

vhs

Oer-
Erken-
schwick

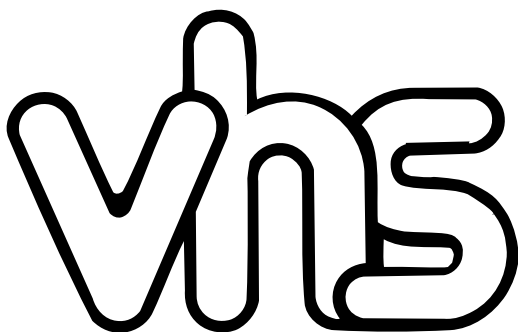


Kursprogramm

2. Halbjahr 2016

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Herbst 2016

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
45739 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 2016

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

12. 09. – 16. 09.	U	U	U	U	U
19. 09. – 23. 09.	U	U	U	U	U
26. 09. – 30. 09.	U	U	U	U	U
03. 10. – 07. 10.	F	U	U	U	U

Herbstferien:

10. 10. – 14. 10.	F	F	F	F	F
17. 10. – 21. 10.	F	F	F	F	F

24. 10. – 28. 10.	U	U	U	U	U
31. 10. – 04. 11.	U	F	U	U	U
07. 11. – 11. 11.	U	U	U	U	U
14. 11. – 18. 11.	U	U	U	U	U
21. 11. – 25. 11.	U	U	U	U	U
28. 11. – 02. 12.	U	U	U	U	U
05. 12. – 09. 12.	U	U	U	U	U
12. 12. – 16. 12.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

19. 12. – 23. 12.	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 2017 beginnt voraussichtlich am 13.02.2017.
Anmeldungen für das Frühjahrssemester 2017 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Blutspendetermine DRK	9
Wegweiser für Senioren/-innen	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Pädagogik · Psychologie	13
Berufsbezogene Kurse · EDV	19
Technik · Ökologie	26
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	30
Bildungsurlaub	32
Kulturelle Bildung	32
Gesundheitliche Bildung	39
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	48
Sprachen	52
Auszug Gebührensatzung	60
Dozentenverzeichnis	61
Schlagwortregister	62
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 (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage www.vhs-oe.de im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für SEPA-Lastschrifteinzug)

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

SEPA-Lastschrift und Vorankündigung eines 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:

- **Donnerstag, den 20. Oktober 2016**
- **Montag, den 21. November 2016**
- **Montag, den 19. Dezember 2016**

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	„Selbstbewusstes Kind – na klar!“	siehe Seite 15
0500	Info-Abend: PC, Laptop/Notebook oder Tablet	siehe Seite 19
0571	Info: Smartphone, Tablets, iPhone bzw. iPad	siehe Seite 24
0603	Smart home – das intelligente Zuhause	siehe Seite 26
0610	Digitalkamera einstellen – fertig los	siehe Seite 27
0710	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 30
0834	Disco-Fox – für Anfänger	siehe Seite 35
0859	Farben deiner Seele – Malen mit Acryl – Mut	siehe Seite 37
0968	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 45
0982	Statikausgleich über 3D	siehe Seite 46
1002	Schnitzel	siehe Seite 48

Oktober

0422	Workshop 1: Meine, deine, unsere Werte	siehe Seite 15
0601	Wärmedämmung – brandgefährlich?	siehe Seite 26
0604	Schimmelpilz	siehe Seite 27
0612	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 28
0700	„MISSISSIPPI“ – Lesung, Konzert, Fotoschau	siehe Seite 30
0712	Wer zahlt für den Heimplatz?	siehe Seite 31
0713	Streitfall Rente	siehe Seite 31
0860	Farben deiner Seele – Malen mit Acryl – Liebe	siehe Seite 38
0969	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 45
0983	Die biochemische Hausapotheke	siehe Seite 46
1003	Heißgeliebte Suppen und Eintöpfe	siehe Seite 48
1004	Wir kochen für die Partnerin	siehe Seite 48
1005	Eine italienische Schlemmerreise	siehe Seite 49

November

0423	Workshop 2: Erziehung braucht Beziehung	siehe Seite 15
0424	Alle brauchen Glücksgefühle	siehe Seite 15
0443	„Wie schminke ich mich richtig?“	siehe Seite 19
0602	Geothermie für Privathaushalte	siehe Seite 26
0711	Testament und Schenkung	siehe Seite 31
0861	Farben deiner Seele – Malen mit Acryl – Freiheit	siehe Seite 38
0970	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 45
0984	Herzwochen 2016: Herz unter Stress	siehe Seite 47
0985	Das Immunsystem	siehe Seite 47
0986	Körperentgiftung – Ein Weg zu mehr Gesundheit	siehe Seite 47
1006	Herbstzeit	siehe Seite 49
1007	Wilde Rezepte der alten Römer	siehe Seite 49
1008	Ein italienischer Weihnachtsmenüabend	siehe Seite 50
1010	Getreide	siehe Seite 50
1011	Wir backen Hundekuchen	siehe Seite 50

Dezember

0621	Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit	siehe Seite 29
------	------------------------------------	----------------

Wochenendveranstaltungen

September

0431	Auch streiten will gelernt sein: Konflikte fair lösen	siehe Seite 16
0441	Farb- und Stilberatung für Frauen: Farbberatung	siehe Seite 18
0442	Farb- und Stilberatung für Frauen: Stilberatung	siehe Seite 18
0620	GPS-Outdoornavigation	siehe Seite 29
0853	Workshop: Silberschmuck selbst herstellen A	siehe Seite 36
0855	Mosaik legen	siehe Seite 36
0981	Kommunikation mit Demenzkranken	siehe Seite 46
1001	Rund um Zucchini, Kürbis, Quitten und Äpfel	siehe Seite 48

Oktober

0611	Fotosafari in der Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen	siehe Seite 28
0852	Schmuck aus Silver Clay	siehe Seite 36

November

0432	„Und plötzlich wird vieles leichter...“	siehe Seite 16
0433	Kluge Entscheidungen treffen	siehe Seite 17
0434	Workshop: Selbsthypnose	siehe Seite 17
0530	Fotos von der Kamera auf PC/ Laptop	siehe Seite 22
0540	Webseiten mit Joomla	siehe Seite 22
0613	Street Photography Dortmund U und Westend	siehe Seite 28
0971	Stress lass nach!	siehe Seite 45
0980	Seminar „Essen und Emotionen“	siehe Seite 46
1009	Verführerische Weihnachtspräsente	siehe Seite 50
1020	Europäischer Weinabend: Weißwein–Rotwein	siehe Seite 51

Dezember

0532	Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk	siehe Seite 22
0854	Workshop: Silberschmuck selbst herstellen B	siehe Seite 36

Weiterbildungsberatung

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

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

Ansprechpartner VHS: *Heinz Wilhelm Alfs, Tel. 02368 987114*
Iris Faust, Tel. 02368 987113

Weiterbildungsförderung

Bildungsprämie · Bildungsscheck

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

- **Bildungsprämie**

Die Bundesregierung fördert mit der **Bildungsprämie**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, Personen, die das 25. Lebensjahr vollendet haben, mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich Eltern- oder Pflegezeit befinden und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Der Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen mit einem Teilnahmeentgelt von max. 1000 € wird für diese Personen mit 50% der Kosten, höchstens jedoch 500 Euro unterstützt. Weiteres Förderinstrument ist das Bildungssparen. Mit dem Weiterbildungssparen wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) eine Entnahme aus dem angesparten Guthaben erlaubt, um Weiterbildung auch dann zu finanzieren, wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Die Arbeitnehmersparzulage geht dabei nicht verloren. Alle Beschäftigten, die ein mit Arbeitnehmersparzulage gefördertes Ansparguthaben besitzen, können diese Komponente der Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Nähere Informationen dazu gibt es unter www.bildungspraemie.info

- **Bildungsscheck**

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

Ab **01.01.2016** gelten folgende Bestimmungen:

Wer wird gefördert?

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

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

Was wird gefördert?

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

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

Wie wird gefördert?

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

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

Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

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

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Sozialfonds

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2016

DRK - Haus, Agnesstr. 5

jeweils am Donnerstag / Freitag

01./02. September 2016 und 24./25. November 2016

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, 01. September · 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, 27. 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, 27. 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

Freitag, 02. September · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 06. Oktober, 03. November,

01. 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.

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, Senientagesstätte, Freizeitgestaltung
Agnesstr. 5, Tel.: 5 40 41 / Frau Maria-Anna Passner, Tel.: 6 01 40

DIAKONIESTATION – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26–28, Tel.: 30 11

Seniorenclub e.V., Oer-Erkenschwick

Freizeitgestaltung

Herr Klaus Haagen, Tel.: 5 46 91

Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

Schulabschluss-Lehrgänge

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

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

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

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

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

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

0301 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (FOR) – 3. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick hat seit dem Herbstsemester 2015 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., 24. August 2016, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

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) – 1. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet zum Herbstsemester 2016 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., 24. August 2016, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Juni/Juli 2017 statt. Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni/Juli 2018 statt.

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0303 NEU: Lehrgang zum Erwerb der Fachhochschulreife (Fachabitur)

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

Der Lehrgang ist offen für

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

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

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

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

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mi., 24. August 2016, 17.30 Uhr, Realschule, Raum 107

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 0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Dienstag & Donnerstag, ab 13. 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 Grundschulwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 987113.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat



VHS stärkt Familien

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

0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)

Geburtsmonate Mai 2016 bis Juli 2016

Dienstag, 13. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 40,40 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!

Höchsteilnehmerzahl: 8

N.N.



W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)

Geburtsmonate Januar 2016 bis April 2016

Freitag, 16. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

N.N.

W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)

Geburtsmonate Oktober 2015 bis Dezember 2015

Freitag, 16. September · 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

N.N.



W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Montag, 12. September · 10.15 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Karow

W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 14. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 42,00 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

0410 Eltern – Kind – Turnen

für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren

Montag, 12. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Haardschule, Turnhalle · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 36,00 Euro

Mütter oder/und Väter erleben gemeinsam mit ihren Kindern, dass Sport eine Menge Spaß macht und viele Lernerfahrungen bringt. Im Vordergrund steht spielerisches Erproben und Verbessern von Bewegungsformen und rhythmischen Bewegungsabläufen.

Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Bitte bequemes Sportzeug und Turn- bzw. Hausschuhe mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Janz-Kloßas

W 0411 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 14. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 36,00 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 „Selbstbewusstes Kind – na klar!“

Donnerstag, 22. September · 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,00 Euro

Eltern wünschen sich ein selbstbewusstes, starkes Kind, das mit einem positiven Selbstbild durch das Leben gehen wird. Doch was ist eigentlich Selbstbewusstsein? Wie entsteht es? Wie kann es gefördert werden? Wie können Eltern Kinder dabei unterstützen? Vor allem im kommunikativen Bereich und im Lernen am Modell liegen viele Möglichkeiten zur Stärkung des Kindes und seines Selbstbewusstseins.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Reinhold Niestegge

0422 Familien – Werkstatt – Workshop

Modul 1: Meine, deine, unsere Werte

Mittwoch, 5. Oktober · 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,00 Euro

„Wenn es um Kindererziehung geht, ist es eine schlechte Idee, einfach nur nach einer passenden Methode Ausschau zu halten. Eine gute Idee ist es hingegen, sich Rechenschaft über seine Wertvorstellungen abzulegen.“ - Jesper Juul

In der heutigen Zeit gibt es keine allgemeingültigen Werte mehr in der Gesellschaft. Daher müssen wir in jeder Familie unsere eigenen Werte miteinander finden, um eigene Wege gehen und unsere eigene Zufriedenheit finden zu können.

In diesem Workshop setzen wir uns aktiv mit den eigenen Werten und Vorstellungen für die Familie auseinander und lernen den Wertekompass kennen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sylvie Jansen

0423 Familien – Werkstatt – Workshop

Modul 2: Erziehung braucht Beziehung

Mittwoch, 2. November · 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,00 Euro

„Ziel erreicht, Beziehung beschädigt: Viele ‚Erziehungsmethoden‘ gleichen einer Dressur, die die Beziehung zwischen Eltern und Kindern außer Acht lässt.“ - Jesper Juul
Kinder brauchen weniger Erziehung als vielmehr Beziehung.

In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander, was die Qualität der Beziehung beeinflusst, wie eine gute und gesunde Beziehung innerhalb der Familie aufgebaut wird und was unter „Erziehung“ eigentlich zu verstehen ist.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sylvie Jansen

0424 Alle brauchen Glücksgefühle – Die Entdeckung der inneren

Schalter für Eltern und andere Bezugspersonen

Freitag, 04. November · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, die Jahre mit seinen Kindern weitgehend frei zu halten von den üblichen Spannungen, Machtkämpfen und anderen Situationen, die alle Beteiligten nerven, ermüden, hilflos und wütend machen.

Drei innere Schalter machen es jederzeit möglich. Sie wirken augenblicklich auf das Nervensystem und können Gefühle und Gedanken auch in schwierigsten Situationen in eine Gelassenheit lenken, die allen gut tut und so immer wieder einen neuen Blick ermöglicht. Auf sich selbst, auf die Einzigartigkeit der Kinder und das Wesentliche im Miteinander.

Kinder lieben gelassene Eltern. Und umgekehrt!

In dieser Veranstaltung können sie Ihre drei inneren Schalter kennenlernen und erste Erfahrungen mit ihnen machen. Sie wirken übrigens auch in anderen Beziehungen. Es lohnt sich!

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und war 14 Jahre Leiter einer zentralen Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg. Danach gründete er ein Institut für Angst- und Stressbewältigung im Odenwald und macht heute seine „Psychologie des inneren Umschaltens“ in vielfältigen Vorträgen und Trainings international bekannt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.



Das könnte Sie auch interessieren!

0857 Acrylmalerei – integrativ**Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap***Dienstag, 20. September, 25. Oktober, 15. November**17.30 – 19.30 Uhr**VHS, Raum 6 · 3 Abende · 8 UStd. · 23,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Doris Welling*

Persönlichkeitsbildung · Orientierung

„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“

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

0430 50+ Frauen Treff*Donnerstag, 15. September, 06. Oktober, 03. November,**01. Dezember · 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 Auch streiten will gelernt sein: Konflikte fair lösen***Samstag, 24. September · 10.00 – 16.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Samstag · 8 UStd. · 35,00 Euro*

Konflikte gehören zum Leben. Doch wie lassen sie sich fair lösen? Nehmen Sie sich einen Tag Zeit. Reflektieren Sie Ihre bisherigen Konfliktlösungsmuster. Lernen Sie die drei Konflikttypen und Ihre Verhaltensweisen kennen. Bestimmen Sie Ihren Konflikttyp und probieren Sie zielführende Konfliktbegegnungsstrategien, die zu Ihnen passen.

Bitte bringen Sie sich Getränke und ggf. etwas zu Essen mit.

*Höchsteilnehmerzahl: 15**Gabi Halfar***0432 „Und plötzlich wird vieles leichter...“ –****Die Entdeckung der inneren Schalter***Samstag, 05. November · 10.00 – 16.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0433 Kopf, Herz und Bauch nutzen: Kluge Entscheidungen treffen

Samstag, 12. November · 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 35,00 Euro

Nutzen Sie alle vorhandenen Ressourcen, wenn Sie Entscheidungen treffen? Sind Sie mit Ihren bisherigen Entscheidungsfindungsstrategien zufrieden? Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Entscheidungen klug sind? Nein - oder nicht immer? Dann nehmen Sie sich einen Samstag Zeit. Reflektieren Sie Ihre bisherigen Entscheidungsstrategien und lernen Sie das Züricher Ressourcen-Modell kennen.

Treffen Sie eine kluge Entscheidung...

Bitte bringen Sie sich Getränke und ggf. etwas zu Essen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Gabi Halfar

0434 Workshop: Selbsthypnose

Samstag, 26. November · 10.00 – 17.00 Uhr

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

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und freier zu gestalten. Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung: Ihre Gedanken! Im Workshop erlernen Sie in der Gruppe ein schnelles Verfahren für eine zielgerichtete Trance nach der Elman-Methode. Dabei erfolgt zunächst eine synästhetische Zielformulierung, die anschließend visualisiert und in einer Trance ausgelöst wird. In einem angeleiteten Verfahren nehmen Sie Ideen mit, wie Sie anschließend selbstständig damit arbeiten können.

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, direkter und permissiver Hypnose.

Weiterführende Informationen unter www.selbsthypnose-workshop.de

Höchsteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

Das könnte Sie auch interessieren!

0859 Farben deiner Seele – Malen mit Acryl - Mut

Mittwoch, 28. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In diesem Seminar verleihen Sie Ihrem Innenerleben einen kreativen Ausdruck. Denn jeder kann malen.

In einer Kurzmeditation zum Thema **Mut** stimmen wir uns ein, anschließend ist freier kreativer Ausdruck auf der Leinwand für jeden angesagt.

Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Farbspritzer nichts ausmachen.

Alle Materialien (außer einer Leinwand) werden von der Kursleitung gestellt.

Die Umlage von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Eigene Leinwand

Höchsteilnehmerzahl: 6

Sylvia Herberg



0860 Farben deiner Seele – Malen mit Acryl - Liebe

Mittwoch, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In diesem Seminar verleihen Sie Ihrem Innenerleben einen kreativen Ausdruck. Denn jeder kann malen.

In einer Kurzmeditation zum Thema **Liebe** stimmen wir uns ein, anschließend ist freier kreativer Ausdruck auf der Leinwand für jeden angesagt.

Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Farbspritzer nichts ausmachen.

Alle Materialien (außer einer Leinwand) werden von der Kursleitung gestellt.

Die Umlage von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Eigene Leinwand

Höchsteilnehmerzahl: 6

Sylvia Herberg

0861 Farben deiner Seele – Malen mit Acryl - Freiheit

Mittwoch, 09. November · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In diesem Seminar verleihen Sie Ihrem Innenerleben einen kreativen Ausdruck. Denn jeder kann malen.

In einer Kurzmeditation zum Thema **Freiheit** stimmen wir uns ein, anschließend ist freier kreativer Ausdruck auf der Leinwand für jeden angesagt.

Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Farbspritzer nichts ausmachen.

Alle Materialien (außer einer Leinwand) werden von der Kursleitung gestellt.

Die Umlage von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Eigene Leinwand

Höchsteilnehmerzahl: 6

Sylvia Herberg

Outfit & Styling

0441 Farb- und Stilberatung für Frauen: Farbberatung

Samstag, 17. September · 13.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 18,00 Euro

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

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

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

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in die Farbberatung.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrike Götte-Pöter

0442 Farb- und Stilberatung für Frauen: Stilberatung

Samstag, 24. September · 13.00 – 17.00 Uhr

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

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

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

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in die Stilberatung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrike Götte-Pöter





0443 Live Schminkworkshop: „Wie schminke ich mich richtig?“

Montag, 28. November · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 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 Schminktippis zur Seite.

Die benötigten Materialien werden gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Computer Grundkurse / Anwendungen

Aktueller Hinweis!!!

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

0500 Info-Abend: PC, Laptop/Notebook oder Tablet – welche Technik ist richtig für mich?

Mittwoch, 14. September · 18.30 – 21.30

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro

Der Markt für Computer und Zubehör ändert sich schnell. Das Angebot wird unübersichtlich. Es gibt den „klassischen“ PC, Laptops, Notebooks, Tablets und Spielkonsolen bis hin zu Fernsehgeräten mit Computerfunktionen. All dies in unterschiedlicher Ausstattung und Preislage erhältlich. Da stellt sich die Frage: Was ist richtig für mich? Was brauche ich für meine Zwecke? Antworten soll dieser Infoabend geben.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

0501 Einsteigerwissen für die Arbeit am PC, Laptop, Notebook – Grundlagen, Fragen und Antworten –

Montag & Dienstag, 24. & 25. / 31. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Abende · 12 UStd. · 35,00 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. Zunächst sollen für die Teilnehmer/innen gemeinsame Grundlagen vermittelt bzw. gesichert werden. Anschließend gilt das Prinzip: „Sie fragen - wir antworten!“ Auf Grundlage der Fragen der Teilnehmer werden die typischen „Anfängerprobleme“ behandelt und die Wege zur Lösung vermittelt.

