei Kalenderjahren bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen.
3. Ausdrücklich sind An- und Ungelernte, Beschäftigte ohne Berufsabschluss und Zugewanderte angesprochen.
4. Ausgeschlossen vom Bildungsscheckverfahren sind Selbständige und Beschäftigte im öffentlichen Dienst.

**Was wird gefördert?**

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

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

**Wie wird gefördert?**

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

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

**Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.**

Die Bildungsschecks werden über ausgewählte Beratungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen vergeben und können dann zur Verrechnung bei den Weiterbildungsanbietern eingereicht werden. Anlaufstellen sind beispielsweise Kammern, Wirtschaftsförderungen, Volkshochschulen oder Weiterbildungs-Netzwerke, 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.**



**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

## DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2015

DRK - Haus, Agnesstr. 5, jeweils am Donnerstag / Freitag

03./04. September 2015 und 26./27. November 2015

Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber  
Lehrgänge an jedem 1. Montag (Beginn) und Mittwoch (Fortsetzung)  
im Monat 19.00 – 22.00 Uhr

&

an jedem 3. Samstag im Monat 9.00 – 15.00 Uhr

Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht notwendig.  
Bitte bringen Sie ihren Personalausweis mit.

Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe-Training - Erste-Hilfe am Kind -  
Erste-Hilfe für Sportgruppen  
auf Anfrage;

weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter 02368 / 5 48 73

## DEUTSCHES ROTES KREUZ

### Konferenzen · Dozentenfortbildung

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

Donnerstag, 27. August · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

#### 0202 Kurssprecher/-innen Konferenz

Donnerstag, 22. Oktober · 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

#### 0203 Dozenten/-innen Konferenz

Donnerstag, 22. Oktober · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

#### 0204 Pädagogik Fachkonferenzen

Donnerstag, 20. August · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 01. Oktober, 05. November und 03. Dezember

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

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

Iris Faust u.a.

**Zweiter Bildungsweg · Grundbildung****Schulabschluss-Lehrgänge**

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

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses an. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses (FOR) beträgt 4 Semester (2 Jahre). Nach dem 2. Semester (1 Jahr) besteht die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 zu erwerben.

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

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

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

---

**0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 1. Semester**

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet zum Herbstsemester 2015 einen neuen Lehrgang zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses an. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses (FOR) beträgt 4 Semester (2 Jahre). Nach dem 2. Semester (1 Jahr) besteht die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 zu erwerben.

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

**Unterrichtsbeginn:** Mi., 12. August 2015, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Juni/Juli 2016 statt. Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni/Juli 2017 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) – 3. Semester**

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

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

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

**Unterrichtsbeginn:** Mi., 12. August 2015, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni/Juli 2016 statt.

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

## Grundbildung

**Koop-Angebot der Volkshochschulen Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:****W 0303 Lesen und Schreiben für Erwachsene***Dienstag & Donnerstag, ab 08. September · 16.30 – 18.00 Uhr**VHS Datteln, Kolpingstr. 1, Raum 209**30 Nachmittage · 60 UStd. · 48,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen.

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben. Weitere 13,3 Millionen haben große Schwierigkeiten, den Grundschriftwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

**Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!**

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Waltrop und Oer-Erkenschwick durchgeführt.

**Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:**

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Willi Alfs, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987114.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

## Pädagogik · Psychologie

## Familie · Erziehung

**VHS stärkt Familien**

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

**0400 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)****Geburtsmonate Mai 2015 bis Juli 2015***Mittwoch, 02. September · 15.00 – 16.30 Uhr**DRK-Kindergarten „Henrys Abenteuerland“, Henry-Dunant-Str. 20**13 Nachmittage + 1 Elternabend · 28 UStd. · 59,00 Euro*

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt



Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

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

**In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „Henrys Abenteuerland“**

Höchsteilnehmerzahl: 8

Meike Kloßas

---

**0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate Februar 2015 bis April 2015**

*Dienstag, 01. September · 09.00 – 10.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0400

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

---

**W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate November 2014 bis Januar 2015**

*Freitag, 04. September · 09.00 – 10.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0400

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

---

**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate Mai 2015 bis Juni 2015**

*Freitag, 04. September · 10.30 – 12.00 Uhr*

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

siehe Kurs 0400

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

---

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A  
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren  
Montag, 31. August · 10.15 – 11.45 Uhr  
VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 1 Abend · 28 UStd. · 42,20 Euro**

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Karow

---

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B  
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren  
Dienstag, 01. September · 10.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 1 Abend · 28 UStd. · 42,20 Euro**

siehe Kurs 0404

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sabine Weichert

---



**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

*Mittwoch, 02. September · 09.30 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 1 Abend · 28 UStd. · 42,20 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Beate Gasser*

---

**W 0407 Mini-Club für Eltern und Kind D**

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

*Donnerstag, 03. September · 09.30 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 1 Abend · 28 UStd. · 42,20 Euro*

siehe Kurs 0406

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Beate Gasser*

---

**W 0411 Sport und Spiel für Eltern und Kind**

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

*Mittwoch, 02. September · 16.00 – 17.30 Uhr*

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

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

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

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

**Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene*

*Sabine Weichert*

---

**0421 Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch**

*Dienstag, 22. September · 19.00 – 21.15 Uhr*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*

---

**0422 Erziehung ohne Strafen***Donnerstag, 22. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro*

Erziehung ohne Strafe, geht das? Vielen Eltern fällt es schwer, auf Regelverstöße ihrer Kinder angemessen zu reagieren. So kommt es dazu, dass sie manchmal keine Konsequenz auf ein Verhaltensproblem folgen lassen und zu einem anderen Zeitpunkt jedoch auf dasselbe Problem sehr streng reagieren. Dieser Abend soll Ihnen Anregung geben, wie Sie auf Regelverstöße mit natürlichen Konsequenzen (negativen und positiven Konsequenzen) reagieren und sich mit klaren Anweisungen bei ihrem Kind angemessen Gehör verschaffen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Margarete van den Bruck*

**0423 Lern- und Verhaltensauffälligkeiten in der kindlichen Entwicklung***Mittwoch, 04. November · 19.30 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,50 Euro*

Immer mehr Kinder werden bereits im Kindergarten als auffällig beschrieben. Entsprechend der jeweiligen Auffälligkeiten werden Therapiemöglichkeiten angeregt, mit denen man sich vorher noch nie auseinander gesetzt hat. Die Kinder sind verunsichert und fragen sich, was mit ihnen nicht stimmt, und den Eltern geht es meistens nicht viel anders.

Inhalt des Vortrages wird es sein, einige Verhaltensauffälligkeiten und entsprechende Therapiemöglichkeiten vorzustellen und zu erklären, um einen Überblick über den Gegenstandsbereich zu geben. Auf Einzelfälle kann aufgrund der begrenzten Zeit leider nicht eingegangen werden.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Katharina Peinemann*

**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, 03. September, 24. September, 22. Oktober,**26. November · 19.00 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Rita Arnold*

**0431 „Und plötzlich wird vieles leichter...“ –****Anleitung zum Bewegten Inneren Umschalten***Samstag, 12. September · 10.00 – 16.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 35,00 Euro*

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





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

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

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

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

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

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*

### **0432 Hypnose-Coaching**

*Donnerstag, 29. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Hypnose – eine Brücke zum Unbewussten! Sie kennen den Zustand der Hypnose bereits. Sie fahren Auto und fragen sich irgendwann, wie bin ich die letzten Minuten gefahren? Sie fahren eine lange, gerade Strecke. Monotonie hat Sie in eine Alltagstrance versetzt.

Der Unterschied zwischen der Alltagstrance und der Hypnose ist die Motivation und die dabei eingesetzten zielgerichteten Suggestionen. Mit diesen bilden Sie eine Vorstellung im Unbewussten.

Hypnose ermöglicht einen konzentrierten Bewusstseinszustand. Ein Trance-Zustand bietet die Chance, starre, alte, sich immer wiederholende Denkmuster abzugeben und Platz für neue Glaubenssätze zu machen bzw. diese zu verankern. Kennen Sie Sätze wie: „Ich bin nicht gut genug!“ „Ich bin viel zu dick!“ „Ich schaffe nie das Rauchen aufzugeben!“ „Ich werde nie erfolgreich sein!“ „Ich habe Angst krank zu sein!“ „Ich bin einfach nichts wert!“ „Ich rede nur Mist!“ „Meine Schmerzen werde ich nie los!“ „Flügel sind für mich katastrophal!“ „Ich reagiere panisch!“ „Ich schlafe keine Nacht!“ „Meine innere Unruhe macht mich wahnsinnig!“ „Wenn ich an den Vortrag denke, falle ich um!“ „Ich bin hässlich!“ Und wie lautet Ihr negatives Denkmuster? Wo ist der Beweis für all diese hartnäckigen gespeicherten Glaubenssätze und Glaubensmuster? Ist das so? Das Gedanken-Karussell dreht sich und hält das unerwünschte Selbstbild fest. Lassen Sie los, was Sie nicht wollen und verankern, was Sie wollen.

Hypnose schafft eine Grundlage, selbst Veränderungen zu erschaffen. Es geht weder um Hexerei noch darum, dass mit Ihnen „etwas“ gemacht wird bzw. Sie beeinflusst werden. Es findet keine Umprogrammierung des menschlichen Bewusstseins statt, vielmehr eine Verlagerung.

In diesem Seminar werden Sie mehr zum Thema Hypnose erfahren: Sie reflektieren, welche Glaubenssätze und Erfahrungen - beruflich wie privat - Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Sie erfahren, wie Sie in einen Trance-Zustand kommen können, wie durch verbale Suggestion Befreiung möglich sein kann.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Iking-Büse*



**0433 Bitte einmal auftanken plus...: Powerstream per Intensivcoaching**

**Samstag, 07. November · 11.00 – 15.00 Uhr**

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

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

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Liane Chris Strauß*

**0434 Workshop NLP: „Oh happy Day““**

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

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



An diesem Tag lernen Sie das NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) näher kennen. Gemeinsam finden wir heraus, auf welchem Sinneskanal Sie am meisten unterwegs sind. So fällt es Ihnen leichter, mit Ihren Mitmenschen zu kommunizieren, ob beruflich oder privat.

Erfahren Sie auch, wie Sie aus einem Problem eine Chance machen und so eine ganz andere Perspektive dazu einnehmen können. Sie lernen, Ziele richtig zu formulieren, Rapport aufzubauen und

Augenmuster zu erkennen.

Ein interessanter NLP- Schnupper-Tag!

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Sylvia Herberg, NLP-Master*

**0435 „Die Grübelfalle ist weiblich“ - Achtsamkeitstraining bei Depressionen, Ängsten und negativer Kommunikation mit sich selbst**

**Montag, 16. November · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 10 · 1 Abend · 4 UStd. · 20,00 Euro**

Haben Frauen mehr Grund zum Grübeln? Fördert die weibliche Selbstdefinition das Grübeln? Allzu schnell werden die größeren Neigungen der Frauen zum Grübeln auf biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern zurückgeführt und gerne werden der weibliche Hormonhaushalt und die Struktur des weiblichen Gehirns als Auslöser genannt.

Bei diesem Seminar geht es nicht um allgemein benutzte Gründe oder Erklärungen, sondern um Ihre ganz spezielle Befindlichkeit und den Umgang mit dieser. Finden Sie heraus, wie es kommt, dass Sie scheinbar mit den eigenen Sorgen verheiratet sind, Sie sich endlos Gedanken über Arbeit und Karriere machen, Ihnen vergiftete Gedanken über Gesundheit, Beziehungen, Familie, Geld usw. den Kopf zerbrechen. Nehmen Sie Ihre Depression, Ihre Angst wahr und werden Sie Beobachterin Ihrer Kommunikationsgepflogenheiten mit sich selbst.

Betrachten Sie die Beschaffenheit Ihrer persönlichen Grübelfalle und finden Sie Wege aus dieser und beginnen Sie mit dem Prozess, immer seltener hinein zu treten.

Lernen Sie achtsam mit sich umzugehen! Genießen Sie das Achtsamkeitstraining und lernen Sie Depressionen, Ängsten, negativen Selbstgesprächen und Gedanken-Karusellen auf Augenhöhe zu begegnen.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Ikinge-Büse*



**0436 „Morgen fange ich an - ganz bestimmt!“**

*Dienstag, 24. November · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 20,00 Euro*

Gehören Sie auch zu den Menschen, die unliebsame Dinge immer wieder vor sich herschieben? In der Theorie tausend Mal durchgespielt, tausend Mal begonnen, tausend Mal von der rechten in die linke Gehirnhälfte gepackt und umgekehrt. Das stresst maximal und obendrein ist Null Komma Null Null geschehen. Bei lästigen Tätigkeiten ließe sich der Widerstand noch nachvollziehen, doch wie steht es mit beruflichen, wohnlichen Veränderungen, schlicht Unternehmungen, die uns weiter brächten. Dinge, die wir liebend gerne tun würden - jetzt kommt es, das ABER ...

Kennen Sie Ihre Verhinderer, Ihre Bedenken, Ihre Ängste? Machen Sie sie doch zu Ihren Verbündeten und fangen an, ohne Wenn und Aber. Sonst erfahren Sie nie, was wäre, wenn! Denken allein ist wenig hilfreich. Hartnäckig hält Sie immer wieder etwas davon ab, endlich das zu tun, wovon Sie träumen, was Sie sich wünschen.

Machen Sie sich mit dem Besuch dieses Erlebnis-Vortrages auf den Weg und überwinden Sie Ihre inneren Widerstände. Wie heißt es so treffend? Die einen haben Erfolg, tun was sie wollen und die anderen haben Gründe.