Folgende Inhalte können behandelt werden: Aufbau und Funktionsweise der Computer-Hardware, Unterschiede zwischen PC und Laptop/Notebook, Dateien und Programme, Fragen zur Bedienung des PC`s (Maus, Touchpad, Tastatur), Fragen zur Arbeit mit dem Betriebssystem Windows. Die grundlegenden Funktionen der Benutzeroberfläche Windows 7 sollen so erarbeitet werden, ergänzend kann auf Windows 8/10 eingegangen werden.

Teilnehmer/innen, die ein eigenes Laptop/Notebook besitzen, sollten dieses zum Unterricht mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte!!!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

0511 Computerarbeit heute – Tastschreiben & Grundlagen „Word“

Mittwoch, 26. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 68,00 Euro

Ob privat, schulisch, ausbildungsbedingt, im Studium oder Beruf - die heute erforderlichen Grundvoraussetzungen zur erfolgreichen Computerarbeit sind:

Ein sicherer, schneller und somit zeitsparender Umgang mit Tastatur und Maus und fundierte Kenntnisse in der Anwendung eines Textverarbeitungsprogramms.

Beides wird Ihnen in diesem Kombikurs vermittelt. Nutzen Sie diese Schulung zur Erleichterung und Optimierung der eigenen privaten Arbeit oder als zukunftsorientierten Wegbereiter.

Lernen Sie in kurzer Zeit:

- mithilfe der 10-Finger-Tastschreibmethode die effektivste und effizienteste Möglichkeit der Textfassung, um Schreibarbeiten zu realisieren.

- Lernen Sie gleichzeitig anhand praktischer Beispiele die wichtigsten Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogramms, um Texte zu formatieren, zu gestalten bzw. zu layouten (siehe Wordgrundlagen).

Abschließend werden (ohne weitere Kosten) für interessierte Kursteilnehmer/-innen eine Geschwindigkeitsprüfung und die Ausstellung eines Zertifikates ermöglicht (wichtiger bzw. vorausgesetzter Bestandteil bei Bewerbungsunterlagen!).

Inhalte Grundlagen „Word“ (einschl. Unterschiede zu Open/Libre Office):

Seitenlayout; Text-, Absatz- u. Zeichenformatierung; Rahmen/Schattierung; Hintergründe; Kopieren/Ausschneiden/Einfügen/Verschieben; Text in Spalten; Aufzählung/Nummerierung/Gliederung; Tabstopps; WordArt (Fontwork); ClipArt (Gallery); Bildbearbeitung; Fußnoten; Initiale; Shortcuts ... ; Tipps/Tricks;

Für Lehrbuch und Materialien sind zusätzlich 13,00 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0512 Wege durch den Tastendschungel

Tastschreiben & Grundlagen Textverarbeitung für Schülerinnen und Schüler

Termine auf Anfrage

Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 54,00 Euro

Nicht nur privat, auch in der Schule - spätestens in der Ausbildung, im Studium oder Beruf - läuft nichts mehr ohne PC & Co. Zur Bewältigung heutiger Anforderungen ist es daher sinnvoll und vor allem zukunftsorientiert, Kinder so früh wie möglich mit der sicheren, schnellen und gesundheitsschonenden 10-Finger-Tastschreibmethode vertraut zu machen.

Mithilfe von „Jonas dem Hamster und seinen Freunden aus dem Zoo“ wird in dieser Schulung der richtige Umgang mit der Computertastatur vermittelt, sodass Texte zukünftig ohne großen Zeitaufwand und mit Spaß am Schreiben realisiert werden können (Textfassung). Spielerisch lernen die Schüler/innen gleichzeitig die Anwendung wichtiger Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogramms kennen (formatieren und gestalten).

Ob private oder schulische schriftliche Aufgaben (Themenbearbeitungen, Präsentationen, Hausaufgaben usw.) anstehen - mit diesem Handwerkszeug wird jede zukünftige Computerarbeit nicht nur unkomplizierter und leichter, sondern auch zu einem kreativen Erlebnis.

Weiterhin werden die Deutsch- und Rechtschreibkenntnisse vertieft, das Lesen und Schreiben gefördert sowie die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Für lese- und rechtschreibschwache Kinder wird diese Schulung ebenfalls empfohlen.

Für Lehrbuch und Materialien sind zusätzlich 13,00 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 15

Karola Koch

0520 Excel 2010 für alle – von Anfang an

Montag bis Donnerstag, 19. bis 22. September · 09.00 – 12.00 Uhr

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

Wer heute beruflich oder privat mit Zahlen, Rechnungen, Tabellen und Diagrammen umgehen muss, kommt kaum umhin, einen Computer oder ein Laptop mit dem Programm „Excel“ zu nutzen. „Excel“ ist das weit verbreitetste Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich diese Aufgaben erledigen lassen. Die wesentlichen Grundkenntnisse, die dafür erforderlich sind, können Anfänger und Wiedereinsteiger in diesem Kurs erwerben bzw. auffrischen. Von Anfang an erlernen Sie praxisorientiert die wichtigsten Schritte in „Excel“: vom Aufbau des Menüs über die Gestaltung/Formatierung von Arbeitsblättern und Tabellen bis hin zu ersten Berechnungen und der weiteren Nutzung von Excel-Dateien z.B. für das Schreiben von Rechnungen.



Für Anfänger und Anwender, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Arbeit mit dem PC!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0521 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen! Grundwissen, Fragen und Antworten für Einsteiger

Montag & Dienstag, 14. & 15. November · 18.30 – 21.30 Uhr

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

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

Dieser Kurs bietet Anfängern einen Schnelleinstieg in die Grundlagen von Excel. Zunächst werden gemeinsame Grundlagen vermittelt, danach werden auf Basis der Fragen der Teilnehmer/innen typische Anfängerprobleme und ihre Lösung behandelt. Mögliche Inhalte des Unterrichts sind: Aufbau der Excel-Menüleisten, Aufbau der Koordinaten in Excel, Zellen und Spalten, einfache Tabellen erstellen, Rahmen einfügen, Texteingabe in Excel, einfache Formeln/Berechnungen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's (siehe Kurs-Nr. 0501)

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

0522 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen! Erweiterte Kenntnisse, Fragen und Antworten für Anwender mit Vorkenntnissen

Montag & Dienstag, 28. & 29. November · 18.30 – 21.30 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

0530 Fotos von der Kamera auf PC/ Laptop speichern, verwalten und mehr...

Samstag, 26. November · 09.00 – 13.00 Uhr

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

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0531 Digitalfotos leicht und gut bearbeitet – Photoshop Elements

Dienstag bis Freitag, 27. bis 30. September · 18.30 – 21.30 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0532 Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk am PC erstellt

Samstag, 03. Dezember · 09.00 – 14.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 7 UStd. · 24,00 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 vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0540 Webseiten mit Joomla

Samstag & Sonntag, 05. & 06. November · 09.00 – 16.00 Uhr

VHS, 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

EDV / Computer für Späteinsteiger

0550 Jetzt geht's los... ran an den PC... (für Späteinsteiger/innen)

Dienstag bis Freitag, 27. bis 30. September · 09.00 – 12.00 Uhr

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

Auch die „jungen Alten“ (Menschen ab dem 50. Lebensjahr) möchten (...und können) die Möglichkeiten von PC/Laptop/Notebook nutzen. Für Berührungängste nach dem Motto „Dafür bin ich zu alt“ besteht kein Anlass!

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 und für fast alle erlernbar. Weiterhin sind Kenntnisse insbesondere der Verwaltung von Dateien (das sind Texte, Tabellen, Bilder...) und Verzeichnissen notwendig für ein erfolgreiches Arbeiten mit sämtlichen Programmen. Also: keine Angst vor der Technik...jetzt geht´s los!

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.

Teilnehmer/innen können ihre eigenen Geräte (Laptop/Notebook) mitbringen!

Erforderliche Vorkenntnisse: keine

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0551 Computer 50+: Bildbearbeitung leicht gemacht mit Photoshop Elements! (von der Übertragung von der Kamera auf PC bis zur Bearbeitung) – für Späteinsteiger

Montag bis Donnerstag, 24. bis 27. Oktober · 09.00 – 12.00 Uhr

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

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

Wie bekomme ich die Bilder in den Computer? Wie kann man sie bearbeiten?

Photoshop Elements ist das günstige, leicht erlernbare Bildbearbeitungsprogramm Nr.1 nicht nur für Hobbyfotografen. Millionen von Anwendern weltweit bearbeiten ihre Fotos mit Photoshop Elements. Dabei entstehen erstklassige Aufnahmen und außergewöhnliche Kreationen. Mit vielfältigen Funktionen/Werkzeugen 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 Späteinsteigern/innen eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0571 Computer 50+: Informationsnachmittag Smartphone, Tablets und/oder iPhone bzw. iPad – Die richtige Entscheidung treffen?– für Späteinsteiger

Dienstag, 06. September · 14.30 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · 7,50 Euro

Sie haben sich entschieden oder Sie wollen sich noch entscheiden:

Sie möchten Ihr neues Smartphone, Tablet bzw. Ihr neues iPhone, iPad sinnvoll nutzen lernen und sich ggfls. für das „richtige“ Gerät entscheiden?

Dieser Informationsnachmittag dient dazu,

- a) Sie und Ihr bereits vorhandenes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad kennen zu lernen,
- b) Ihnen das neue Kursangebot der VHS für den richtigen Umgang mit diesen Geräten zu erläutern und
- c) Ihnen erste Einblicke in die Geräte zu ermöglichen.

Bringen Sie bitte Ihr Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad mit.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Achim Ermert

0572 Computer 50+: Android-Tablets praktisch nutzen - für Späteinsteiger

Dienstag & Donnerstag, 13. & 15. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, 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 hinausgehen. 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 vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Achim Ermert

0573 Computer 50+: Android-Smartphones praktisch nutzen - für Späteinsteiger

Dienstag, 20. & 27. September · 14.30 – 17.30 Uhr

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

Smartphones erobern zunehmend den Markt, auch bei älteren Nutzern. Die aktuellen Geräte sind kleine Computer, deren Funktionen weit über das Telefonieren oder Verwalten von Terminen/Notizen hinausgehen. 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 vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Achim Ermert

0574 Computer 50+ : Mein neues iPhone bzw. iPad nutzen – für Späteinsteiger

*Dienstag, 08. & 15. November · 14.30 – 17.30 Uhr
VHS, 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 vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Achim Ermert

0575 Computer 50+ : Mein neues Smartphone mit Windows Phone oder Windows 10 nutzen – für Späteinsteiger

*Dienstag, 22. & 29. November · 14.30 – 17.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Smartphones erobern zunehmend den Markt, auch bei älteren Nutzern. (Info-Text siehe 0573/0574) Inzwischen sind auch „**Windows Phone und Windows 10**“ verbreitete Betriebssysteme für diese Technik und einige Grundkenntnisse sind für die praktische Nutzung hilfreich.

Aktivieren, einrichten, optimieren - wir weisen Sie in die wichtigsten Grundeinstellungen Ihres neuen **Smartphones mit Windows Phone oder Windows 10** 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.

Dabei wird auf die Lernvoraussetzungen/-bedürfnisse dieser Zielgruppe besonders eingegangen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 6

Achim Ermert



0601 Wärmedämmung – brandgefährlich?

Wärmedämmung mit Plan

Donnerstag, 06. Oktober · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Wie man sicher und gesundheitsbewusst bei Alt- und Neubau wärmedämmen kann, das zeigt diese herstellerneutrale Veranstaltung.

Dämmen mit Wärmedämm - Verbundsystem (Styropor) ist in die Kritik geraten: als ineffizient und unter Umständen gar gefährlich.

Dabei muss gar nicht mit Styropor gedämmt werden: es gibt insgesamt neun grundsätzlich verschiedene Dämmtechniken: von der Massivwand über die Kerndämmung bis zur Vorhangfassade und der Leichtbauwand. So ist der Einsatz von Styropor bzw. Kunststoffen keineswegs zwingend notwendig.

Eine Untersuchung der Angebote aller namhaften Fertighaushersteller ergab, dass die Styropor-Wärmedämmung so gut wie gar nicht eingesetzt wird.

Und wie ist es um die Gefahren wirklich bestellt? Bei entsprechend sorgfältiger Planung und Ausführung sowie der Einhaltung von Sicherheitsregeln ist auch Styropor als Dämmung einsetzbar - in bestimmten Fällen ist es nicht zu umgehen.

Die Veranstaltung stellt umfassend die verschiedenen Techniken für Neu- und Altbau anhand von praktischen Beispielen vor. Auch die Überprüfung der Effizienz der Dämmung nach dem Einbau ist Thema des Abends ebenso eine mögliche finanzielle Förderung.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch ein umfassendes Informationspaket

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0602 Wärme aus dem Garten? Geothermie für Privathaushalte

Donnerstag, 17. November · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Wie man Erdwärme für die private Wärmeversorgung nutzen kann, das zeigt diese herstellerneutrale Informationsveranstaltung.

Erdwärme ist eine unerschöpfliche und umweltfreundliche Wärmequelle, die das ganze Jahr zur Wärmegewinnung genutzt werden kann. Die Technik ist ausgereift, neue technische Konzepte ermöglichen eine noch einfachere Nutzung. Keineswegs muss immer tief gebohrt werden. So ermöglichen „Bienenkörbe“ und „Energiezäune“ die einfache und kompakte Entnahme der Erdwärme.

Und es geht auch ganz ohne Wärmepumpe - in Verbindung mit einer Lüftungsanlage mit Wärme-Rückgewinnung ist eine einfache und preiswerte Alternative zur Wärmepumpe entstanden, die bei entsprechender Auslegung eine totale energetische Unabhängigkeit ermöglicht.

Die Veranstaltung stellt die verschiedenen Techniken anhand realisierter Projekte vor. Thema ist natürlich auch die Wirtschaftlichkeit und die mögliche finanzielle Förderung. Ein umfassendes Informationspaket ergänzt die Veranstaltung

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

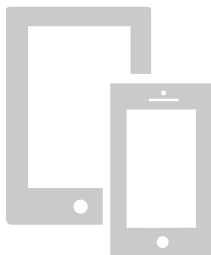
Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0603 Smart Home – das intelligente Zuhause

Mittwoch, 28. September · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei



Stellen Sie sich vor, Sie betreten Ihr Haus und das Licht schaltet sich von alleine an, die Heizung sorgt für eine behagliche Wärme und aus der Stereoanlage erklingt Ihr Lieblingssong. Über Ihre Fernbedienung öffnen sich im gesamten Gebäude die Rollläden, während Sie zeitgleich über einen Taster für eine entspannende Beleuchtung sorgen. Die Rede ist nicht von einer Szene aus einem Film, sondern von einem sich klar abzeichnenden Trend namens **Smart Home**.

Was noch vor ein paar Jahren nur eine Zukunftsvision war, erhält heute in immer mehr Haushalten Einzug. Im Vordergrund stehen hierbei die Erhöhung des

Wohnkomforts sowie das Sparen von Energie mittels vernetzter Geräte. In den Medien sind für diese Technik auch Synonyme wie intelligentes Wohnen, e-Home, Internet Home, Multimedia Home, „Haus der Zukunft“ und insbesondere Smart Home zu finden.

Definieren lässt sich das Konzept hinter dem intelligenten Wohnen in etwa so: Spezielle Geräte verschiedener Hersteller sind perfekt vernetzt- Lösungen, um den Bewohnern des Hauses mehr Flexibilität, Bequemlichkeit, Sicherheit sowie Wirtschaftlichkeit mittels einer verbesserten Energieeffizienz zu bieten.

Was können die Systeme, lohnt die Investition und was sollte ich dabei beachten- alle „Hot Facts“ zeigen wir Ihnen live!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Christian Crölle

0604 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Donnerstag, 06. Oktober · 18.00 – 21.15 Uhr

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Detlef Wodtke

0610 Digitalkamera einstellen – fertig los

Dienstag, 27. September · 18.00 – 22.00 Uhr

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

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

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

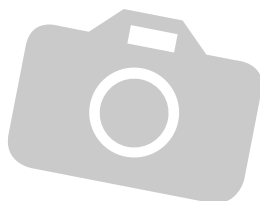
Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege



0611 Fotopraxis: Fotosafari in der Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Samstag, 01. Oktober · 10.00 – 15.15 Uhr

Zoom Gelsenkirchen · 1 Samstag · 7 UStd. · 40,10 Euro

Die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren in 100 Arten. In den 3 großen Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil „hautnah“ in die Nähe der Tiere. Daher hat man sich auch den Begriff „Zoom“ aus dem Fotobereich ausgeliehen.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalkamera vertiefen und dabei Tier-, Natur- und Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs „Digitalkamera: einstellen – fertig – los!“.

Nach der ersten Abteilung werden wir eine Pause einlegen, unsere Ausbeute begutachten und Verbesserungsmöglichkeiten ausloten. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch bis zum Tagesende in der Zoom Erlebniswelt bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste, dunkle Bekleidung (um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren).

Treffpunkt: vor dem Eingang Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang, Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen. In der Kursgebühr ist der Zoom-Eintrittspreis nicht enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0612 Workshop: Portraitfotografie

Dienstag, 04. Oktober · 18.00 – 22.00 Uhr

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

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0613 Fotopraxis: Street Photography Dortmund U und Westend

Sonntag, 13. November · 11.00 – 15.00 Uhr

Dortmunder U · 1 Sonntag · 5 UStd. · 33,00 Euro

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als „Dortmunder U“ im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt.

Hier finden wir viele Motive für die Street Photography, die die oft übersehenen Orte, Situationen und Momente des Alltagslebens ungeschönt im Bild festhält. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen „Murals“ (großen Häuserwandmalereien der 44309 Street Art Gallery) vorbei, die von internationalen Künstlern geschaffen wurden. Wir können sie z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir

das architektonisch interessante Innenleben des Dortmunder U und die fantastische Aussicht von der Dachterrasse.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalkamera vertiefen und uns mit dem Bildaufbau und der Perspektive beschäftigen.

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

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

Treffpunkt: Haupteingang Dortmunder U, Leonie-Reygers-Terrasse

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0620 GPS-Outdoornavigation

Samstag, 24. September · 09.00 – 13.00 Uhr

VHS, PC-Raum 7 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,50

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

0621 Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

Donnerstag, 15. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 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...

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

Politische Bildung

„VHS: Demokratische Orte des Lernens“

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

0700 „MISSISSIPPI -Eine Reise in den tiefen Süden der USA“

Konzert - Lesung - Fotoshow

Freitag, 28. Oktober · 20.00 Uhr

Foyer der Stadthalle · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro

Im Süden der USA steht die Wiege vieler Träume. Die Musik, die großen Bilder von „Vom Winde verweht“ bis zum legendären Graceland, Geschichten und Geschichte hat Richie Arndt eingefangen. In einer **multimedialen Lesung, begleitet von seiner Akustikgitarre und Fotografien seiner großen Mississippi-Reise**, lässt der mehrfache Gewinner des German Blues Awards (ganz aktuell für 2016) und international gefragte Gitarrist und Sänger die Südstaaten in seinen Erzählungen und seiner Musik lebendig werden.

Von Memphis über New Orleans bis an den Golf von Mexiko führte die Reise, mit der sich Richie Arndt 2014 einen Lebenstraum erfüllt hat: Begleitet von Fotograf Raphael Tenschert besuchte er die Heimat seiner großen Idole und der **Civil-Right-Bewegung**, traf Größen aus Jazz, Blues und Soul. Seine Erlebnisse aus dem Mississippi-Delta hat er in einer Lesung zusammengefasst, in der er seine Zuhörer mit auf diesen unvergesslichen Trip nimmt: über den Highway 61, den Blues Highway, entlang des großen Stroms in Städte voller Gegensätze, Geschichte und Geschichten.

Musik und Erzählungen zum Staunen, Mitfühlen und Dabeisein: Richie Arndt gibt tiefe Einblicke in das Leben der Menschen im Süden der USA und liefert bewegende Musik aus den letzten 100 Jahren – und ganz nebenbei eine Menge Musikgeschichte und Bildungsentertainment.