Finden Sie in der Hitliste der inneren Widerstände die Ihrigen und lernen Sie mit ihnen zusammen zu arbeiten. Innere Widerstände machen sich auf jedem denkbaren Gebiet stark. So bleiben Geschäftsideen in der Schublade, Bilder werden nie gemalt, Bücher nie herausgegeben, der Umzug bleibt im Kopf stecken, die Erfindung bleibt im Keller versteckt, ganz abgesehen von trivialen Alltagsverschleppungen, die nur eines tun: endlos nerven und stressen.

Dies ist für Sie - mit Ihrer neuen Strategie – Geschichte. Drücken Sie den Startknopf heute, für ein entspanntes Leben ohne den Ausspruch: „Hätte ich nur!“

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Iking-Büse*

**0437 Guter Schlaf – Ein Wunschtraum? Schlaf-Fertigkeitstraining bei Ein- und Durchschlafstörungen und zur Prävention!**

*Donnerstag, 03. Dezember · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Wie wichtig gesunder Schlaf für unser Wohlbefinden ist, merken wir oft erst, wenn er fehlt. Schlaf ist viel mehr als ein passives Abschalten von Körper und Geist. Er ermöglicht lebensnotwendige Regenerations- und Verarbeitungsprozesse, die die Funktionstüchtigkeit des gesamten Organismus garantieren. Chronischer Schlafmangel schlägt auf das Gemüt und kann Depressionen auslösen, ganz abgesehen von den Begleiterscheinungen am Tag nach Nächten, die wenig Erholung gebracht haben.

Befassen Sie sich in diesem Seminar damit, warum unser Körper das Abschalten unabdingbar braucht und wodurch bzw. wie Sie ganz individuell wieder zu Ihrer nächtlichen Ruhe kommen können. Das Seminar ist ganzheitlich ausgelegt, sodass Sie nicht nur in der Theorie bleiben, sondern ganz gezielt ein breites Angebot an Möglichkeiten, die zu einem guten Schlaf führen können, praktisch erleben.

Sie werden individuell Gelegenheit haben, zu reflektieren, was Ihnen den Schlaf raubt und Ihre Schlaf-Verhinderer kennenlernen und vor allem, wie Sie mit diesen umgehen können.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Iking-Büse*



Outfit & Styling

**0440 Farbberatung für Frauen**

*Samstag, 05. September · 13.00 – 17.00 Uhr*

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

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

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

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

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in die Farbberatung.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, um Ihren natürlichen Hautton erkennen zu können. Bringen Sie gerne Ihre Schminksachen für einen Check mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Höchstteilnehmerzahl: 6*



*Ulrike Götte-Pöter*

**0441 Stilberatung für Frauen**

*Samstag, 24. Oktober · 13.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

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

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

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in die Stilberatung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

*Höchstteilnehmerzahl: 6*

*Ulrike Götte-Pöter*

**0442 Live Schminkworkshop: Wie schminke ich mich richtig?**

*Dienstag, 29. September · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andrea Baumert*

**0443 Live Schminkworkshop: Wie schminke ich mich richtig?**

*Dienstag, 24. November · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 1 Abend · 4 UStd. · 19,00 Euro (inkl. Umlage)*

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Andrea Baumert*



## EDV und 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.



#### **0501 Tastschreiben am PC für Schüler/-innen in Kooperation mit Schulen in Oer-Erkenschwick auf Anfrage**

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

N.N.

#### **0502 Tastschreiben am PC für Jugendliche und Erwachsene Donnerstag, 22. Oktober · 16.00 – 17.30 Uhr 6 Nachmittage · 12 UStd. · 48,00 Euro (33,00 Euro ermäßigt)**

Die Kosten für das Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Algeth-Alena Rehpennig

### 0504 Fit für den beruflichen Wiedereinstieg (für Berufsrückkehrerinnen): Bewerbung, Tastschreiben, Textverarbeitung und mehr...

**Montag bis Freitag, 31. August bis 04. September · 09.00 – 12.00 Uhr**  
**VHS, Raum 7 · 5 Vormittage · 20 UStd. · 63,00 Euro**

Die Arbeitswelt verändert sich schnell, das gilt insbesondere für die computerbasierte Arbeit in Büroberufen. Das macht den Wiedereinstieg nach einer längeren Unterbrechung (z. B. nach der Familienphase) zu einer besonderen Herausforderung: Manches hat man vielleicht vergessen, praktische Fertigkeiten wie das Tastschreiben sind nicht trainiert und Anwenderprogramme in den Büros haben sich geändert. Dieses Angebot bietet daher Berufsrückkehrerinnen eine zielgerichtete Hilfe für den beruflichen Wiedereinstieg. Folgende Inhalte sind geplant: Grundlagen, Auffrischung und Vertiefung der Textverarbeitung mit Word 2010 (z. B. Bewerbung, formgerechtes Schreiben von A4 Briefen nach DIN 5008, Serienbriefe); Training Tastschreiben am PC (mit Möglichkeit einer Leistungsbescheinigung/Zertifizierung ab 120 Anschlägen/pro Minute); Grundlagen/Auffrischung Excel 2010 (Tabellenkalkulation); Kommunikation mit Outlook.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Gisela Speicher

### 0505 Steuern sparen – Steuererklärung 2014

**Samstag, 14. November · 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr**  
**VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 8 UStd. · 25,00 Euro**

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

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Manfred Büscher

### 0506 Immer schön locker bleiben - Zeit- und Stressmanagement im beruflichen und privaten Alltag

**Samstag & Sonntag, 07. & 08. November · 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr**  
**VHS, Raum 3 · 1 WE · 16 UStd. · 75,00 Euro**

Die Ausgangslage: In den letzten Jahren sind die psychischen Belastungen enorm angestiegen. Zunehmender Wettbewerbsdruck, umfassendere Aufgabengebiete und gestiegene Anforderungen im beruflichen und privaten Lebensbereich beeinträchtigen kontinuierlich den Menschen. Der sichere Umgang mit Stresssituationen hat sich deshalb als wichtiger und wirksamer Faktor herausgestellt. Das Vermögen, sich privat und beruflich gezielt zu managen, wird immer wichtiger und steigert die Gesundheit und Lebensqualität erheblich. Stress ist der größte Feind unserer Selbstheilungskräfte.

Ihr Nutzen:

- Sie erlangen bessere Kenntnisse über die **Wirkungsweise von Stress**.
- Sie lernen, **stressfördernde Situationen zu erkennen** und das eigene Verhalten auf diese Situationen anzupassen.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen für sich **positiv zu nutzen** und belastende Situationen zu **bewältigen**.
- Sie erhöhen Ihre **psychische Stärke** durch stressreduzierendes Verhalten in Stresssituationen.
- Sie erkennen, an welchen Punkten Sie anpacken können, um Ihr persönliches Erleben von Stress zu verändern, erhalten aber auch Hinweise zur **Veränderung der Rahmenbedingungen**.
- Sie arbeiten effizienter durch eine höhere persönliche Selbstsicherheit.
- Sie profitieren von unseren langfristig wirkenden und einfach in Ihren Arbeitsalltag zu übertragenden **Methoden und Techniken**.

**Die Zielgruppe:**

Dieses Training richtet sich an alle interessierten Personen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Klaus Topnik



### Aktueller Hinweis!!!

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

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

---

### 0510 Grundlagen für die Arbeit am PC, Laptop, Notebook

*Montag & Mittwoch, 14. & 16. / 21. & 23. September · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

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

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Reinhard Scherwitzki*

---

### 0511 Arbeiten mit Laptop / Notebook unter Win 8.1 - Einführung

*Dienstag bis Freitag, 29. September bis 02. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

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

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

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

---

### 0512 Daten sicher und dauerhaft speichern

*Dienstag, 02. November · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro*

„Nichts ist für die Ewigkeit“ – auch oder gerade Daten nicht. Im Zeitalter des Computers werden wichtige Dokumente, komplizierte Berechnungen oder wertvolle Fotos nicht mehr wie früher in Papierform aufbewahrt. Stattdessen kommen immer neuere und mächtigere Speichermedien zum Einsatz: früher Disketten, dann CD'S jetzt externe Festplatten, USB-Sticks oder die „Cloud“. Doch wie und wo sind Daten dauerhaft und

sicher zu speichern? Auf diese Fragen soll diese Veranstaltung in Theorie und Praxis Antwort geben.

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0513 „Was tun, wenn der Computer spinnt“ - häufige Computerprobleme und ihre Lösung**

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

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

Moderne Computer und Notebooks können eine Menge, aber sie können auch eine Menge Probleme machen. Welcher Nutzer kennt nicht die Situation, dass ein Programm sich ohne erkennbaren Grund „aufhängt“, das System „abstürzt“. Ratlosigkeit macht sich breit, wenn der Rechner immer langsamer wird. Drucker „verschwinden“ und können nicht angesteuert werden. Schließlich lauern im Internet Gefahren, die Quelle für große und kleine Probleme sein können, z.B. wenn der PC als „Geisel genommen wird“. Wer sich nicht selbst zu helfen weiß, muss professionelle Hilfe oft teuer bezahlen. Im Rahmen dieser Veranstaltung sollen typische Computerprobleme und ihre Lösung besprochen werden:

- Was tun, wenn Programme stillstehen
- Systemsteuerung: Verwalten von Hardware und Software
- Viren, Trojaner ... vermeiden, erkennen, entfernen
- Wenn nichts mehr geht: Systemwiederherstellung
- Wo findet man Hilfen bei Problemen?

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0514 iPhone und iPad für Einsteiger**

**Montag & Dienstag, 26. Oktober & 27. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr**

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

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0521 Fit für den Job: Grundlagen und Praxistipps zu Word 2010 (Textverarbeitung)**

**Montag, 16. November & 23. November · 18.30 – 20.00 Uhr**

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

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

Nach Möglichkeit wird die Kursleiterin auch auf Ihre Wünsche eingehen.

Mögliche Kursinhalte:

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's

Höchsteilnehmerzahl: 12

Renate Lünenbürger



**0522 Fit für den Job: Erste Schritte in Excel****Mittwoch, 28. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr****VHS, PC-Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro**

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

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0510, 0511)

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Reinhard Scherwitzki***0523 Fit für den Job: Excel – mehr nützliche Funktionen für den Beruf****Mittwoch, 18. November · 18.30 – 21.30 Uhr****VHS, PC-Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 Euro**

Dieser Kurs bietet Teilnehmern/-innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0522) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen. Inhalte des Unterrichts sind u.a.: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/ Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Reinhard Scherwitzki***0524 Fit für den Job: Grundlagen und Praxistipps zu Outlook 2010 (E-Mail und mehr)****Montag, 07. Dezember & 14. Dezember · 18.30 – 20.00 Uhr****VHS, PC-Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 26,00 Euro**

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

Der Inhalt des Kurses ist so angelegt, dass Sie das Gelernte im Büroalltag, aber auch privat – z. B. für ehrenamtliche Aufgaben – nutzen können. Sie lernen die wichtigsten Funktionen des Mailprogrammes kennen und erhalten nützliche Tipps für die praktische Arbeit.

Nach Möglichkeit wird die Kursleiterin auch auf Ihre Wünsche eingehen.

Mögliche Kursinhalte:

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0510, 0511)

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Renate Lünenbürger***0531 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements****Dienstag bis Freitag, 20. Oktober bis 23. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr****VHS, PC-Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro**

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

### **0532 GIMP – ein Bildbearbeitungsprogramm kostenlos und leicht erlernbar**

**Dienstag bis Freitag, 08. Dezember bis 11. Dezember · 18.30 – 21.30 Uhr**

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

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

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0510, 0511

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

### **0533 Geschenktipp zum Weihnachtsfest: Ein Fotobuch am PC erstellen**

**Samstag, 28. November · 08.30 – 15.00 Uhr inkl. 30 Min Pause**

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

Suchen Sie noch ein passendes, erschwingliches und sehr persönliches Weihnachtsgeschenk? Hier ist etwas: 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. Sie eignen sich ideal als „handgemachtes“ persönliches Weihnachtsgeschenk. In diesem Kurs lernen Sie dazu alles, was nötig ist. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, in ein kostenloses 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.

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

### **0540 Joomla – das Content Management System**

**Samstag & Sonntag, 28. November & 29. November · 09.00 – 16.00 Uhr**

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

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

Voraussetzungen:

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

Bitte mitbringen:

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

Gearbeitet wird mit der aktuellen Joomla Version 3.x.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

**EDV / Computer für Späteinsteiger****0561 Computer 50+: Einführung für Späteinsteiger am PC**

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

Die „jungen Alten“ am PC: Grundkurs für Menschen ab dem 50. Lebensjahr. Computer sind aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die grundlegenden Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise von Computern sind deshalb eine absolute Voraussetzung. Weiterhin sind Kenntnisse insbesondere der Verwaltung von Dateien (das sind Texte, Grafiken, Tabellen...) und Verzeichnissen absolut notwendig für ein erfolgreiches Arbeiten mit sämtlichen Programmen.

Kursinhalte in Stichworten:

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

Erforderliche Vorkenntnisse: keine

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

**0562 Computer 50+: Grundlagen der Arbeit am PC oder Laptop / Notebook – für Späteinsteiger**

*Dienstag & Donnerstag, 01. & 03. / 08. & 10. Dezember · 14.30 – 17.30 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 4 Nachmittage · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Für die „junge Generation“ ist der Umgang mit Computern eine Selbstverständlichkeit und im Berufsleben läuft ohne Computer fast nichts. Doch was ist mit den (jungen) „Senioren“? Sie gehören in den meisten Fällen noch längst nicht zum „alten Eisen“ und haben durchaus Interesse an neuen Entwicklungen. Deshalb gilt für dieses Angebot der Grundsatz, „zum Lernen ist es nie zu spät“ und „keine Angst vor der Technik“. Dieser Kurs bietet Anfängern/-innen eine praktische Einführung in den Umgang mit dem PC/ Laptop/ Notebook.

Sie lernen die Bedienung der Tastatur, der Maus bzw. des Touchpad kennen und werden mit den notwendigen Funktionen wie Öffnen und Schließen von Programmen, Erstellen von Ordnern sowie Nutzung des Kontextmenüs (rechte Maustaste), vertraut gemacht. Weiter erlernen Sie Texte zu formatieren, zu löschen, zu korrigieren und als Datei zu speichern. Ein erster Einblick in den Umgang mit dem Internet wird anhand folgender Themen gegeben:

Notwendige Browsereinstellungen, Sicherheitsaspekte, die Suchmaschine Google sowie das Senden und das Empfangen von E-Mails.

Lerntempo und die Übungen werden in besonderer Weise auf die Altersgruppe der Teilnehmer/-innen abgestimmt. Schwerpunkte des Unterrichts bilden die Betriebssysteme Windows 7 und Windows 8. Teilnehmer/-innen mit eigenem Laptop/ Notebook können ihr Gerät zum Kurs mitbringen!

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Achim Ermert

**0563 Computer 50+: Bilder von der Digitalkamera auf den PC – erste Schritte zur Bildbearbeitung - für Späteinsteiger**

*Donnerstag & Freitag, 22. / 23. Oktober · 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, PC-Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 26,00 Euro*

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

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

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

Erforderliche Vorkenntnisse: siehe Kurs-Nr. 0561

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

---

**0571 Computer 50+: Informationsnachmittag Smartphone und/oder Tablet mit Android – für Späteinsteiger**

**Dienstag, 08. September · 14.30 – 16.00 Uhr**

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

Sie haben sich entschieden oder Sie wollen sich noch entscheiden? Sie möchten Ihr neues Smartphone bzw. Ihr neues Tablet sinnvoll nutzen lernen?

Dieser Informationsnachmittag dient dazu,

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

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

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Achim Ermert

---

**0572 Computer 50+: Informationsnachmittag iPhone und iPad – die Alternative?**

**Dienstag, 15. September · 14.30 – 16.00 Uhr**

**VHS, Raum 8 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,00 Euro**

Sie haben sich entschieden oder Sie wollen sich noch entscheiden? Sie möchten Ihr neues iPhone bzw. Ihr neues iPad sinnvoll nutzen lernen?

Dieser Informationsnachmittag dient dazu,

- Sie und Ihr iPhone oder iPad kennen zu lernen,
- Ihnen das neue Kursangebot der VHS zu diesen Geräten zu erläutern und
- Ihnen erste Einblicke in die Geräte zu ermöglichen.

Bringen Sie bitte Ihr iPhone und/oder Ihr iPad mit.

Auch Interessierte, die überlegen, sich ein solches Gerät anzuschaffen, sind herzlich willkommen. Wir beraten Sie gern!

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Achim Ermert

---

**0573 Computer 50+: Android-Tablets praktisch nutzen – für Späteinsteiger**

**Dienstag, 22. September · 14.30 – 17.30 Uhr**

**VHS, PC-Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,00 Euro**

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

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Achim Ermert

### **0574 Computer 50+: Android-Smartphones praktisch nutzen (für Späteinsteiger)**

*Dienstag, 20. Oktober · 14.30 – 17.30 Uhr*

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

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

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

*Höchstteilnehmerzahl: 6*

*Achim Ermert*

### **0575 Computer 50+: mein neues iPhone bzw. iPad nutzen (für Späteinsteiger)**

*Dienstag, 10. November · 14.30 – 17.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,00 Euro*

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

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

Vorkenntnisse: keine

**Bitte mitbringen: ein eigenes aufgeladenes iPhone oder iPad**

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

**Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!**

*Höchstteilnehmerzahl: 6*

*Achim Ermert*

## Technik · Ökologie

### **0601 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall**

*Freitag, 30. Oktober · 18.00 – 21.15 Uhr inkl. 15 Min. Pause*

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Detlef Wodtke*

### **0602 Modern und ökologisch heizen – (mit staatlicher Unterstützung)**

*Donnerstag, 24. September · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Vielfalt der Heizungstechnik / Konzepte / Förderung

Man hat die Qual der Wahl! Heute steht eine Vielzahl unterschiedlicher Heizungstechniken für private Haushalte zur Verfügung: Heizen mit Holz, Brennwerttechnik, solare Wärmetechnik,

Wärmepumpe, Brennstoffzelle, Heizen ohne Heizung... Doch was ist sinnvoll für die persönlichen Wünsche, was wird wann gefördert. Und wie sieht die Zukunft aus?

Die Veranstaltung gibt einen umfassenden Überblick mit Entscheidungshilfen, ausführliches Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

### **0603 Energiewende – eine Bestandsaufnahme**

*Donnerstag, 22. Oktober · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Angriff auf den Geldbeutel, Schnapsidee, Politikerdummheit oder doch zukunftsweisende Politik? Die Energiewende ist in aller Munde. Vor dem Hintergrund der verheerenden Atomkatastrophe in Japan wurde in Deutschland ein umfassender Umbau der Energieversorgung beschlossen, auch vor dem Hintergrund knapper werdender Rohstoffe und der Belastung von Klima und Umwelt durch die Energieerzeugung. Auch die Frage - Energie: Krieg oder Frieden - ist angesichts der internationalen Spannungen nicht unerheblich.

An diesem Abend wird eine kritische Analyse vorgelegt, aber auch ein Blick ins Ausland geworfen, denn der Wandel in der Energieversorgung ist nicht nur ein deutsches Thema.

Umfassendes Informationsmaterial ergänzt die Veranstaltung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

### **0604 Energiesparen: richtig dämmen, heizen und lüften**

*Donnerstag, 12. November · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Gesundes Raumklima und frische Luft sind lebensnotwendig, zudem soll beim Lüften nicht zuviel Energie verloren gehen. Die Lüftung spielt bei der Energiebilanz eines Gebäudes eine bedeutende Rolle. Und falsches Lüften, unzureichendes Heizen und bauliche Fehler können schnell zu Schäden und gesundheitlichen Folgen führen.

Die Veranstaltung vermittelt, wie gesundes Raumklima entsteht und vor allem auch die Bedeutung der Oberflächentemperatur der Wände für das Wohlfühlklima.

Gezeigt wird, wie mit gezieltem Lüften die Energiebilanz geschont wird und welche Bedeutung Lüftungssystemen und der Wärmerückgewinnung für den Energieverbrauch zukommt. Und Wärmedämmung erfordert auch Sorgfalt, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Die verschiedenen Wärmedämmsysteme - es sind mehr als man denkt - werden vorgestellt. Ausführliches Infomaterial ergänzt die Veranstaltung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

### **0610 Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit**

*Mittwoch, 28. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr*

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

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

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

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

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

Dr. Tom Fliege

### **0611 Vortrag: Weißt Du, welche Sternlein stehen?**

*Montag, 09. November · 19.30 – 21.00 Uhr*

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

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen?

Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell?

Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage „Weißt Du, *wieviele* Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet.

*Dr. Tom Fliege*

### **0620 GPS-Outdoornavigation**

*Sonntag, 08. November · 09.00 – 12.15 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 13,00 Euro*

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

Themen:

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Thorsten Bachner*

### **0630 Gute Fotos mit der Digitalkamera**

*Freitag, 23. Oktober · 18.00 – 21.00 Uhr*

*Samstag, 24. Oktober · 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr*

*Samstag, 07. November · 10.00 – 12.15 Uhr und 13.00 – 14.30 Uhr*

*VHS, PC-Raum 7 · 1 Freitag + 2 Samstage · 17 UStd. · 54,00 Euro*

Moderne Digitalkameras können viel, aber für gute Fotos braucht es mehr als weitgehend automatisierte Technik. Da kann etwas fotografisches Grundwissen nicht schaden: Blende und Belichtungszeit, der Zusammenhang zwischen beidem und die Auswirkung auf die Fotoqualität, Tiefenschärfe und Farbtemperatur, Motivauswahl, Perspektive und Bildaufteilung – all dies und anderes mehr bestimmen, ob die Aufnahme ein einfacher Schnappschuss oder ein gelungenes Foto wird.

In diesem Kurs kann man unter Anleitung eines erfahrenen Fotografen die Grundlagen der Kamera- und Aufnahmetechnik nicht nur theoretisch erlernen, sondern vor allem auch praktisch erproben und die Ergebnisse (Fotos) beurteilen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Jürgen Rei*

**Politische Bildung****„VHS: Demokratische Orte des Lernens“**

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

**0700 Der Kandidatenstuhl 1 – Bürgermeisterkandidaten stellen sich Ihren Fragen**

*Mittwoch, 02. September · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

Am 13.09.2015 (bzw. 27.09.2015 bei Stichwahl) wird von den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Oer-Erkenschwick ein neuer Bürgermeister gewählt. Bei Drucklegung des Programms standen 4 Kandidaten zur Wahl. Doch wer sind diese Kandidaten, was verbindet sie mit unserer Stadt, warum wollen sie in das Amt gewählt werden, welche Problemlösungen, Ideen und Ziele haben sie für die Stadt? Wir „setzen“ jeweils einen Kandidaten auf den „Kandidatenstuhl“ und geben interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sie nicht aus der Ferne, sondern auf Augenhöhe kennenzulernen, sie zu befragen und mit ihnen zu diskutieren.

Lernen Sie die Personen und die Inhalte, die sie vertreten kennen – für Ihre Entscheidung, wer Bürgermeister werden soll!

1. 18.30 – 20.00 Uhr, Heinz Schnettger (SPD)
2. 20.00 – 21.30 Uhr, Christian Wegner (Die Grünen)

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Heinz Schnettger (SPD), Christian Wegner (Die Grünen)*

**0701 Der Kandidatenstuhl 2 – Bürgermeisterkandidaten stellen sich Ihren Fragen**

*Donnerstag, 03. September · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

siehe 0700

1. 18.30 – 20.00 Uhr, Carsten Wewers (CDU)
2. 20.00 – 21.30 Uhr, Josef Oeinck (Die Linke)

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Carsten Wewers (CDU), Josef Oeinck (Die Linke)*

**0710 70 Jahre Ende des 2. Weltkrieges: Als die Amerikaner kamen ...**

*Freitag, 23. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Verein für Orts- und Heimatkunde · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

Frühjahr 1945. Binnen weniger Wochen besetzen amerikanische und britische Truppen ganz Westfalen. Stadt für Stadt, Dorf für Dorf werden zum Teil gegen erbitterten deutschen Widerstand, zum Teil auch kampflos erobert.

Durch eine Art Zangenschluss werden schließlich rund 320.000 deutsche Soldaten im „Ruhrkessel“ eingeschlossen. In nur drei Wochen erobern die US-Truppen unter dem Oberbefehl von General Eisenhower das industrielle Herz Deutschlands.

Begleitet werden sie von Kamerateams, die die Besetzung der Region zwischen Ruhr und Weser professionell auf Film festhalten. „Eingebettet“ in die vorrückenden Einheiten drehen die Kameraleute zum Teil spektakuläre Bilder von Sieg und Niederlage, Ende und Neuanfang des Jahres 1945.

Rund acht Stunden des heute in den „National Archives“ in Washington lagernden, sämtlich in schwarz-weiß entstandenen US-Filmmaterials wurden 2005 und 2014 als Kopien in das Filmarchiv des LWL-Medienzentrums für Westfalen übernommen. Die



bislang überwiegend unveröffentlichten Aufnahmen zeichnen kein vollständiges, aber ein sehr facettenreiches und anschauliches Bild vom Kriegsende in Westfalen.

Die so entstandene Dokumentation erzählt die Geschichte des Kriegsendes in Westfalen buchstäblich aus der Perspektive der amerikanischen Truppen. Ein faszinierendes Zeitdokument der „Stunde Null“!

**In Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Prof. Dr. Markus Köster, LWL-Medienzentrum  
Münster*

### **Veranstalterhinweis zu Nr. 0720 und 0721**

Ausgeschlossen von den Veranstaltungen sind Personen, die rechtsextremen Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige Menschen verachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind (§ 6 VersG). Personen, die durch entsprechende Verhaltensweisen die Veranstaltung stören, werden ebenfalls ausgeschlossen (§11 VersG). Der Veranstalter behält sich vor, von seinem Hausrecht Gebrauch zu machen und diesen Personen den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser zu verweisen (§ 7 VersG).

### **0720 Versteckspiel – Lifestyle, Symbole und Codes der extremen Rechten**

*Mittwoch, 30. September · 19.00 – 21.15 Uhr*

*JOE's · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Symbole und Codes in der neonazistischen Szene haben eine enorme Bedeutung für ihre Trägerinnen und Träger. Sie teilen verdeckt oder offen eine politische Orientierung mit, auf der Straße, in der Schule, im Stadion, beim Konzert, überall dort, wo aktive Neonazis, mit Neonazis sympathisierende Personen oder rechte Jugendliche anzutreffen sind. Für die meisten Außenstehenden sind diese Codes und Symbole eine Fremdsprache, Verbote werden zumeist kreativ umgangen, die allerwenigsten der präsentierten Symbole sind strafrechtlich relevant.

Dennoch sagen sie einiges über diejenigen aus, die sie sich zu Eigen machen.