Richie Arndt

Recht im Alltag

0710 Selbstbestimmung am Lebensende -

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 29. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

In Kooperation mit dem Evangelischen Seniorenbildungswerk Haard e.V.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt

0711 Testament und Schenkung
Donnerstag, 10. November · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.
Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt
0712 Unterhaltspflicht bei Pflegefall: Wer zahlt für den Heimplatz?
Montag, 31. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 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.
Höchststeilnehmerzahl: 14
Kurt Reich
0713 Streitfall Rente: Wege zur Altersversorgung und Gefahr von Altersarmut
Mittwoch, 05. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Die gesetzliche Rente ist und bleibt ein sehr wichtiger Baustein für die Zeit nach dem Berufsleben. Doch der Weg zur Rente ist nicht immer ganz einfach. Es gab gesetzliche Änderungen und für die verschiedenen Rentenformen sind an grundlegende Bedingungen geknüpft. Je früher Sie sich mit Ihrer Rente befassen, umso besser können Sie Ihre Ansprüche geltend machen, denn: Alle Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung werden nur auf Antrag gezahlt. Um Ihren Rentenanspruch geltend zu machen, müssen Sie daher unbedingt einen Antrag stellen.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Antworten auf Ihre grundlegenden Fragen rund um die Rente: Welche Zeiten zählen für meine spätere Rente? Wie kann ich mein Rentenkonto klären? Welche Rentenarten gibt es, wann kann ich in Rente gehen und darf ich nebenbei arbeiten? Bin ich auch abgesichert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen schon in jungen Jahren nicht mehr arbeiten kann? Wann und wie stelle ich einen Rentenanspruch? Wie wird die Rente berechnet?

wird die Rente berechnet?
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Höchststeilnehmerzahl: 20
Ansgar Schlüter

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)?

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

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

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

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

Kreativität · Kultur

Kultur macht stark!

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

0810 Theaterspiel in der Volkshochschule -

„Die ehrbare Dirne“ von Jean Paul Sartre

Mittwoch, 14. September · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS Raum 3 · 11 Abende · 33 UStd. · 49,20 Euro

Für ein Theaterprojekt im Herbst unter der Regie von Ralf Rieder werden Mitwirkende gesucht.

Willkommen sind für dieses Theaterprojekt Teilnehmer und Teilnehmerinnen jeden Alters (mindestens 16 Jahre alt). Es werden nicht nur Schauspieler und Schauspielerinnen gesucht, sondern auch Mitwirkende, die schminken, frisieren, organisieren oder bei der Bühnengestaltung Hand anlegen. Das Theaterstück, welches im Mittelpunkt steht, ist „Die ehrbare Dirne“ von Jean Paul Sartre. Es geht um Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Spießbürgertum mit seiner verlogenen Doppelmoral im Süden der Vereinigten Staaten. Angesichts des braunen Sumpfes, der sich auch in Deutschland auftut, ein aktuelles Thema. Das Textbuch können Sie in der Stimberg-Buchhandlung erwerben. Am Ende des Theaterprojekts steht eine Aufführung.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ralf Rieder



Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I

Dienstag, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II

Dienstag, 15. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

5 Abende · 10 UStd. · 19,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger



Das könnte Sie auch interessieren!

0700 „MISSISSIPPI -Eine Reise in den tiefen Süden der USA“

Konzert - Lesung - Fotoshow

Freitag, 28. Oktober · 20.00 Uhr

Foyer der Stadthalle · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro

Im Süden der USA steht die Wiege vieler Träume. Die Musik, die großen Bilder von „Vom Winde verweht“ bis zum legendären Graceland, Geschichten und Geschichte hat Richie Arndt eingefangen. In einer **multimedialen Lesung, begleitet von seiner Akustikgitarre und Fotografien seiner großen Mississippi-Reise**, lässt der mehrfache Gewinner des German Blues Awards (ganz aktuell für 2016) und international gefragte Gitarrist und Sänger die Südstaaten in seinen Erzählungen und seiner Musik lebendig werden.

Von Memphis über New Orleans bis an den Golf von Mexiko führte die Reise, mit der sich Richie Arndt 2014 einen Lebenstraum erfüllt hat: Begleitet von Fotograf Raphael Tenschert besuchte er die Heimat seiner großen Idole und der **Civil-Right-Bewegung**, traf Größen aus Jazz, Blues und Soul. Seine Erlebnisse aus dem Mississippi-Delta hat er in einer Lesung zusammengefasst, in der er seine Zuhörer mit auf diesen unvergesslichen Trip nimmt: über den Highway 61, den Blues Highway, entlang des großen Stroms in Städte voller Gegensätze, Geschichte und Geschichten.

Musik und Erzählungen zum Staunen, Mitfühlen und Dabeisein: Richie Arndt gibt tiefe Einblicke in das Leben der Menschen im Süden der USA und liefert bewegende Musik aus den letzten 100 Jahren – und ganz nebenbei eine Menge Musikgeschichte und Bildungsentertainment.

Richie Arndt

Tanzen

W 0830 Zumba A

Montag, 12. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 40,50 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.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Simone Cirkel

W 0831 Zumba B

Montag, 12. September · 19.15 – 20.15 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 40,50 Euro

siehe Kurs 0830

Höchsteilnehmerzahl: 30

Simone Cirkel

0832 Zumba Gold

Dienstag, 13. September · 17.30 – 18.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 11 Abende · 15 UStd. · 45,00 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, 13. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 11 Abende · 15 UStd. · 45,00 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

Freitag, 30. September · 18.30 – 21.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 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

W 0835 Orientalischer Tanz I

Montag, 12. September · 18.00 – 19.00 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0836 Orientalischer Tanz II

Montag, 12. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 22 UStd. · 42,60 Euro

In diesem Kurs tanzen die Frauen seit ca. 3 Jahren. Es wird eine Schleierchoreografie erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0837 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mittwoch, 14. September · 18.00 – 19.00 Uhr

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

Der Tanz ist eine wunderbare Gymnastik für den ganzen Körper. Sie erlernen Schritte, Bewegungen und dabei eine gute Koordination.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0838 Orientalischer Tanz III

Mittwoch, 14. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 46,20 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

Gestalten · Werken

0850 Nähkurs A

Montag, 12. September · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 3 Abende · 9 UStd. · 24,60 Euro

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

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 07. 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!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0852 Schmuck aus Silver Clay für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 29. Oktober · 10.00 – 17.00 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Martina Eiselein

0853 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen A

Samstag, 24. September · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 17,70 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

0854 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen B

Samstag, 10. Dezember · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 17,70 Euro

siehe Kurs 0853

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

0855 Mosaik legen

Samstag, 24. September · 14.30 – 18.15 Uhr

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

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0856 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 13. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 11 Vormittage · 44 UStd. · 27,20 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

0857 Acrylmalerei – integrativ

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

Dienstag, 20. September, 25. Oktober, 15. November

17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 3 Nachmittage · 8 UStd. · 23,00 Euro

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0858 Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 21. September, 05. Oktober, 02. November,

16. November, 07. Dezember · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 8

Doris Welling

0859 Farben deiner Seele – Malen mit Acryl - Mut

Mittwoch, 28. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In diesem Seminar verleihen Sie Ihrem Innenerleben einen kreativen Ausdruck. Denn jeder kann malen.

In einer Kurzmeditation zum Thema **Mut** stimmen wir uns ein, anschließend ist freier kreativer Ausdruck auf der Leinwand für jeden angesagt.

Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Farbspritzer nichts ausmachen.

Alle Materialien (außer einer Leinwand) werden von der Kursleitung gestellt.

Die Umlage von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Eigene Leinwand

Höchststeilnehmerzahl: 6

Sylvia Herberg

0860 Farben deiner Seele – Malen mit Acryl - Liebe

Mittwoch, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In diesem Seminar verleihen Sie Ihrem Innenerleben einen kreativen Ausdruck. Denn jeder kann malen.

In einer Kurzmeditation zum Thema **Liebe** stimmen wir uns ein, anschließend ist freier kreativer Ausdruck auf der Leinwand für jeden angesagt.

Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Farbspritzer nichts ausmachen.

Alle Materialien (außer einer Leinwand) werden von der Kursleitung gestellt.

Die Umlage von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Eigene Leinwand

Höchsteilnehmerzahl: 6

Sylvia Herberg

0861 Farben deiner Seele – Malen mit Acryl - Freiheit

Mittwoch, 09. November · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In diesem Seminar verleihen Sie Ihrem Innenerleben einen kreativen Ausdruck. Denn jeder kann malen.

In einer Kurzmeditation zum Thema **Freiheit** stimmen wir uns ein, anschließend ist freier kreativer Ausdruck auf der Leinwand für jeden angesagt.

Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Farbspritzer nichts ausmachen.

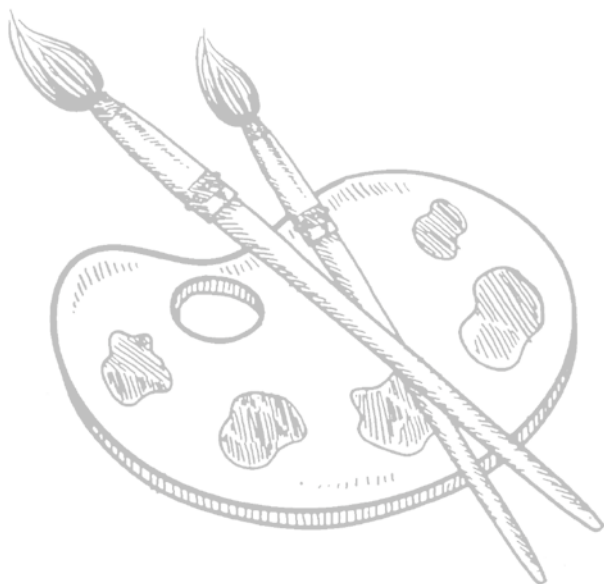
Alle Materialien (außer einer Leinwand) werden von der Kursleitung gestellt.