Der Vortrag beleuchtet die in der neonazistischen Szene verwendeten Codes, Symbole und Bekleidungsmarken und analysiert sie im Kontext eines entsprechenden Lifestyles, der sich in den letzten zehn Jahren in Teilen der neonazistischen Szene modernisiert und verändert hat.

Der Referent Jürgen Peters ist freiberuflicher Journalist, u.a. Mitherausgeber von „Autonome Nationalisten. Die Modernisierung neofaschistischer Jugendkultur“ (Münster 2009) und Bildungsreferent des in Bonn ansässigen „Antirassistischen Bildungsforums Rheinland“ (ABR). Vom ABR miterstellt wird die regelmäßig aktualisierte Broschüre „Versteckspiel - Lifestyle, Symbole & Codes von Neonazis und extrem Rechten“.

**In Kooperation mit JOE e.V. und dem Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Jürgen Peters*

### **0721 Rechtsextremismus / Neo-Nazismus im kommunalen Umfeld –**

**Herausforderung für Bürger/-innen und Politik**

*Dienstag, 20. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr*

*Rathaus, Sitzungssaal · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Rechtsextreme und offen neo-nazistische Gruppierungen versuchen gezielt Einfluss und Druck auf der kommunalpolitischen Ebene auszuüben. Unter dem Eindruck einer NPD-Hetzkampagne ist so im Frühjahr 2015 der Bürgermeister der Gemeinde Tröglitz (Sachsen-Anhalt) zurückgetreten, weil er sich und seine Familie persönlich bedroht sah. Tröglitz ist derzeit vielleicht das bekannteste Beispiel, aber kein Einzelfall. Auch die benachbarte Ruhrgebietsstadt Dortmund ist durch die Aktivitäten der rechtsextremen/neo-nazistischen Szene in die Schlagzeilen geraten: sei es, dass der Stadtrat als Bühne für die Verbreitung rechter Propaganda oder zur Einbringung provokativer Anträge missbraucht wird oder auf der Straße offen Druck auf demokratische Kommunalpolitiker, kritische Journalisten, engagierte Bürger/innen und Zuwanderer ausgeübt wird. Leider

geht unter dem Einfluss der Schlagzeilen der Blick dafür verloren, wie breit das zivilgesellschaftliche und kommunalpolitische Engagement gegen Rechtstextremismus und Neo-Nazismus in der Stadt ist und welche Erfolge dadurch möglich wurden.

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick zur Situation in Dortmund und zeigt Möglichkeiten und Ansatzpunkte des zivilgesellschaftlichen Engagements auf.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Oliver Wilkes

**0722 „Hinschauen statt wegsehen“ – Hintergründe und Fakten zur Flüchtlingsproblematik“ (Warum sie kommen und wie sie leben müssen!)**

**Donnerstag, 29. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr**

**JOE's · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Sie kommen aus Syrien, dem Irak, Afghanistan, Eritrea, Somalia oder anderen Konfliktregionen der Welt. Politisch verfolgt, vertrieben, auf der Flucht vor Terror, Gewalt und Bürgerkrieg oder einfach auf der Suche nach einem besseren Leben: Die Zahl der Flüchtlinge ist nach Angaben der Vereinten Nationen weltweit erstmals nach dem 2. Weltkrieg auf über 50 Millionen gestiegen. Dabei wird oft übersehen, dass die meisten dieser Menschen Binnenvertriebene sind und „nur“ ein Viertel der Flüchtlinge weltweit haben ihr Herkunftsland verlassen. Nur ein kleiner Teil dieser Flüchtlinge kommt - oft illegal - überhaupt in Europa an. Dafür haben sie meist fast alles riskiert oder aufgegeben: Gesundheit, Leben, Hab und Gut, Freunde, Familie. Tausende sind bei der Flucht über das Mittelmeer ertrunken. 2014 waren es 625.000 registrierte Asylbewerber in der EU und die Zahl wird weiter rasant steigen. Doch hier stehen sie oft vor verschlossenen Türen. An den Außengrenzen spielen sich jeden Tag dramatische Szenen ab. Und wenn sie es bis zu uns schaffen, treffen sie nicht selten auf Skepsis oder offene Ablehnung und leben unter unwürdigen Bedingungen.

Vor dem Hintergrund der aktuellen öffentlichen Diskussion liefert die Veranstaltung Hintergründe und Fakten zur Flüchtlingsproblematik.

**In Kooperation mit JOE e.V., dem Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick und dem Evangelischen Seniorenbildungswerk Haard e.V.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Birgit Naujoks (Flüchtlingsrat NRW e.V.)

**0730 KUBA – Rum, Rhythmus und Revolution?**

**Montag, 07. Dezember · 19.00 – 21.15 Uhr**

**JOE's · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro**

Kuba hat mehr zu bieten als weiße Strände, guten Rum und edle Zigarren. Die größte Insel der Karibik ist in vielerlei Hinsicht wohl auch die vielseitigste. Über 5700 KM Küstenlinie umrahmen Bergketten von fast 2000 m Höhe.

Auch an kolonialer Architektur übertrifft die einstige Zuckerinsel so manches Land Lateinamerikas, denn viele Städte reihen sich ein in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbestätten, darunter Trinidad, Cienfuegos, Camagüey und Santiago. Gar nicht zu reden von La Habana, der großen alten Diva unter den charmanten Metropolen der Welt. Zuweilen scheint die Zeit auf Kuba stehen geblieben zu sein. Tradition hat hier einen besonderen Klang und paart sich mit dem Revolutionären und dem Post-Revolutionären, eine besondere Mischung, die für den Besucher des Landes vielleicht mehr Reiz entfaltet als für seine Bewohner. Auf dieser Zeitreise vom landschaftlich beeindruckenden Vinales – Tal im Westen führt der Weg entlang der Schweinebucht ins Inselinnere zum Mausoleum des Nationalhelden Che Guevara und weiter durch die historisch bedeutsame Sierra Maestra und an Fidel Castros Orte der Revolution im Südosten des Landes. Die Geschichte Kubas wird hierbei ein entscheidender und orientierender Leitfaden sein und über seine Zukunft kann diskutiert werden.

Der Referent reist seit 1978 durch den amerikanischen Kontinent und besuchte auch die einst so revolutionären Länder Chile und Nicaragua.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Clemens Schmale

**Das könnte Sie auch interessieren!**

**0610 Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit**  
*Mittwoch, 28. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr*  
*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

*siehe Seite 29*

**0611 Vortrag: Weißt Du, welche Sternlein stehen?**  
*Montag, 09. November · 19.30 – 21.00 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

*siehe Seite 30*

**Recht im Alltag**

**0740 Unterhaltspflicht bei Pflegefall: Wer zahlt für den Heimplatz?**  
*Montag, 19. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr*  
*VHS, Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro*

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

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

**In Kooperation mit dem Evangelischen Seniorenbildungswerk Haard e.V.**  
**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Kurt Reich*

**0741 Selbstbestimmung am Lebensende -  
 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
*Donnerstag, 22. Oktober · 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.

**In Kooperation mit dem Evangelischen Seniorenbildungswerk Haard e.V.**  
**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt*

**0742 Erben, Vererben und lebzeitige Übertragung/Schenkung**  
*Donnerstag, 12. November · 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*

**0743 Wie wollen wir wohnen, wenn wir alt sind?**

*Montag, 21. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

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

Oder doch Umziehen? Und welche Voraussetzungen muss die neue Wohnung erfüllen? Worauf ist im Neubau zu achten, wenn er für alle Generationen nutzbar sein soll?

Was heißt eigentlich „Betreutes Wohnen“?

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

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

**In Kooperation mit dem Evangelischen Seniorenbildungswerk Haard e.V.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Peter Pagel*

**0750 Niedrigzinsen – Chance für „Häuslebauer“?**

**(Der sichere Weg zur Bau-/Wohnungsfinanzierung)**

*Auf Anfrage*

*VHS · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro*

Der Traum von den eigenen vier Wänden steht nach wie vor ganz oben auf der Wunschliste vieler Menschen. Dafür sprechen ganz praktische Gründe, denn ein eigenes Haus bzw. eine eigene Wohnung bedeutet meist mehr Wohn- und Lebensqualität und gleichzeitig Vermögensbildung und Altersvorsorge. Auf der anderen Seite sind hohe Investitionen nötig, die kaum aus Eigenmitteln bewältigt werden können und langfristige Kredite mit entsprechenden Verpflichtungen erfordern. Doch aktuell ist die Lage günstig wie selten, denn die Zinsen sind auf einem historischen Tiefstand. Dazu kommt: Man kann sich die günstigen Bedingungen z.B. durch ein „Forward-Darlehen“ sogar für die Zukunft sichern Diese Veranstaltung gibt einen fundierten Überblick über den sicheren Weg zum Eigenheim/zur Eigentumswohnung. Verschiedene Finanzierungsformen werden gegenübergestellt, Fördermöglichkeiten (z.B. für Familien) werden aufgezeigt, kurzfristige und langfristige Belastungen werden berücksichtigt, mögliche Risiken (die es abzusichern gilt) werden angesprochen. Die übergeordnete Leitfrage ist: Wie finanziere ich langfristig günstig und sicher?

**Aufgrund der gegenwärtigen unsicheren Marktlage konnte bei Drucklegung noch kein Termin festgesetzt werden. Die Veranstaltung wird kurzfristig durch die Tagespresse bzw. auf unserer Homepage angekündigt!**

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

*Norbert Homann*

## 0751 Sparen oder Geldanlage – lohnt sich das noch?

*Auf Anfrage*

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

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

**Aufgrund der gegenwärtigen unsicheren Marktlage konnte bei Drucklegung noch kein Termin festgesetzt werden. Die Veranstaltung wird kurzfristig durch die Tagespresse bzw. auf unserer Homepage angekündigt!**

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

*Andreas Peschl*

## Bildungsurlaub

### nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

#### Was ist Bildungsurlaub?

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

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

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

#### Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

#### Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

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

**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.

**0811 Chor für Erwachsene**

*Dienstag, 01. September · 20.00 – 21.30 Uhr*  
*IKM-Musikschule Im Vest, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*  
*13 Abende · 26 UStd. · 19,90 Euro*

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

*Guido Röttger*

**0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I**

*Dienstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*IKM-Musikschule Im Vest, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*  
*6 Abende · 12 UStd. · 19,80 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Guido Röttger*

**0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II**

*Dienstag, 03. November · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*IKM-Musikschule Im Vest, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*  
*6 Abende · 12 UStd. · 19,80 Euro*

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

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

Also, nix wie ran an die Saiten! Fortsetzung von Kurs 0821.

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Guido Röttger*

**0830 Zumba A**

*Montag, 31. August · 18.00 – 19.00 Uhr*  
*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro*

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

**Info: Am 14.09. findet der Kurs nicht statt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Rabea Reikik*

### 0831 Zumba B

*Montag, 31. August · 19.15 – 20.15 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro*

siehe Kurs 0830

**Info: Am 14.09. findet der Kurs nicht statt.**

Höchsteilnehmerzahl: 30

Rabea Rezik

### 0832 Zumba Gold

*Dienstag, 01. September · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 13 Abende · 17 UStd. · 50,60 Euro*

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

### 0833 Zumba C

*Dienstag, 01. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 13 Abende · 17 UStd. · 50,60 Euro*

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

### 0834 Disco-Fox – für Anfänger A

*Freitag, 04. September · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10 Paare

Silke & Christian Walter

**0835 Disco-Fox – für Anfänger B**

*Freitag, 23. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0834

Höchstteilnehmerzahl: 10 Paare

Silke & Christian Walter

**0836 Tanz-Workshop: West Coast Swing**

*Sonntag, 20. September · 15.00 – 18.00 Uhr*

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

West Coast Swing - der neue Trendtanz aus Kalifornien – ist ganz einfach zu lernen und zu fast jeder Musik tanzbar! Von langsam bis schnell - das ist die Alternative zum 1-2-Tap...!

In den USA hat sich der West Coast Swing zu einem der beliebtesten Paartänze entwickelt und findet jetzt auch in Europa immer mehr Anhänger - nicht zuletzt, weil er zu nahezu jeder Musik im 4/4-Takt und damit zu Blues, R'n'B, Funk, Clubsounds, Swing und sicher auch Ihrer Lieblingsmusik getanzt werden kann.

Seine Liniendynamik, seine fließenden Bewegungen und atemberaubenden Drehfiguren machen WCS zu einem der elegantesten Tänze. Rhythmische Variationen und Synkopierungen ermöglichen es den Paaren, die Musik unabhängig voneinander zu interpretieren.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

**0837 Salsa! Latino und Co.**

**„Dance the latin way“**

*Sonntag, 22. November · 15.00 – 18.00 Uhr*

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

Salsa, Bachata und andere Latino-Tänze sind Rhythmus, Leidenschaft und Ausdruck karibischer Lebensfreude und Bewegtheit. In diesem Workshop lernen Sie einfache Grundschritte und erste leichte Figuren dieser Tänze. Das Besondere an diesem Workshop: Nicht die strenge Choreographie und die Aneinanderreihung von strikt eingelernten Figuren stehen im Vordergrund, sondern der Spaß und die Freude am Tanzen und am eigenen Tun sowie das damit verbundene Lebensgefühl. Körperbewegung und Rhythmus der Tänze, das Erlernen von einzelnen Figurenbausteinen werden trainiert, so dass Sie beginnen, daraus Ihren eigenen kreativen Tanzstil zu entwickeln. Es ist nicht wichtig, dass Sie alles fehlerlos machen, sondern der Workshop soll Ihnen Selbstsicherheit, Rhythmusgefühl und Bewegungsfreude vermitteln. Entdecken Sie es selbst, fühlen Sie die Leidenschaft einer Musik, die aus dem Herzen der Karibik kommt und ein Teil der kubanischen Legende ist. Lernen Sie Salsa tanzen und vergessen Sie alle Diäten. Musik, Vergnügen und pure Freude - das ist Salsa. Ob allein oder zu zweien - in diesem Workshop geht es darum, ein Gefühl für den Rhythmus zu entwickeln und die Freude am Tanzen zu genießen.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Paarweise Anmeldung nicht erforderlich**

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

**0838 Workshop: Schnupperkurs Orientalischer Tanz**

*Samstag, 05. September · 10.00 – 11.30 Uhr*

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

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können die Grundtechniken erlernt werden. Dieser Workshop richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse, die den Orientalischen Tanz gerne einmal ausprobieren möchten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**0839 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

*Mittwoch, 09. September · 18.00 – 19.00 Uhr*

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

Der orientalische Tanz bietet gute Grundkenntnisse für alle lateinamerikanischen Tänze. Es werden Schrittkombinationen und schöne Hüftbewegungen erlernt. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann



**W 0840 Orientalischer Tanz I**

*Montag, 31. August · 18.00 – 19.00 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 33,60 Euro*

In diesem Kurs verfügen die Frauen über eine einjährige Tanzausbildung. Neue Techniken werden erlernt. Auch eine Choreografie wird erarbeitet.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0841 Orientalischer Tanz II**

*Montag, 31. August · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 49,80 Euro*

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**W 0842 Orientalischer Tanz III**

*Mittwoch, 02. September · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 49,80 Euro*

Die Teilnehmerinnen sollten über eine mehrjährige Tanzausbildung verfügen. Es werden Choreografien erarbeitet.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

**0850 Nähkurs A**

*Montag, 07. September · 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!**

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

**0851 Nähkurs B**

*Montag, 02. November · 18.30 – 20.45 Uhr*  
*VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro*

siehe Kurs 0850

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

**0852 Wollig warm durch den Winter! Ein trendiger Strickkurs**

*Donnerstag, 03. September · 15.30 – 17.45 Uhr*  
*VHS, Raum 8 · 8 Nachmittage · 24 UStd. · 36,60 Euro*



Stricken macht Spaß - und liegt voll im Trend!  
 Ob Mützen, Schals, Stulpen oder Socken - Selbstgestricktes bereichert Ihr modisches Outfit!  
 Aus Wolle können wunderschöne Hingucker entstehen und es ist gar nicht schwer. In gemütlicher Runde werden wir unter fachkundiger Anleitung tolle wollige Stücke stricken - egal, ob Sie Einsteiger sind oder schon Erfahrung im Stricken haben. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Wolle und passende Nadeln sind mitzubringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Margit Jandl

**0853 Filzlust I**

*Samstag, 12. September · 10.00 – 13.45 Uhr*  
*VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 12,00 Euro*

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

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

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

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Protmann*

---

**0854 Filzlust II**

*Samstag, 24. Oktober · 10.00 – 13.45 Uhr*  
*VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 12,00 Euro*

siehe Kurs 0853

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

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Protmann*

---

**0855 Filzlust III**

*Samstag, 14. November · 10.00 – 13.45 Uhr*  
*VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 12,00 Euro*

siehe Kurs 0853

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

**Bitte 2 Handtücher mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Daniela Protmann*

---

**0856 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen A**

*Samstag, 05. September · 09.00 – 14.15 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 14,90 Euro*

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

---

**0857 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen B**

*Samstag, 07. November · 09.00 – 14.15 Uhr*  
*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 14,90 Euro*

siehe Kurs 0856

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

**0858 Schmuck aus Silver Clay für Anfänger und Fortgeschrittene**

*Sonntag, 25. Oktober · 10.00 – 17.00 Uhr*

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Martina Eiselein*

**0859 Mosaik legen**

*Samstag, 26. September · 14.00 – 18.00 Uhr*

*Realschule, Technikraum · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

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

Die Technik ist schnell erlernt, und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags können Sie eine dekorative Mosaikplatte, ein farbenfrohes Tablett, einen Spiegel oder Bilderrahmen fertig stellen. Außerdem haben Sie Gelegenheit, Schmuckstücke mit filigranem Mikromosaik zu verzieren.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**0860 Acrylmalerei – Mehr Farbe im Leben A**

*Montag, 31. August · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 6 Abende · 18 UStd. · 33,60 Euro*

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Klassische Motive wie z. B. Landschaften oder Stilleben sind genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Es genügt, wenn Sie neugierig und experimentierfreudig sind. In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen malerisch umzusetzen. Das Ergebnis sind einzigartige Bilder, die durch Farbkomposition und Ausdruckskraft bestechen.

Anfänger/innen erlernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und ihre Ideen mit fachlicher Begleitung umzusetzen.

**Mitzubringen sind: Acrylblock, Leinwände, Skizzenblock, Bleistifte, Tesa-Krepp (3 cm), Acrylfarbe, Ölkreide, Malpaletten, (Pappteller), Wasserbehälter, Malpinsel, Lappen, Arbeitskleidung, Fotos und Vorlagen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Mirella Buchholz*

**0861 Acrylmalerei – Mehr Farbe im Leben B**

*Montag, 26. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 7 Abende · 21 UStd. · 38,70 Euro*

siehe Kurs 0860

**Mitzubringen sind: Acrylblock, Leinwände, Skizzenblock, Bleistifte, Tesa-Krepp (3 cm), Acrylfarbe, Ölkreide, Malpaletten, (Pappteller), Wasserbehälter, Malpinsel, Lappen, Arbeitskleidung, Fotos und Vorlagen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Mirella Buchholz*

**0862 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe**

*Dienstag, 01. September · 09.00 – 12.00 Uhr*

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

*Hella Trawny*

**0870 Workshop: Bridge – was ist das?**

*Sonntag, 20. September · 14.00 – 17.00 Uhr*

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

Kurz beschrieben ist Bridge ein Kartenspiel für vier Personen. Doch Bridge ist weit mehr. Es ist Gehirntraining, es bietet Entfaltungsmöglichkeiten für jeden. Das Spektrum reicht von einer geistig anspruchsvollen Freizeitbeschäftigung bis zu hochsportiven und damit mathematischen Ansätzen. Aber auch den geselligen Aspekt dieses auf sehr verschiedene Weise kommunikativen Spieles gilt es bei der Einführung zu erwähnen. Es ist für jede Altersstufe und für jeden Grad an Ehrgeiz die Möglichkeit zu ganz individueller Entwicklung gegeben, im faszinierendsten Spiel der Welt, im Bridge....

*Athanassia Peter*

**0871 Bridgekurs am Abend**

*Dienstag, 20. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 8 Abende · 24 Std. · 50,00 Euro (inkl. 5,00 Euro Umlage)*

siehe Kurs 0870

*Athanassia Peter*

**0872 Bridgekurs am Morgen**

*Mittwoch, 21. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 8 Vormittage · 24 Std. · 50,00 Euro (inkl. 5,00 Euro Umlage)*

siehe Kurs 0870

*Athanassia Peter*

**Gesundheit**

**„VHS macht gesünder!“**

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

**Das könnte Sie auch interessieren!**

**0830 Zumba A**

*Montag, 31. August · 18.00 – 19.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro*

*siehe Seite 37*



## Gesundheitliche Bildung



### 0831 Zumba B

*Montag, 31. August · 19.15 – 20.15 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro*

*siehe Seite 38*

### 0832 Zumba Gold

*Dienstag, 01. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 13 Abende · 17 UStd. · 50,60 Euro*

*siehe Seite 38*

### 0833 Zumba C

*Dienstag, 01. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 13 Abende · 17 UStd. · 50,60 Euro*

*siehe Seite 38*

## Bewegung · Fitness · Gymnastik

### 0921 Fit Mix für Frauen A

*Montag, 31. August · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 26,80 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Doris Karow*

### 0922 Fit Mix für Frauen B

*Mittwoch, 02. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 26,80 Euro*

siehe Kurs 0921

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Doris Karow*

### 0923 Fit Mix für Frauen C

*Mittwoch, 02. September · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 26,80 Euro*

siehe Kurs 0921

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Doris Karow*

### 0924 Fit durch den Winter - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 45

*Mittwoch, 21. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 25,40 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Peter Pelka*



## Gesundheitliche Bildung



### **W 0925 Power Gym**

*Montag, 31. August · 20.00 – 21.30 Uhr*

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

### **0926 Fit und Relax**

*Montag, 31. August · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert. Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

### **0927 Fit und Relax**

*Donnerstag, 03. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0926

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

### **W 0928 Ganzkörper „Workout – intensiv“**

*Donnerstag, 03. September · 17.30 – 19.00 Uhr*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Martina Perenz*

### **0929 Bauch, Beine, Po**

*Freitag, 04. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sandra Pliska*



## Gesundheitliche Bildung



### 0930 Trimming 130

*Dienstag, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

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

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

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Wilfried Schulte-Oer*

## Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

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

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

Was oft nicht zur Sprache kommt: Die trainings- und gesundheitspezifischen 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.



### 0931 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

*Sonntag, 25. Oktober · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*5 Sonntage · 10 UStd. · 17,00 Euro*

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

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

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Peter Pelka*



### Wassergymnastik

#### **W 0941 Wassergymnastik A**

*Montag, 31. August · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 76,80 Euro (erm. 62,40 Euro)*

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

*Elisabeth Baumann*

#### **W 0942 Wassergymnastik B**

*Dienstag, 01. September · 19.30 – 20.30 Uhr*

*Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 71,60 Euro (erm. 58,00 Euro)*

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Bärbel Wember*

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

*Mittwoch, 02. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 76,80 Euro (erm. 62,40 Euro)*

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Elisabeth Baumann*

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

*Donnerstag, 03. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 76,80 Euro (erm. 62,40 Euro)*

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Elisabeth Baumann*

### Spezielle Gymnastik

#### **W 0951 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen**

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

*VHS, Raum 2 · 15 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro*

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

*Heike Robinson*

#### **W 0952 Pilates 50 +**

*Dienstag, 01. September · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 36,60 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: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.**

Höchsteilnehmerzahl: 12

*Heike Robinson*



**0953 „Starker Rücken – fitter Körper!“****Power für die Wirbelsäule***Mittwoch, 16. September · 19.00 – 20.30 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 41,50 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20**Doris Nisch***0960 Hatha-Yoga***Donnerstag, 03. September · 20.15 – 21.45 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 13 Abende · 26 UStd. · 52,40 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Anne Herrmann***W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A***Dienstag, 01. September · 15.30 – 17.00 Uhr**Realschule, Raum 412 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 47,20 Euro*

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11**Andreas Thiede***W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B***Dienstag, 01. September · 17.00 – 18.30 Uhr**Realschule, Raum 412 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 47,20 Euro*

siehe Kurs 0961

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11**Andreas Thiede***W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C***Dienstag, 01. September · 18.30 – 20.00 Uhr**Realschule, Raum 412 · 13 Abende · 26 UStd. · 47,20 Euro*

siehe Kurs 0961

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11**Andreas Thiede***W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D***Mittwoch, 02. September · 18.30 – 20.00 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 13 Abende · 26 UStd. · 47,20 Euro*

siehe Kurs 0961

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Andreas Thiede*



## Gesundheitliche Bildung



### **W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E**

*Mittwoch, 02. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 13 Abende · 26 UStd. · 47,20 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: 12

*Andreas Thiede*

### **0966 Duft Qi Gong**

*Donnerstag, 03. September · 08.30 – 09.15 Uhr*

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Melanie Schielke*

### **0967 Rücken Qi Gong**

*Donnerstag, 03. September · 09.15 – 10.45 Uhr*

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

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 13 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Melanie Schielke*

### **0968 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren**

*Freitag, 04. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

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

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

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

Man glaubt, dass durch das Anspielen der Klangschalen die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und somit das innere Gleichgewicht neu



## Gesundheitliche Bildung



ausbalanciert wird. Ziel der so verstandenen Klangschalenmeditation ist es, innere Ausgeglichenheit zu finden, um die Gesundheit zu erhalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

### 0969 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

*Freitag, 25. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

siehe Kurs 0968

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

### 0970 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

*Freitag, 23. Oktober · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

siehe Kurs 0968

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

### 0971 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

*Freitag, 20. November · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

siehe Kurs 0968

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

### 0972 Traumreisen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

*Dienstag, 01. September · 20.15 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd · 43,80 Euro*

Stress und Belastungen im Alltag beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Traumreisen führen uns zu körperlicher Entspannung, wirken sich beruhigend und wohltuend auf die Psyche aus und aktivieren so unsere Selbstheilungskräfte.

Wir werden uns auf unterschiedliche Traumreisen begeben, z. B. Heilungsreisen in die Landschaften der Seele unternehmen. Gelenkte, halboffene und offene Fantasiereisen werden uns zu inneren Bildern und Erleben führen und helfen, zu Entspannung und zu innerer Ruhe zu finden.

**Wir brauchen bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke (ggf. ein Kissen) & ein Getränk.**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Anita Hempowicz

### 0973 Einführung in die Meditation

*Dienstag, 03. September · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd · 43,80 Euro*

Meditation zielt - anders als bloße Entspannung - darauf ab, den allzu sehr umherschweifenden Geist des Menschen zur Ruhe kommen und still werden zu lassen und dadurch einsichtsfähig für die persönliche Lebenssituation zu machen. Die eigene Fähigkeit, Probleme zu lösen und richtige Entscheidungen zu treffen, kann dadurch enorm gesteigert werden.