Die Umlage von 5 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Eigene Leinwand

Höchsteilnehmerzahl: 6

Sylvia Herberg



**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, 12. September · 18.00 – 19.00 Uhr**Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 40,50 Euro**siehe Seite 34***0831 Zumba B***Montag, 12. September · 19.15 – 20.15 Uhr**Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 40,50 Euro**siehe Seite 34***0832 Zumba Gold***Dienstag, 13. September · 17.30 – 18.30 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 11 Abende · 15 UStd. · 45,00 Euro**siehe Seite 34***0833 Zumba C***Dienstag, 13. September · 19.00 – 20.00 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 11 Abende · 15 UStd. · 45,00 Euro**siehe Seite 34***Bewegung · Fitness · Gymnastik****0921 Fit Mix für Frauen A***Montag, 12. September · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 25,50 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*Höchstteilnehmerzahl: 12**Doris Karow***0922 Fit Mix für Frauen B***Mittwoch, 14. September · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk*Höchstteilnehmerzahl: 12**Doris Karow*



0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 14. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

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

Mittwoch, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 27,00 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

Peter Pelka

W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“

Donnerstag, 15. September · 17.30 – 19.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

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

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Bauch, Beine, Po

Freitag, 16. September · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 28,60 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



Gesundheitliche Bildung



die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigt. Letztendlich steigert das Fitnessstraining, 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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0929 Trimming 130

Dienstag, 13. 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

Höchstteilnehmerzahl: 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, 30. Oktober · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 Euro

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

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

Stöcke bitte mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka



Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 12. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 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, 20. September · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 10 Abende · 13 UStd. · 60,90 Euro (erm. 49,20 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

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

Mittwoch, 14. September · 20.00 – 21.00 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

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

Donnerstag, 15. September · 20.00 – 21.00 Uhr

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

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital - Power Training

Donnerstag, 15. September · 21.00 – 22.00 Uhr

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

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

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Spezielle Gymnastik

W 0951 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Robinson



Gesundheitliche Bildung



W 0952 Pilates 50 +

Dienstag, 13. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 36,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Robinson

W 0953 Pilates für Einsteiger/-innen

Montag, 12. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 11 UStd. · 19,50 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

0954 „Starker Rücken – fitter Körper!“

Power für die Wirbelsäule

Mittwoch, 21. 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

Entspannung · Körpererfahrung

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 13. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 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, 13. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 412 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 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, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 14. September · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 14. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

0966 Ba Duan Jin – Acht Brokate

Donnerstag, 15. September · 08.30 – 09.30 Uhr

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

Ba Duan Jin bedeutet „Acht Stücke Brokat“.

Wie der Name vermuten lässt, handelt es sich hierbei um 8 Bilder, welche eine Abfolge klassischer chinesischer Übungssequenzen sind und seit Jahrhunderten sehr geschätzt werden.

Die einzelnen Übungen dienen zur Stärkung des gesamten Körpers, Aufbau der Muskulatur sowie der Geschmeidigkeit der Sehnen und Bänder.

Zudem wird neben der Unterstützung der Atemhilfsmuskulatur die Durchblutung der Organe und der Gliedmaßen angeregt, welche zudem die Abwehrkräfte des Immunsystems fördert.

Durch das Erfahren von mehr Entspannung und Ausgeglichenheit kann Stress besser verarbeitet werden.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0967 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 15. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 46,20 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.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0968 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 16. 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 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, 07. 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

0970 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 18. 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

0971 Stress lass nach!

Samstag, 19. November · 09.00 – 13.00 Uhr

Sonntag, 20. November · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 WE · 11 UStd · 30,50 Euro

Kennen Sie das? Endlich Feierabend, die Kinder sind im Bett, doch Sie fühlen sich immer noch unter Strom und können nicht abschalten?

Mit Ihren eigenen Erfahrungen und diversen Wahrnehmungsübungen wollen wir dem Stress auf die Schliche kommen. In dem Kurs werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert: u.a. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Atemübungen, Meditation, Körperübungen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um Ihren persönlichen Weg in die Entspannung zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wie brauchen bequeme Kleidung, dicke Socken, (eine Isomatte), ein kleines Kissen, eine Decke & ein Getränk.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Eicheler





Rund um gesunde Ernährung

0980 Essen und Emotionen

Samstag, 12. November · 11.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 27,80 Euro

In diesem Tagesseminar erfahren Sie die überaus interessanten Zusammenhänge von Emotionen und Essverhalten. Alles hängt mit allem zusammen, so auch unsere Psyche mit unserem Essverhalten, ebenso unser Darm und unser Gehirn. Schon im Mutterleib beginnt unsere erste Ernährungsform: das, was wir auf unserem Weg ins Leben und im Verlauf unserer Kindheit beim Thema Essen erleben, prägt uns mehr, als wir denken.

Ziel des Seminars ist es, dem eigenen Essverhalten auf die Spur zu kommen und es zu verstehen. Ebenso werden die Zusammenhänge von Körper, Essverhalten und Psyche beleuchtet. Teil des Seminars werden Entspannungsmeditationen zum Thema Essen sein.

Höchsteilnehmerzahl: 12

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

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0981 Kommunikation mit Demenzkranken

Samstag, 17. 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

0982 Statikausgleich über 3D - Rückenvermessung und Podoorthesiologie

Mittwoch, 21. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 15,00 Euro

Jeder Mensch hat seine individuelle Körperhaltung, die einer Vielzahl innerer und äußerer Einflüsse unterworfen ist (Verschiebungen des muskulären Gleichgewichts, Fehlbelastungen, Operationen usw.). Schmerzen im Bewegungsapparat (Muskel- und Skelettsystem) sind häufig Ausdruck einer veränderten Statik, die mit Hilfe der **Podoorthesiologie** erkannt, analysiert und korrigiert werden kann. Diese in den Niederlanden und in Frankreich sehr bekannte Methode basiert auf einer spezifischen Untersuchung der individuellen Körperhaltung sowie auf einer Auswertung eines aktiven Fußabdruckes und der Belastungspunkte jeden Fußes auf dem Podoskop. Die jeweils speziell angefertigten Podosohlen korrigieren die gesamte Körperhaltung, indem sie Rezeptoren der Fußsohlenmuskulatur aktivieren und darüber die Spannung der Muskelketten im Körper verändern. Hiervon profitieren vor allem Menschen mit chronischen Schmerzen, Gelenkproblemen und Störungen des muskulären Gleichgewichts.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse

Höchsteilnehmerzahl: 20

Christoph Heeren

0983 Die biochemische Hausapotheke

Dienstag, 25. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Mineralsalze nach Dr. Schüßler richtig im Alltag anwenden.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist ein altes Naturheilverfahren, das seit weit mehr als einhundert Jahren seine Wirksamkeit unter Beweis stellt. Dieser Vortrag zeigt anschaulich und unterhaltsam, wie eine biochemische Hausapotheke bei



Gesundheitliche Bildung



gesundheitlichen Problemen des Alltags sinnvoll eingesetzt werden kann. Die über zwanzigjährige Praxiserfahrung des Dozenten fließen in den Vortrag mit vielen praktischen Beispielen ein. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Ein Vortragsskript zu dieser Veranstaltung ist unter der ISBN 9783734710094 in vielen großen E-Book-Shops zu einem Preis von derzeit 2,99 EUR für PC, Tablet, Smartphone und E-Book-Reader als E-Short erhältlich.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Heinz-Theo Gremme

0984 Herzwochen 2016: Herz unter Stress

Donnerstag, 03. November · 19.00 – 20.30 Uhr

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

„Herz unter Stress“ lautet das Motto der Herzwochen 2016 der Deutschen Herzstiftung. Im Mittelpunkt steht dabei die Behandlung der Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Denn diese Erkrankungen zählen zu den wichtigsten, beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die leider viel zu häufig unterschätzt werden. Darüber hinaus nimmt der Stress im Sinne von psychosozialen Belastungen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten ständig an Bedeutung zu. Werden diese für das Herz so gefährlichen Risikokrankheiten frühzeitig diagnostiziert und ausreichend therapiert, können schwerwiegende Folgen vermieden werden.

Über all dies will Sie dieser Vortrag informieren. Im Anschluss steht Ihnen der Referent für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2016 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Dr. Siegbert Teichert

0985 Das Immunsystem – unsere Lebensversicherung

Dienstag, 15. November · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 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 Tumorerkrankungen. 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. Ausführlich und verständlich werden die in der Naturheilkunde üblichen Diagnose- und Therapieverfahren erläutert. Das Kapitel „Tipps für zu Hause“ rundet den Vortrag ab und räumt mit weit verbreiteten Irrtümern auf. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Heinz-Theo Gremme

0986 Körperentgiftung – Ein Weg zu mehr Gesundheit

Mittwoch, 16. November · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 15,00 Euro

Nicht nur Umweltgifte und Schwermetalle, sondern auch Konservierungsmittel, Farb- und Süßstoffe in unserer Ernährung führen zu Stoffwechselblockaden und damit zur Verschlackung unseres Körpers. So entsteht ein Boden für vielerlei Erkrankungen. Auch Antriebsschwäche und Lustlosigkeit finden ihre Ursache oft in den schleichenden Belastungen unseres Körpers. Eine konsequente Entgiftung des Körpers ist fast immer möglich und ausgesprochen wirkungsvoll.

An diesem Abend werden verschiedene Entgiftungskonzepte vorgestellt, die heutzutage in der Naturheilkunde praktiziert werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerlinde 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!!!

1000 Kochparty auf Bestellung

Auf Anfrage

Sie wollen mit Freunden gemeinsam kochen, Mitarbeitern etwas Besonderes schenken, den Geburtstag einmal anders feiern und nicht selbst kochen? Wie wäre es mit einer Kochparty? Bei einer Kochparty bereiten Sie gemeinsam mit Ihren Freunden oder Gästen unter Anleitung die Gerichte selbst zu. Unterstützung für die Planung und Durchführung bekommen Sie von der Kursleiterin.

Die Kosten werden je nach Aufwand und Lebensmitteleinsatz individuell berechnet und die Termine individuell vereinbart.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1001 Rund um Zucchini, Kürbis, Quitten und Äpfel

Samstag, 17. September · 13.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 6 UStd. · 25,80 Euro (inkl. Umlage)

Was gibt es Schöneres als herbstliche Genüsse mit Zucchini, Kürbis, Quitten & Äpfeln. Herzhafter Schafkäse-Zucchini-Auflauf, Kürbistorte, Hefekuchen, gefüllt mit Kürbis und Mandeln, Apfel-Quittengelee, Quittenlikör und viele andere leckere Köstlichkeiten stellen wir her. Lassen Sie sich überraschen!