Wir werden verschiedene, für jeden und für jedes Alter durchführbare Meditationstechniken gemeinsam besprechen und praktizieren (z.B. stille Meditation, geführte Meditation wie Heilungsmeditation, Morgen- und Abendmeditation, Energiemeditation, Kontemplation). Ziel ist es, die Lieblingsmeditationstechnik, die individuell sehr verschieden sein kann, aus dem Angebot der unterschiedlichen Techniken herauszufinden, um sie auch zu Hause weiterüben zu können.

**Wir brauchen bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke (ggf. ein Kissen) & ein Getränk.**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Anita Hempowicz



### Rund um gesunde Ernährung

#### **0980 Abnehmen ist schwer? Das denken Sie nur – Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht**

*Montag, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 10 Abende · 20 UStd. · 55,00 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

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

### Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

#### **0990 Kommunikation mit Demenzkranken**

*Samstag, 19. September · 10.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 19,80 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Mechthild Ondrusch*

#### **0991 Heilerde – ein altes und bewährtes Naturheilmittel**

*Dienstag, 29. September · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen, Durchfall, Tennisarm, Gelenkbeschwerden, unreine Haut - all das und vieles mehr können Sie mit Heilerde, einem alten, aber wirksamen Naturheilverfahren behandeln. Wie, erfahren Sie in diesem Vortrag!

Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

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

*Heinz-Theo Gremme*

#### **0992 Das Immunsystem – unsere Lebensversicherung**

*Dienstag, 27. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr*

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

Ein gut funktionierendes Immunsystem schützt Sie vor Infekten, Allergien und Autoimmunerkrankungen. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle im Schutz vor Krebs. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem fit halten können. Hier bietet die Naturheilkunde eine ganze Reihe von Behandlungskonzepten, auch bei bereits bestehenden Erkrankungen.

Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

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

*Heinz-Theo Gremme*



## Gesundheitliche Bildung



### **0993 „Herz in Gefahr“ - Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt**

*Mittwoch, 04. November · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

Die Deutsche Herzstiftung hat die koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt zum Thema der Herzwochen 2015 gewählt. Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste Herzerkrankung. Sie ist die Krankheit, die dem Herzinfarkt vorausgeht. Die KHK entsteht dadurch, dass sich Herzkranzgefäße in einem langen schleichenden Prozess verengen, so dass die Durchblutung des Herzens behindert wird. Allein in Deutschland sind etwa 2,34 Mio. Frauen und 3,16 Mio. Männer von einer KHK betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln, beträgt für Männer nahezu 50% und für Frauen 32%. Jährlich werden bundesweit ca. 665 000 Patienten wegen einer KHK ins Krankenhaus eingeliefert. Über 59 000 Menschen sterben an einem Herzinfarkt.

„Trotzdem wissen viele Menschen meist nichts über diese Erkrankung. Betroffene verdrängen oftmals die Beschwerden oder sie nehmen die KHK erst dann ernst, wenn sie zu einem Herzinfarkt und zur Herzschwäche geführt hat“, stellt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, fest. „Das muss nicht sein, denn die Erkrankung und ihre Symptome lassen sich frühzeitig erkennen und durch einen gesunden Lebensstil, durch Ausschaltung der Risikofaktoren, durch Medikamente, auch durch Kathetereingriff und Bypassoperation wirksam behandeln.“

Der Aufklärungsbedarf ist groß. Dieser Vortrag möchte Sie über Ursachen, Verlauf und Therapie der koronaren Herzkrankheit informieren. Im Anschluss steht Ihnen der Referent für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

**Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2015 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Dr. Siegbert Teichert*

---

### **0994 Möglichkeiten und Chancen einer naturheilkundlichen Behandlung von chronischen Kopfschmerzen**

*Mittwoch, 11. November · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 15,00 Euro*

Chronische Kopfschmerzen beeinträchtigen das Leben davon Betroffener in vielfältiger Weise. Schmerzmittel helfen oft nur begrenzt und bergen zudem die Gefahr der Abhängigkeit und daraus resultierender zusätzlicher Probleme. Die Naturheilkunde bietet verschiedene Ansatzpunkte und Methoden, um hier einzugreifen. Einige davon sind bekannter (wie Akupunktur oder Homöopathie), andere eher unbekannt (wie Baunscheidt oder Aderlass). In diesem Vortrag werden unterschiedliche naturheilkundliche Behandlungsformen mit ihren Möglichkeiten dargestellt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, keine Abendkasse!**

*Gerlinde Heeren*

---

### **0995 Naturheilkundliche Schmerztherapie für den Rücken**

*Mittwoch, 18. November · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 15,00 Euro*

Der Rücken des Menschen trägt wesentlich zur Statik des Körpers bei. Täglich ist er einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt, die bei immer mehr Menschen zu Schmerzen führen. Vielfältige Faktoren spielen dabei eine Rolle und müssen in einer ganzheitlichen Behandlung Berücksichtigung finden. Dieser Vortrag betont unterschiedliche Ansatzweisen und Behandlungsmöglichkeiten, die, einzeln oder kombiniert, Entlastung verschaffen oder sogar zu Schmerzfreiheit führen können.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, keine Abendkasse!**

*Christoph Heeren*

**Gesunde Ernährung · Kochkulturen**
**„VHS macht gesünder – und weltoffen“**

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

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

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

**Hinweis für alle Kochkurse!**

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

**1001 Kochkurs mit der harten Schale - Nüsse**

*Montag, 07. September · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Der Winter ist die Hauptzeit für unsere Grundsubstanz, die Nüsse. Durch sie bekommen wir in der dunklen Jahreszeit wichtige Vitamine, Mineral- und Nährstoffe. Sie enthalten zwar viel Fett und Kalorien – jedoch sind sie trotzdem sehr gesund. Medizinisch stärken sie das Herz und senken das Cholesterin. Kulinarisch geben sie vielen Gerichten Akzente.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*

**1002 Ostdeutsche Küche – 25 Jahre danach**

*Dienstag, 15. September · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Gehen Sie mit mir auf eine Reise gen Osten. Viele kennen nur Thüringer Bratwurst und Leipziger Allerlei, wenn man an die Küche von „drüben“ denkt. Aber sie bietet viel mehr von Mecklenburg bis nach Sachsen. Auch 25 Jahre nach der Vereinigung sind viele traditionelle Gerichte aus der ostdeutschen Küche bei uns immer noch nahezu unbekannt - lernen wir sie gemeinsam kennen!

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*

**1003 Ein kulinarischer Menüabend der italienischen Küche in Oer-Erkenschwick**

*Montag, 21. September · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Die italienische Küche ist - das ist unbestreitbar - eine der abwechslungsreichsten, natürlichsten und schmackhaftesten im ganzen Mittelmeerraum - und dies dank seiner regionalen Vielfalt. In unserem Kochkurs sollen Sie neben den kulinarischen Genüssen einen Einblick in die Geheimnisse der italienischen Küche bekommen. An diesem Abend werden wir Vorspeisen, Nudelgerichte sowie Suppen, Hauptgerichte und Desserts gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre schlemmen. **Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Speisen von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben.** In diesem Sinne „Buon Appetito“, ich freue mich auf den Abend mit Ihnen. Ciao, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Tonio Abbruzzi*

### 1004 Rund um Zucchini, Kürbis, Quitten und Äpfel

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

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 24,90 Euro (inkl. Umlage)*

Was gibt es Schöneres als herbstliche Genüsse mit Zucchini, Kürbis, Quitten und Äpfeln! Zucchini-Mandel-Torte, Kürbispizza, Quitten-Apfel-Gelee, Aufläufe, Gebäck, Torten und viele andere leckere Köstlichkeiten - lassen Sie sich überraschen!

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

### 1005 Norddeutsche Küche

*Montag, 28. September · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Begeben Sie sich mit mir auf eine kulinarische Reise in das Land zwischen den Küsten. Von Niedersachsen über Schleswig-Holstein bis nach Mecklenburg-Vorpommern: lassen Sie sich eine „steife Brise“ über den Teller wehen. Viele regional typische Gerichte wie Labskaus und Co. machen die bodenständige norddeutsche Küche aus und lassen Erinnerungen an Nord- und Ostsee aufkommen!

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*

### 1006 „In vino veritas“ - Eine italienische Weißwein- und Rotweinreise zu den passenden italienischen Antipasti

*Montag, 19. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 31,50 Euro (inkl. Umlage)*

Was kann schöner sein als ein kunstvoll zubereitetes Menü, das mit einem besonderen Höhepunkt ausklingt! Oder mit einem Tablett mit leckeren Antipasti und einer Flasche Weiß- oder Rotwein unter einem 800 Jahre alten Olivenbaum zu sitzen! Man kann es sich gut gehen lassen und alles vergessen, was einen betrübt. An diesem Abend wollen wir Weine in Verbindung mit italienischen Antipasti, die ich bereits vorbereitet habe, verkosten. Wir wollen gemeinsam herausfinden, welche Antipasti zu welchem Wein am besten passt. Ich freue mich auf diesen Abend mit Ihnen. Ciao, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Tonio Abbruzzi*

### 1007 Asiatische Küche - Kochen mit dem Wok

*Sonntag, 25. Oktober · 14.00 – 20.00 Uhr*

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

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Shanling Yu*

### 1008 Aufläufe und Überbackenes

*Montag, 26. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Gerichte aus dem Ofen sind nicht nur lecker, sie lassen sich auch toll vorbereiten. Neben klassischen Aufläufen bereiten wir süße Leckereien, Vorspeisen und schmackhafte Hauptgerichte zu. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

### 1009 Wilde Rezepte der alten Römer

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

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,50 Euro (inkl. Umlage)*

Die alten Römer waren schon Genießer! Die antike Küche aus der Zeit um Christi Geburt wartet mit einer Fülle aromatischer Gewürze und süßer Früchte aus dem fernen Orient auf. Besonders gut passen die antiken Aromen zu Wild. In diesem Kochkurs wollen wir einmal 2000 Jahre alte Wildrezepte mit exotischen Gewürzen, Wein und Datteln und dazu außergewöhnliche Beilagen ausprobieren.

Aus originalen Rezepten aus dem 2. Jahrhundert vor bis zum 1. Jahrhundert nach Christus stellen wir uns in diesem Kurs ein außergewöhnliches Menü zusammen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie viel Kurioses und Erstaunliches von den Tischsitten der alten Römer.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Dr. Annette Böhm*

### 1010 Verführerische Weihnachtspräsente

*Samstag, 21. November · 11.00 – 18.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 10 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)*

Weihnachtszeit – Zeit der Geschenke! Warum nicht mal selbst gemacht? Ob Torten, Stollen, Plätzchen, Konfekt, Weihnachtsliköre, Konfitüren und viele andere leckere Sachen - diese selbstgemachten Köstlichkeiten werden nicht nur Sie überraschen, sondern auch Ihre Familie und Freunde.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

### 1011 Weihnachtsmenüs für Fleischliebhaber

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

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 21,50 Euro (inkl. Umlage)*

Dieser Kochkurs ist nichts für Vegetarier. Von der Suppe bis zum Hauptgang kochen wir mit Fleisch. Von Schwein über Rind zu Geflügel, von Rücken über Filet zu Gulasch und Ragout - diese Rezepte sind ideal für das Feiertagsmenü zur Weihnachtszeit.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*



### 1012 Ein Italienischer Weihnachtsmenüabend

*Montag, 14. Dezember · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und - wie bei uns in Deutschland - begehen die Italiener diese Tage auch als ein kulinarisches Fest. Bereits Wochen vorher wird geplant, was gekocht werden soll, damit das Weihnachtsfest auch ein Fest der Gaumenfreude wird.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsspeisen aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. **Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Speisen von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben.** In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Tonio Abbruzzi*

## Für den Hund

### 1013 Wir backen Hundekuchen

*Freitag, 20. November · 16.00 – 18.15 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Nachmittag · 3 UStd. · 12,70 Euro (inkl. Umlage)*

Hundekuchen selbst zu backen, macht großen Spaß und Ihr Vierbeiner wird es Ihnen danken. Frische, knusprige Leckerli schmecken immer noch am allerbesten und Sie wissen, was drin ist! Überraschen Sie Ihren Hund zum Geburtstag doch einmal mit einer selbstgebackenen Torte! Oder spendieren Sie eine Runde Hundemuffins für die ganze Klasse in der Hundeschule!

Besonders für Hunde mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten lohnt sich das Selberbacken, denn sie können allergene Substanzen ganz einfach ersetzen.

Der lustige Backkurs eignet sich nicht nur für erwachsene Hundehalter, sondern auch für Eltern mit Kindern.