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

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, 1 Glas mit Schraubverschluss à 250ml, 1 Flasche mit Schraubverschluss à 500ml, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer u./o. Pürierstab (falls vorhanden) mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1002 Schnitzel

Dienstag, 20. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 23,00 Euro (inkl. Umlage)

Schnitzel sind mittelgroße Fleisch- oder Fischstücke, die auf verschiedenste Weisen zubereitet werden und dadurch das Herz vieler Deutscher zu Recht höher schlagen lassen. Nicht nur verschieden paniert, sondern auch gefüllt oder gerollt werden sie serviert.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1003 Heißgeliebte Suppen und Eintöpfe

Mittwoch, 05. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Suppen sind Glücksbringer für Magen und Seele. Kochen Sie Ihr eigenes Süppchen: überbackene Zwiebelsuppe, kalte Apfelchilisuppe, Feuertopf und...! Selbst eine Brühe aus Gemüse oder Fleisch herzustellen, die als Basis für jede Suppe und andere Gerichte dienen kann, ist leichter als gedacht!

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1004 Ein Menüabend: Wir kochen für die Partnerin

Mittwoch, 26. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 23,00 Euro (inkl. Umlage)

Gemeinsam kochen die Männer ein mehrgängiges Menü. Im Anschluss werden die Partnerinnen zum gemeinsamen Abendessen und zum Genießen der Kochkünste eingeladen.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1005 Eine italienische Schlemmerreise entlang der Jahreszeiten

Montag, 31. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

Wir träumen davon, irgendwann einmal eine kulinarische Reise von Nord- bis Süditalien zu machen und die diversen Antipasti und Pasta der Regionen zu kosten. Dies braucht Zeit und erstreckt sich über ein Jahr. Beginnen wir jetzt mit typischem Herbst und Wintergemüse, Kräutern und natürlich mit einem typischen Nudel- sowie Dessertgericht. An diesem Abend erhalten Sie Einblick in die Geheimnisse verschiedener italienischer Regionalküchen. In diesem Sinne: „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage 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

Tonio Abbruzzi

1006 Herbstzeit

Mittwoch, 09. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 21,00 Euro (inkl. Umlage)

Im Herbst werden nicht nur die Tage kürzer, sondern es kommt die Saison von Kürbis, Kartoffeln, Äpfeln und Birnen. Diese Zutaten ergeben eine hervorragende Grundlage für die verschiedensten Gerichte mit einem hohen gesundheitlichen Wert.

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

1007 Wilde Rezepte der alten Römer

Freitag, 18. 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

1008 Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Montag, 21. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1009 Verführerische Weihnachtspräsente

Samstag, 26. November · 12.00 – 18.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 8 UStd. · 32,40 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 à 250ml, 1 Flasche mit Schraubverschluss à 500ml, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer u./o. Pürierstab (falls vorhanden) mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1010 Getreide

Mittwoch, 30. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 21,00 Euro (inkl. Umlage)

Dieser Kochkurs ist nicht nur für Naturkostliebhaber. In Verbindung mit Fleisch, Fisch oder Gemüse sind unter anderem Hirse, Gerste oder Buchweizen vielseitig einsetzbar. Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1011 Wir backen Hundekuchen

Freitag, 25. November · 16.00 – 18.15 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Nachmittag · 3 UStd. · 14,70 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 6,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

1020 Europäischer Weinabend: Weißwein–Rotwein

Samstag, 19. November · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 48,00 Euro (inkl. Umlage)

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

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg



„In der Welt zu Hause“

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

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

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

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

Ziel der Fremdsprachenkurse

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

Baukastensystem

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

Lerntempo

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

Anmeldeverfahren

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

Die Europäischen Sprachzertifikate

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

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

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

Niveaustufenbeschreibungen

Stufe A 1

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen und vertrauten Situationen im Alltag verständigen zu können, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen und Ihnen geholfen wird. Sie verstehen kurze einfache Anweisungen und einfache Sätze. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kurze Texte zu schreiben und einfache Formulare auszufüllen.

Stufe A 2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in einfachen, routinemäßigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu verständigen. Sie verstehen alltägliche Gespräche im engeren privaten und im beruflichen Umfeld bei vertrauten Themen und Tätigkeiten und verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kleine einfache Alltagstexte zu verstehen und kurze Notizen oder Mitteilungen oder einen einfachen persönlichen Brief zu schreiben.

Stufe B 1

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen alltägliche Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran beteiligen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, eine Vielzahl von Texten zu verstehen und sich schriftlich dazu zu äußern.

Stufe B 2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache spontan und fließend sowohl schriftlich und mündlich in allen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen umfassende Gespräche im privaten und im beruflichen Umfeld und können sich daran aktiv beteiligen und Stellung beziehen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus Ihren Interessengebieten zu schreiben und in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiederzugeben oder Gedankengänge auszuführen und dabei Argumente und Gegenargumente abzuwägen.

Durch eine Prüfung der entsprechenden Niveaustufe können die Kenntnisse nachgewiesen und durch ein Zertifikat bestätigt werden.

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

1101 Try it again I (Auffrischungskurs Englisch) A2

Montag, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

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

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

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1102 Try it again IV – „Versuch's noch mal mit Englisch“

Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe A2/B1

Montag, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2016.

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: KEY A 2, Cornelsen, ab Unit 7c

Höchsteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

W 1103 Try it again VI – „Versuch's noch mal mit Englisch“

Englisch für Wiedereinsteiger – Stufe A2/B1

Montag, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again V“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

Lehrbuch: Great B1, Klett-Verlag (ab Unit 4a); Textgrundlage außerdem: leichtere Zeitungsartikel

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

1104 Easy English I (morning class) Stufe A1

Montag, 12. September · 11.30 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 36,00 Euro

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

„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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

1105 Saturday morning Easy English II – für Anfänger und Späteinsteiger 50+ – Stufe A1

Samstag, 17. September · 11.30 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 12 Samstage · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2016

siehe Kurs-Nr. 1104

Lehrbuch: Easy English, Band 1, A 1, Unit 7, ISBN: 978-3-06-520805-5

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster



W 1106 Generation 50+: It's never too late – Easy English IV (mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A1

Montag, 12. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 36,00 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 2 ab Lektion 5

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

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

Samstag, 17. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 5 · 12 Samstage · 24 UStd. · 39,00 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, A 1. 2, Unit 7

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1108 Englisch mit Muße – Stufe A2
Dienstag, 13. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

Es werden Texte zu unterschiedlichen Themen besprochen. Gesprächsgrundlage bieten sowohl die Sprachzeitung „Read on“ als auch literarische Texte werden bereitgestellt. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Refresh Now A2, ab Unit 1, ISBN: 978-3-12-605187-3

Höchststeilnehmerzahl: 15
Erika Müller
1109 Easy Conversation A1/A2
Montag, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Für Teilnehmer mit ersten Grundkenntnissen (ca. 200 UStd. Englisch) Der Kurs dient zur praktischen Anwendung, Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung vorhandener Englischkenntnisse.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Höchststeilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1110 Let's get talking – Conversation and more XI – Stufe B1/B2
Donnerstag, 15. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2016.

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.

Höchststeilnehmerzahl: 15
Herbert Fischer
W 1111 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene – Stufe B1/B2
Mittwoch, 26. 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.

Höchststeilnehmerzahl: 15
Hella Trawny
KOOP VHS Datteln: Französisch I – Stufe A1
Montag, 12. September · 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung und Information bei der VHS Datteln
14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Höchststeilnehmerzahl: 15
N. N.
W 1121 Französisch XVI – Stufe A2
Dienstag, 13. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Fortsetzung des Kurses „Französisch XV“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

Lehrbuch: Voyages 2, Lektion 2

Höchststeilnehmerzahl: 15
Elisabeth Kreutz
W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B1/B2
Montag, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Im Herbstsemester 2016 steht die Bearbeitung einer Lektüre im Mittelpunkt. Die genaue Auswahl wird zu Beginn des Unterrichts bekanntgegeben.

Höchststeilnehmerzahl: 15
Dominique Berger

1131 Spanisch I – Stufe A1
Mittwoch, 14. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V.-Escalera Rodrigues
W 1132 Spanisch IV – Stufe A1
Donnerstag, 15. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch III“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch + Arbeitsbuch: Mirada Aktuell, Band 1, ab Lektion 9, ISBN: 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V.-Escalera Rodrigues
W 1133 Spanisch VII – Stufe A1/A2
Donnerstag, 15. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Sie lieben Spanien, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre Texte lesen, diskutieren, zuhören und Alltagssituationen üben.

Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

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

Lehrbuch: Mirada Aktuell, Band I ab Lektion 12, ISBN: 978-3-19-004218-0

Höchstteilnehmerzahl: 15
Maria M. V.-Escalera Rodrigues
W 1134 ¡qué mezcla! Spanisch (XXXI) – Stufe B1/B2
Dienstag, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Este curso esta dedicado a nuestro querido amigo y compañero S.

No hay cansancio. El grupo es dinámico y curioso. Vamos a la busca de otra facetas nueva en la gramática. Discutimos de temas actuales y a veces tambien nos dejamos llevar del momento. Estas invitado a acompañarnos.

Höchstteilnehmerzahl: 15
Gregoria Brito Alayon
1141 Italienisch I – Stufe A1
Mittwoch, 14. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 5 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro A1, Band 1, ab Lektion 1, Klett-Verlag, Best.-Nr.: 978-3-12-525580-7

Höchstteilnehmerzahl: 15
N.N.
W 1142 Italienisch III – Stufe A1
Mittwoch, 14. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch II“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

Lehrbuch: Allegro A1, Band 1, ab Lektion 5, Klett-Verlag, Best.-Nr.: 978-3-12-525580-7

Höchstteilnehmerzahl: 15
Gigliola Pecl
W 1143 Italienisch IX – Stufe A2
Mittwoch, 14. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch VIII“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

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

Lehrbuch: Allegro A1, Band 2, ab Lektion 2, Klett-Verlag,

Höchstteilnehmerzahl: 15
Gigliola Pecl

W 1144 Italienisch XVII – für Fortgeschrittene – Stufe B1
Dienstag, 13. September · 18.15 – 19.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch XVI“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15
Melanie Heinz
1151 Niederländisch I – für Anfänger – Stufe A1
auf Anfrage
12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Höchsteilnehmerzahl: 15
N.N.
W 1152 Niederländisch V – Stufe A1
Montag, 12. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch IV“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

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

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 3, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

Höchsteilnehmerzahl: 15
Anne-Marie Dekkers
W 1153 Niederländisch X – Stufe A2
Montag, 12. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch IX“ aus dem Frühjahrssemester 2016.