Die Umlage von 4,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, eine Schürze und reichlich Tupperdosen mit, um Ihrem Hund Kostproben mitbringen zu können.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Annette Böhm*

## Lebenskultur

### 1020 Der Große Rotweinabend: Italien, Frankreich, Spanien, Deutschland

*Samstag, 28. November · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 48,00 Euro*

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

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Harald Burg*

## Sprachen

### „In der Welt zu Hause“

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

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

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

---

### Ziel der Fremdsprachenkurse

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

### Baukastensystem

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

### Lerntempo

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

### Anmeldeverfahren

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

### Die Europäischen Sprachzertifikate

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

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

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

## Niveaustufenbeschreibungen

### Stufe A 1

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen und vertrauten Situationen im Alltag verständigen zu können, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen und Ihnen geholfen wird. Sie verstehen kurze einfache Anweisungen und einfache Sätze. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kurze Texte zu schreiben und einfache Formulare auszufüllen.*

### Stufe A 2

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen, routinemäßigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu verständigen. Sie verstehen alltägliche Gespräche im engeren privaten und im beruflichen Umfeld bei vertrauten Themen und Tätigkeiten und verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kleine einfache Alltagstexte zu verstehen und kurze Notizen oder Mitteilungen oder einen einfachen persönlichen Brief zu schreiben.*

### Stufe B 1

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen alltägliche Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran beteiligen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, eine Vielzahl von Texten zu verstehen und sich schriftlich dazu zu äußern.*

### Stufe B 2

*Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache spontan und fließend sowohl schriftlich und mündlich in allen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen umfassende Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran aktiv beteiligen und Stellung beziehen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus Ihren Interessengebieten zu schreiben und in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiederzugeben oder Gedankengänge auszuführen und dabei Argumente und Gegenargumente abzuwägen.*

*Durch eine Prüfung der entsprechenden Niveaustufe können die Kenntnisse nachgewiesen und durch ein Zertifikat bestätigt werden.*

### Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

### **W 1102 Try it again – „Versuch's noch mal mit Englisch“**

#### **Englisch für Wiedereinsteiger II (Refresher 2) - Stufe A2**

**Montag, 31. August · 20.00 – 21.30 Uhr**

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

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

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

Lehrbuch: KEY A 2, Cornelsen, ab Unit 3

Höchstteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

**W 1103 Try it again – „Versuch's noch mal mit Englisch“  
 Englisch für Wiedereinsteiger IV (Refresher 4) - Stufe A2**
**Montag, 31. August · 18.30 – 20.00 Uhr**
**VHS, Raum 3 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro**

Fortsetzung des Kurses „Try it again III“ aus dem Frühjahrssemester 2015.  
 Teilnehmer des Kurses verfügen nunmehr über Kenntnisse des Englischen auf Ebene A2 (Abschluss des Buches Fairway Refresher A2, Klett-Verlag)

Wir beginnen mit einem neuen Buch, das die Ebene B1 zum Ziel hat. (Great B1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501484-8)

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

**1104 Saturday morning Easy English I – Anfängerkurs am Samstag – Stufe A1**
**Samstag, 05. September · 11.30 – 13.00 Uhr**
**VHS, Raum 5 · 13 Samstage · 26 UStd. · 42,00 Euro**

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1105 Generation 50+: It's never too late – Easy English II (mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A1**
**Montag, 31. August · 10.00 – 11.30 Uhr**
**VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro**

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

Lehrbuch: Easy English, A1.1, Band 1 ab Lektion 7/8

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1106 Saturday morning Easy English III – Anfängerkurs am Samstag – Stufe A1**
**Samstag, 05. September · 10.00 – 11.30 Uhr**
**VHS, Raum 5 · 13 Samstage · 26 UStd. · 42,00 Euro**

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

Lehrbuch: Easy English, Band 1, A1, Lektion 10/ 11, ISBN: 978-3-06-520805-5

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1107 Easy English – Englisch für Anfänger IV**
**Montag, 31. August · 20.00 – 21.30 Uhr**
**VHS, Raum 5 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro**

Fortsetzung des Kurses „Englisch für Anfänger III“ aus dem Frühjahrssemester 2015.  
 Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English, Band A2, Lektion 1/2, ISBN: 978-3-06-520805-5

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1108 Englisch VII – Anfänger mit Vorkenntnissen - Stufe A1/A2**
*Montag, 31. August · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 5 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch VI für Anfänger“ aus dem Frühjahrssemester 2015. Wir werden im Verlauf dieses Semesters unsere Englischkenntnisse vertiefen. Hauptaugenmerk liegt hierbei weiterhin auf der Fähigkeit, sich mündlich mitzuteilen und Informationen weiterzugeben. Auch das Verfassen kurzer Texte wird geübt. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: English Elements, Band 2, Lektion 1/2

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1109 Englisch mit Muße - Stufe A2**
*Dienstag, 01. September · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 9 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Frühjahrssemester 2015. Es werden Texte zu unterschiedlichen Themen besprochen. Gesprächsgrundlage bieten sowohl die Sprachzeitung „Read on“ als auch literarische Texte (werden bereit gestellt). Grammatikthemen werden mit Hilfe des Lehrbuches „Endlich Zeit für Englisch“, Band A2 erarbeitet.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, Fortgeschrittenenkurs, ISBN: 978-3-19-109483-6

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Erika Müller*
**W 1110 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene – Stufe B1**
*Mittwoch, 21. Oktober · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 9 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Hella Trawny*
**W 1111 Let's get talking – Conversation and more X – Stufe B1/B2**
*Donnerstag, 03. September · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2015.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Herbert Fischer*
**W 1121 Französisch XIV – Stufe A2**
*Dienstag, 22. September · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Fortsetzung des Kurses „Französisch XIII“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

Lehrbuch: Voyages Band 2, Lektion 3

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Elisabeth Kreutz*
**W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B1/B2**
*Montag, 31. August · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 9 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Anhand von Zeitungsartikeln diskutieren wir über verschiedene Themen der französischen Gesellschaft. Gleichzeitig wird die französische Grammatik wiederholt und vertieft. Wir lesen eine Lektüre „Le second souffle“ von Philippe Pozzo di Borgo. (nach dem der Film „Ziemlich beste Freunde“ gedreht wurde).

Lehr- und Arbeitsmaterial wird im Kurs besprochen - bitte kein Buch kaufen!

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Dominique Berger*

**1131 Spanisch I – Stufe A1**
*Mittwoch, 02. September · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*
**W 1132 Spanisch II – Stufe A1**
*Donnerstag, 03. September · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Frühjahrssemester.

Schwerpunkt des Kurses ist die Vermittlung von Sprechfertigkeit und Verständigungsfähigkeit in typischen Alltagssituationen.

Lehrbuch + Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Band 1, ab Lektion 5, ISBN: 978-3-19-004218-0

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*
**W 1133 Spanisch IV (V) – Stufe A1**
*Donnerstag, 03. September · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Auf Wunsch der Lerngruppe werden die Inhalte aus dem Frühjahrssemester (Spanisch IV) wiederholt.

Vermittlung allgemeiner Kenntnisse für die Anwendung der spanischen Sprache im Alltag und Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik.

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

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Band I ab Lektion 13, ISBN: 978-3-19-004218-0

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Maria M. V.-Escalera Rodrigues*
**W 1134 Spanisch für Fortgeschrittene (XXIX) – Stufe B1/B2**
*Dienstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

 Vamos a repetir las formas básicas de los verbos, profundizaremos las preposiciones, los adverbios y trabajaremos expresiones nuevas. Seguiremos hablando sobre temas interesantes y actuales. Si te ha picado la curiosidad, te invitamos a participar. ¡Estás ya bienvenido!  
 Te esperamos.

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Gregoria Brito Alayon*
**1141 Italienisch I – Stufe A1**
*Mittwoch, 02. September · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro A1, Band 1, ab Lektion 1, Klett-Verlag, Best.-Nr.: 978-3-12-525580-7

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Gigliola Pecl*
**W 1142 Italienisch VII – Stufe A1**
*Mittwoch, 02. September · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Italienisch VI“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

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

Lehrbuch: Allegro A1, Band 1, ab Lektion 11, Klett-Verlag, Best.-Nr.: 978-3-12-525580-7

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Gigliola Pecl*
**1143 Parliamo – Konversationskurs „Italienisch“ – am Vormittag – Stufe A2**
*Mittwoch, 02. September · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Sie haben schon etwas Italienisch gelernt, in der Schule in der VHS oder durch entsprechende Lernmöglichkeiten! Sie haben dadurch Grundkenntnisse (etw. auf Stufe A2 des europäischen Referenzrahmens) erworben! Möchten Sie Ihre Kenntnisse jetzt aktiv anwenden und erweitern? Dann ist „Parliamo“ richtig für Sie. Wir sprechen Italienisch auf „einfachem“ Niveau, die Themen bestimmt die Gruppe selbst und wir nutzen nach Möglichkeit authentisches Material.

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Gigliola Pecl*

**W 1144 Italienisch XV – für Fortgeschrittene – Stufe B1**
*Dienstag, 01. September · 18.15 – 19.45 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Italienisch XIV“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

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

Lehrbuch: Con piacere, Band A2, Lektion 7

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Melanie Heinz*
**1151 Niederländisch I – Stufe A1**
*Mittwoch, 02. September · 19.30 – 21.00 Uhr*
*VHS, Raum 5 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 1, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*
**W 1152 Niederländisch II – Stufe A1**
*Mittwoch, 02. September · 18.00 – 19.30 Uhr*
*VHS, Raum 5 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch I“ aus dem Frühjahrssemester 2015

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

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 4, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*
**W 1153 Niederländisch III – Stufe A1/A2**
*Montag, 31. August · 19.30 – 21.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch II“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

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

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 5, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*
**W 1154 Niederländisch VIII – Stufe A1/A2**
*Montag, 31. August · 18.00 – 19.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch VII“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

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

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 12, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Anne-Marie Dekkers*
**1180 A Einstiegskurs Deutsch**
**– für Anfänger/-innen – Stufe A1**
*Dienstag und Donnerstag, ab 18. August · 14.00 – 15.30 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 32 Nachmittage · 64 UStd. · gebührenfrei*

Dieser Vorkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die (noch) keine

Zulassung für einen Integrationskurs haben, z.B. Asylbewerber im laufenden Verfahren.

Der Kurs wurde ab Mai 2015 zusätzlich eingerichtet.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu – Vorkurs

*Höchstteilnehmerzahl: 12*
*Klemens Becker*
**1180 B Vorkurs Deutsch als Fremdsprache**
**– für Anfänger/-innen – Stufe A1**
*Dienstag und Donnerstag, 01. September · 15.30 – 17.00 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 26 Nachmittage · 52 UStd. · gebührenfrei*

Dieser Vorkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die (noch)

keine Zulassung für einen Integrationskurs haben, z.B. Asylbewerber im laufenden
 Verfahren.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu – Vorkurs

*Höchstteilnehmerzahl: 12*
*Klemens Becker*

### 1181 NEU: Integrationskurs (Kurs 23) – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1, 2

*Montag, 19. Oktober · 08.30 – 11.45 Uhr*

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

*VHS, Raum 4 · 36 Vormittage · 144 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Seit dem 01.01.2005 gilt in der Bundesrepublik das neue Zuwanderungsgesetz, in dessen Folge neu eingereiste Ausländer/-innen, Aussiedler/-innen und ebenfalls bereits hier lebende Ausländer/-innen eine Berechtigung und ggf. eine Verpflichtung zur sprachlichen Integration erhalten (Integrationskurs). In bestimmten Fällen können auch deutsche Staatsbürger ohne ausreichende Sprachkenntnisse eine Zulassung beantragen. Die übergeordnete Zuständigkeit für die Zulassung, Durchführung und Förderung der Integrationskurse liegt beim **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**. Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick ist zugelassener Träger und bietet im Herbstsemester 2015 erneut einen neuen Integrationskurs (Grundmodul 1) an.

Allgemeine Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (60 UStd.). Daneben sind besondere Varianten für spezielle Zielgruppen möglich.

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Integrationskurse sind für Empfänger von Sozialleistungen bzw. Bezieher von geringen Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten für Anmeldungen ab 01.07.2012 1,20 Euro pro UStd. (120,00 Euro je Modul).

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

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Vija Trusele-Huhn, N.N.*

### 1182 Integrationskurs (Kurs 22) – Deutsch als Zweitsprache – Modul 2, 3, 4

*Montag, 17. August · 08.30 – 11.45 Uhr*

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

*VHS, Raum 5 · 64 Vormittage · 256 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Fortsetzung des Integrationskurses „1281“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Vija Trusele-Huhn, Angelika Garvert*

### 1183 Integrationskurs (Kurs 21) – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5, 6 + Orientierungskurs

*Montag, 17. August · 08.30 – 11.45 Uhr*

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

*VHS, Raum 3 · 65 Vormittage · 260 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Im Rahmen des Kurses wird der Sprachtest „Deutsch –Test für Zuwanderer A2/ B1“ sowie der Test „Leben in Deutschland“ (anerkannt als Einbürgerungstest) durchgeführt!

Fortsetzung des Integrationskurses „1282“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Katarzyna Krzyminska*



**1184 Integrationskurs (Kurs 20) – Deutsch als Zweitsprache  
–Orientierungskurs und Test „Leben in Deutschland“  
(Einbürgerungstest)**

*Montag, 17. August · 08.30 – 11.45 Uhr*

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

*VHS, Raum 4 · 15 Vormittage · 60 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten  
120,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Fortsetzung des Integrationskurses „1283“ aus dem Frühjahrssemester 2015.

Im Rahmen des Kurses wird der Sprachtest „Deutsch –Test für Zuwanderer A2/B1“ sowie der Test „Leben in Deutschland“ (anerkannt als Einbürgerungstest) durchgeführt!

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchsteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Angelika Garvert

**W 1186 Deutsch als Fremdsprache – Stufe A2/B1 (Konversations- und  
Vertiefungskurs)**

*Mittwoch, 02. September · 08.30 – 10.45 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 13 Vormittage · 39 UStd. · 5,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die beispielsweise durch den Besuch eines Integrationskurses Grundkenntnisse der deutschen Sprache erworben haben. Viele haben noch den Wunsch mehr zu lernen. Vor allem sollen in diesem Kurs Hemmungen beim Sprechen verringert werden (beispielsweise durch das Nachspielen von Alltagssituationen). Aber auch Übungen zur deutschen Grammatik sollen mehr Sicherheit im Sprachgebrauch geben.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn



### **FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen „Pride“**

#### **Spielfilm in englischer Originalsprache**

Sympathische Komödie über britische Bergarbeiter, die bei ihrem einjährigen Streik unerwartet von schwulen und lesbischen Aktivisten aus London unterstützt werden.

Deutsch: „Pride“

Großbritannien 2014, Regie: Matthew Warchus

FSK: 6 Jahre, 120 Minuten

Original mit deutschen Untertiteln

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33, Datteln

Dienstag, 03.11.2015, 19:30 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR (nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- EUR

### **FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen „Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu?“**

#### **Spielfilm in französischer Originalsprache**

Multikulti-Komödie um ein Paar, dessen vier Töchter alle Männer aus anderen Kulturkreisen heiraten.

Deutsch: „Monsieur Claude und seine Töchter“

Frankreich 2014, Regie: Philippe de Chauveron

FSK: keine, 97 Minuten

Original mit deutschen Untertiteln

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33, Datteln

Dienstag, 02.02.2016, 19:30 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR (nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- EUR



**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

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

**Auszug aus der Gebührensatzung der VHS**

**§ 1 Gebührenpflicht**

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

**§ 2 Gebührentarif**

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. = 45 Min.).

Art der Veranstaltung	Gebühr in Euro
1. Kurse	1,00 – 5,00 Euro pro UStd.
2. Abschlussbezogene Kurse (HSA, FOS)	gebührenfrei 0,00 – 4,00 Euro pro UStd höchstens 50,00 Euro pro Semester
3. Wochenendseminare	1,00 – 3,00 Euro pro UStd.
...	
8. Verwaltungsgebühren	
Für Kurse im Umfang bis zu 30 UStd. wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 Euro, bei mehr als 30 UStd. von 5,00 Euro je Anmeldung erhoben.	
...	

**§ 3 Gebührenpflichtiger**

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

**§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung**

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.
2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:
- ...
  2. 3. wenn die Anmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktagen vor Beginn der Veranstaltung zurückgenommen wird. Die VHS ist berechtigt, ggf. die Vorlage geeigneter Nachweise zu verlangen.
- ...

**§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung**

1. Die Empfänger von Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden und Familien wird die Kursgebühr um 50% ermäßigt.

**HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS**

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

## Dozentenverzeichnis

<i>Abbruzzi, Tonio</i>	53 ff	<i>Kreutz, Elisabeth</i>	60
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	63
<i>Arnold, Rita</i>	15	<i>Lünenbürger, Renate</i>	23 f
<i>Bachner, Thorsten</i>	25, 30	<i>Müller, Erika</i>	60
<i>Bartsch, Susanne</i>	38 f	<i>Naujoks, Birgit</i>	33
<i>Bauer, Ulrich</i>	53 ff	<i>Nisch, Doris</i>	48
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	22, 25 ff	<i>Ondrusch, Mechthild</i>	51
<i>Baumann, Elisabeth</i>	47	<i>Pagel, Peter</i>	35
<i>Baumert, Andrea</i>	19	<i>Pecl, Gigliogla</i>	61
<i>Becker, Klemens</i>	62	<i>Peinemann, Katharina</i>	15
<i>Berger, Dominique</i>	60	<i>Pelka, Peter</i>	44, 46
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	14, 16	<i>Perenz, Martina</i>	45
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	42, 55 f	<i>Peschl, Andreas</i>	36
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	61	<i>Peter, Athanassia</i>	43
<i>Buchholz, Mirella</i>	42	<i>Peters, Jürgen</i>	32
<i>Bultmann, Gisbert</i>	34 f	<i>Pliska, Sandra</i>	45
<i>Burg, Harald</i>	56	<i>Protmann, Daniela</i>	41
<i>Büscher, Manfred</i>	21	<i>Rehpennig, Algeth-Alena</i>	20
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	62	<i>Reich, Kurt</i>	34
<i>Eiselein, Martina</i>	42	<i>Rei, Jürgen</i>	30
<i>Ermert, Achim</i>	26 ff	<i>Rekik, Rabea</i>	37 f
<i>Espinosa, Rosa</i>	41	<i>Reuter, Monika</i>	54 f
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Robinson, Heike</i>	47
<i>Fischer, Herbert</i>	60	<i>Röttger, Guido</i>	37
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	29 f	<i>Scheewe, Christa</i>	40
<i>Forck, Tanja</i>	45	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	22 ff
<i>Franz, Volker</i>	53 ff	<i>Schielke, Melanie</i>	49
<i>Garvert, Angelika</i>	63 f	<i>Schmale, Clemens</i>	33
<i>Gasser, Beate</i>	14	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	46
<i>Götte-Pöter, Ulrike</i>	19	<i>Speicher, Gisela</i>	21
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	51	<i>Strauß, Liane Chris</i>	17
<i>Heeren, Christoph</i>	52	<i>Teichert, Siegbert, Dr.</i>	52
<i>Heeren, Gerlinde</i>	52	<i>Thiede, Andreas</i>	48 f
<i>Heinz, Melanie</i>	62	<i>Topnik, Klaus</i>	21
<i>Hempowicz, Anita</i>	50	<i>Trawny, Hella</i>	43, 60
<i>Herberg, Sylvia</i>	17, 51	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	63 f
<i>Herrmann, Anne</i>	48	<i>Urbaniak-Rieder, Renate</i>	58 f
<i>Homann, Mechthild</i>	39 f	<i>van den Bruck, Margarete</i>	15
<i>Homann, Norbert</i>	35	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	61
<i>Homeyer, Udo</i>	50	<i>Walter, Christian &amp; Silke</i>	38 f
<i>Ikinge-Büse, Gabriele</i>	16 f	<i>Weichert, Sabine</i>	13 f
<i>Jandl, Margit</i>	40	<i>Wember, Bärbel</i>	47
<i>Karow, Doris</i>	13, 44	<i>Wilkes, Oliver</i>	33
<i>Kloßas, Meike</i>	13	<i>Windau, Rainer</i>	29
<i>Knobbe, Nicole</i>	13	<i>Wodtke, Detlef</i>	28
<i>Köster, Markus, Prof. Dr.</i>	32	<i>Yu, Shanling</i>	54
<i>Köster, Nadine</i>	59 f		

## Schlagwortverzeichnis

<b>A</b>		<i>Duft Qi Gong</i>	49
<i>Achtsamkeit</i>	17	<b>E</b>	
<i>Acrylmalerei</i>	42	<i>EDV</i>	22 ff
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>Einkommenssteuererklärung</i>	21
<i>Alphabetisierung</i>	12	<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	13 f
<i>Alternativmedizin</i>	51 f	<i>E-Mail</i>	24
<i>Anmeldeverfahren</i>	57	<i>Energiepolitik</i>	28 f
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Energieversorgung</i>	28 f
<i>Aquatic-Fitness</i>	47	<i>Englisch</i>	58 ff
<i>Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz</i>	36	<i>Englisch-Senioren</i>	60
<i>Asiatische Küche</i>	54	<i>Entspannung</i>	15, 48 ff
<i>Astronomie</i>	29 f	<i>Erben</i>	34
<i>Astrofotografie</i>	30	<i>Ernährung</i>	51
<i>Astrologie</i>	29	<i>Erziehungsfragen</i>	14 f
<i>Aufläufe</i>	55	<i>Essverhalten</i>	51
<b>B</b>		<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	57
<i>Babymassage</i>	12 f	<i>Excel 2010</i>	24
<i>Bauch, Beine, Po</i>	45	<b>F</b>	
<i>Bauchtanz</i>	39 f	<i>Fachkonferenz</i>	10
<i>Baukastensystem</i>	57	<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Beratung</i>	4	<i>Familienbildung</i>	13 ff
<i>Berufliche Bildung</i>	21, 23 f	<i>Farbberatung</i>	19
<i>Berufsberatung</i>	8	<i>Filzen</i>	41
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	20	<i>Fit ab 45</i>	44
<i>Betreuungsverfügung</i>	34	<i>Fitness</i>	44 ff
<i>Bewerbungsstrategie</i>	21	<i>Fotobuch</i>	25
<i>Bildbearbeitung</i>	24 ff	<i>Fotografie</i>	30
<i>Bildungsberatung</i>	8	<i>Französisch</i>	60
<i>Bildungsurlaub</i>	36	<i>Frauen</i>	15
<i>Blutspendedienst DRK</i>	10	<i>Frauengesprächskreis</i>	15
<i>Bridge</i>	43	<i>Fremdsprachen</i>	57
<b>C</b>		<i>Fremdsprachenkurse</i>	57
<i>Coaching</i>	15 ff, 21	<b>G</b>	
<i>Computer</i>	20, 22 ff	<i>Gebühren</i>	5
<i>Computerprobleme</i>	23	<i>Gebührensatzung</i>	66
<i>Computer Späteinsteiger</i>	26 f	<i>Gehirntraining</i>	43
<i>Content Management System</i>	25	<i>Geschichte</i>	31
<b>D</b>		<i>Gesundheit</i>	43
<i>Demenz</i>	51	<i>Gewichtsabnahme</i>	51
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	62 f	<i>GIMP</i>	25
<i>Disco-Fox</i>	38 f	<i>Gitarre</i>	37
<i>Dozenten/-innen</i>	10	<i>GPS-Navigation</i>	30
<i>DRK</i>	10	<i>Grundbildung</i>	11 f

## Schlagwortverzeichnis

Gymnastik	44 f, 47 f	<b>M</b>	
<b>H</b>		Malen	42 f
Haftung	5	Meditation	49 f
Hauptschulabschluss	11	Mini-Club	13 f
Hauskauf	35 f	Mittlerer Schulabschluss	11
Heilerde	51	Mosaik legen	42
Heizen	29	Musik	37
Heizungstechnik	28	<b>N</b>	
Herzerkrankungen	52	Nähen	40
Hundebackkurs	56	Naturheilverfahren	51 f
Hundernährung	56	Neuro-Linguistisches-Programmieren	17
Hypnose	16	Niederländisch	62
<b>I</b>		NLP	51
Immobilien	35 f	Nordic-Walking	46
Immunsystem	51	Notebook	22
Inhaltsverzeichnis	3	<b>O</b>	
Integrationskurs	63 f	Ökologie	28
iPad	23	Orientalischer Tanz	39 f
iPhone	23	Outlook 2010	24
Italienisch	61 f	<b>P</b>	
Italienische Küche	53 f, 56	Pädagogik	10
<b>J</b>		Patientenverfügung	34
Joomla	25	PC-Grundlagen	22
Jugendliche	20	PC Grundlagen-Späteinsteiger	26
<b>K</b>		PEKiP	12, 13
Kartenspiel	43	Persönlichkeitsbildung	15 ff
Klangschalenmeditation	49 f	Pflegefall	34
Kochen	53 ff	Photoshop	24 f
Konferenz	10	Pilates	47
Koop-Angebot	5, 12, 65	Politische Bildung	31, 33 f
Koronare Herzkrankheit	52	Power Gym	45
Krabbelgruppe	13 f	Prager-Eltern-Kind-Programm	12 f
Krafttraining	44	Pre-Notification	4
Kreativität	37	<b>Q</b>	
Kultur	37	Qi Gong	49
Kurssprecher/-innen	10	<b>R</b>	
<b>L</b>		Rückengymnastik	48
Laptop	22	Rücken Qi Gong	49
Laptop Späteinsteiger	26	<b>S</b>	
Lebensart	56	Salsa	39
Lesen und Schreiben f. Erwachsene	12	Schenkung	34

## Schlagwortverzeichnis

<i>Schimmelbefall</i>	28	<i>Weinprobe</i>	56
<i>Schlafstörungen</i>	18	<i>West Coast Swing</i>	39
<i>Schminken</i>	19	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Schulabschluss</i>	11	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Selbstfindung</i>	15 ff	<i>Windows 8</i>	22
<i>Selbstständigkeit</i>	21	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	47
<i>Seniorenwohnung</i>	35	<i>W-Kurse</i>	4
<i>SEPA-Lastschrift</i>	4	<i>Wohnen, altersgerecht</i>	35
<i>Silberschmuck</i>	41 f	<i>Wohnungskauf</i>	35 f
<i>Silver Clay</i>	42	<i>Word 2010</i>	23
<i>Singen</i>	37		
<i>Smartphone Späteinsteiger</i>	27 f	<b>Y</b>	
<i>Spanisch</i>	61	<i>Yoga</i>	48 f
<i>Spiel</i>	14		
<i>Sport</i>	14	<b>Z</b>	
<i>Sprachen</i>	4, 57	<i>Zumba</i>	37 f, 43 f
<i>Sprachenberatung</i>	4, 57	<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11
<i>Steuererklärung</i>	21	<i>Zweiter Weltkrieg</i>	31
<i>Stilberatung</i>	19		
<i>Stressbewältigung</i>	49 f		
<i>Stricken</i>	40		
		<b>ENDE</b>	
<b>T</b>			
<i>Tabellenkalkulation</i>	24		
<i>Tablet Späteinsteiger</i>	27 f		
<i>Tanzen</i>	37 ff, 43 f		
<i>Tastschreiben, Jugendliche</i>	20		
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	20		
<i>Technik</i>	28		
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4		
<i>Textverarbeitung</i>	23		
<i>Traumreisen</i>	50		
<i>Trimming</i>	46		
<i>Trinkkultur</i>	56		
<b>U</b>			
<i>Unterrichtsausfall</i>	5		
<b>V</b>			
<i>Vererben</i>	34		
<i>Vorsorgevollmacht</i>	34		
<b>W</b>			
<i>Wassergymnastik</i>	47		
<i>Wechseljahre</i>	15		
<i>Wegweiser für Senioren</i>	9		
<i>Weihnachten</i>	55 f		





# Notizen