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

Lehrbuch+ Arbeitsbuch: Welkom, Klett-Verlag ab Lektion 5, Best.-Nr.: 978-3-12-528880-5

Höchsteilnehmerzahl: 15
Anne-Marie Dekkers
1180 Neu: Vorkurs Deutsch A – Stufe A1/A2
Dienstag und Donnerstag, 13. September · 14.30 – 17.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 24 Nachmittage · 96 UStd. · gebührenfrei

Für Flüchtlinge und Asylbewerber ohne Vorkenntnisse.

Mit Förderung des Landes NRW

Höchsteilnehmerzahl: 25
N.N.
1181 Neu: Vorkurs Deutsch B – Stufe A1/A2
Dienstag und Donnerstag, 13. September · 14.30 – 17.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 24 Nachmittage · 96 UStd. · gebührenfrei

Für Flüchtlinge und Asylbewerber mit geringen Vorkenntnissen.

Mit Förderung des Landes NRW

Höchsteilnehmerzahl: 25
N.N.
1182 Vorkurs Deutsch III (Fortsetzung aus 1-2016)
– für Flüchtlinge und Asylbewerber – Stufe A1/A2
Dienstag und Donnerstag, 13. September · 15.30 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 23 Nachmittage · 46 UStd. · gebührenfrei

Dieser Vorkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 20
Klemens Becker

1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1

Montag, ab 14. November · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 23 Vormittage · 92 UStd. – auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 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 2016 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 01.07.2016 1,95 Euro pro UStd. (195,00 Euro je Modul).

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

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 2, 3, 4

Donnerstag, 25. August · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 59 Vormittage · 236 UStd. – auf Antrag gebührenfrei,

ansonsten 195,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler, für Teilnehmer mit Anmeldung vor dem 01.07.2016, 155,00 Euro je Modul

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 30.05.2016 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

1185 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 4, 5, 6

Donnerstag, 25. August · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 56 Vormittage · 224 UStd. – auf Antrag gebührenfrei,

ansonsten 195,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler für Teilnehmer mit Anmeldung vor dem 01.07.2016, 155,00 Euro je Modul

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 01.02.2016 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska



**1186 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 6
Orientierungskurs und Test „Leben in Deutschland“
(Einbürgerungstest)**

Donnerstag, 25. August · 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 195,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

für Teilnehmer mit Anmeldung vor dem 01.07.2016, 155,00 Euro je Modul

Fortsetzung und Abschluss des Integrationskurses, der am 19.10.2015 begonnen hat. 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

Höchststeilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

W 1187 Deutsch als Zweitsprache – Stufe A2/B1 (Konversations- und Vertiefungskurs)

Mittwoch, 14. September · 08.30 – 10.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Vormittage · 36 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.

Höchststeilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn

Koop-Angebote der VHS Datteln
FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen
„Carol“
Spielfilm in englischer Originalsprache

Herausragend elegantes Melo nach Patricia-Highsmith-Vorlage über zwei Frauen in den Fünfzigerjahren, die aller Widerstände zum Trotz zueinander finden.

Deutsch: „Carol“

Großbritannien/USA 2015, Regie: Todd Haynes

FSK: ab 6 Jahre, 118 Minuten

Original mit deutschen Untertiteln

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33, Datteln

Dienstag, 08.11.2016, 19:30 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR (nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- EUR

FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen
„Le tout nouveau testament“
Spielfilm in französischer Originalsprache

Das brandneue Testament: Skurrile Tragikomödie um Gott, seine kleine Tochter und Menschen, die, als sie ihr Sterbedatum erfahren, wieder Lust am Leben haben.

Deutsch: „Das brandneue Testament“

Frankreich, Belgien, Luxemburg 2015, Regie: Jaco Van Dormael

FSK: ab 12 Jahren, 115 Minuten

Original mit deutschen Untertiteln

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33, Datteln

Dienstag, 07.02.2017, 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

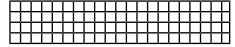
1. Die Empfänger von Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, 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>	49f	<i>Homeyer, Udo</i>	45
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Jansen, Sylvie</i>	15
<i>Arndt, Richie</i>	30, 33	<i>Janz-Kloßas, Sabine</i>	14
<i>Arnold, Rita</i>	16	<i>Karow, Doris</i>	14, 39f
<i>Bachner, Thorsten</i>	23, 29	<i>Koch, Karola</i>	20
<i>Bartsch, Susanne</i>	34	<i>Köster, Nadine</i>	53ff
<i>Bauer, Ulrich</i>	21ff	<i>Kreutz, Elisabeth</i>	55
<i>Baumann, Elisabeth</i>	42	<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	58
<i>Baumert, Andrea</i>	19	<i>Löhr Kathrin</i>	58f
<i>Becker, Klemens</i>	57	<i>Malinowski, Martina</i>	42
<i>Berger, Dominique</i>	55	<i>Müller, Erika</i>	55
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	15, 17	<i>Niestegge, Reinhold</i>	15
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	36, 49	<i>Nisch, Doris</i>	42f
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	56	<i>Ondrusch, Mechthild</i>	46
<i>Bultmann, Gisbert</i>	30f	<i>Pecl, Gigliogla</i>	56
<i>Burg, Harald</i>	51	<i>Pelka, Peter</i>	40f
<i>Cirkel, Simone</i>	34	<i>Perenz, Martina</i>	40
<i>Crölle, Christian</i>	27	<i>Pliska, Sandra</i>	41
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	57	<i>Reich, Kurt</i>	31
<i>Döll, Heike</i>	43	<i>Reuter, Monika</i>	48, 50
<i>Dr. Böhm, Annette</i>	50	<i>Rieder, Ralf</i>	32
<i>Eicheler, Beate</i>	45	<i>Robinson, Heike</i>	42f
<i>Eiselein, Martina</i>	36	<i>Röttger, Guido</i>	33
<i>Ermert, Achim</i>	24f	<i>Scheewe, Christa</i>	35
<i>Espinosa, Rosa</i>	36	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	19, 21
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Schielke, Melanie</i>	44
<i>Fischer, Herbert</i>	55	<i>Schlüter, Ansgar</i>	31
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	27ff	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	41
<i>Fork, Tanja</i>	40	<i>Teichert, Siegbert, Dr.</i>	47
<i>Franz, Volker</i>	48ff	<i>Thiede, Andreas</i>	43f
<i>Gasser, Beate</i>	14	<i>Trawny, Hella</i>	37, 55
<i>Götte-Pöter, Ulrike</i>	18	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	58f
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	47	<i>Urbaniak-Rieder, Renate</i>	53f
<i>Halfar, Gabi</i>	16f	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	56
<i>Heeren, Christoph</i>	46	<i>Walter, Christian & Silke</i>	35
<i>Heeren, Gerlinde</i>	47	<i>Weichert, Sabine</i>	14
<i>Heinz, Melanie</i>	57	<i>Welling, Doris</i>	16, 37
<i>Herberg, Sylvia</i>	17f, 37f, 46	<i>Windau, Rainer</i>	26
<i>Homann, Mechthild</i>	35	<i>Wodtke, Detlef</i>	27
		<i>Wollschläger, Markus A.</i>	17

Schlagwortverzeichnis

A		E	
Achtsamkeit	16	EDV	21ff
Acrylmalerei	37	Eltern-Kind-Gruppe	14
Allgemeine Hinweise	4	Energiepolitik	26
Alphabetisierung	12	Energieversorgung	26
Alternativmedizin	46f	Englisch	53ff
Anmeldung	4	Englisch-Senioren	55
Aquatic-Fitness	42	Entspannung	16f, 43ff
Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz	32	Erben	31
Astronomie	29	Ernährung	46
Astrologie	29	Erziehungsfragen	15
		Essverhalten	46
B		Europäische Sprachzertifikate	52
Babymassage	13	Excel 2010	21
Ba Duan Jin	44		
Bauch, Beine, Po	40	F	
Bauchtanz	35	Fachabitur	12
Beratung	4	Fachhochschulreife	12
Berufliche Bildung	21	Fachkonferenz	10
Berufsberatung	8	Fachoberschulreife	11
Berufsbezogene Kurse	19	Familienbildung	14f
Betreuungsverfügung	30	Fantasiereisen	45
Bildbearbeitung	22	Farb- und Stilberatung	18
Bildungsberatung	8	Fibromyalgie	46
Bildungsurlaub	32	Fit ab 45	40
Blutspendedienst DRK	9	Fitness	39ff
		Fotobuch	22
C		Fotografie	27f
Coaching	18f	Französisch	55
Computer	19ff	Frauen	16
Computer Späteinsteiger	22ff	Frauengesprächskreis	16
Content Management System	22	Fremdsprachen	52
		Fremdsprachenkurse	52
D			
Demenz	46	G	
Deutsch als Zweitsprache	57ff	Gebühren	5
Digitalfotografie	27f	Gebührensatzung	60
Disco-Fox	35	Gesundheit	39
Dozenten/-innen	10	Gewichtsabnahme	46
DRK	9	Gitarre	33

Schlagwortverzeichnis

<i>GPS-Navigation</i>	29	M	
<i>Grundbildung</i>	11f	<i>Malen</i>	16ff, 37f
<i>Gymnastik</i>	39f, 42f	<i>Meditation</i>	45
H		<i>Mentaltraining</i>	17
<i>Haftung</i>	5	<i>Mini-Club</i>	14
<i>Hauptschulabschluss</i>	11	<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	11
<i>Herzerkrankungen</i>	47	<i>Mosaik legen</i>	36
<i>Herzstiftung</i>	47	<i>Musik</i>	33
<i>Herzwoche</i>	47	<i>Mütterrente</i>	31
<i>Hundebackkurs</i>	50	N	
<i>Hundernährung</i>	50	<i>Nähen</i>	35
I		<i>Naturheilverfahren</i>	46f
<i>Immunsystem</i>	46f	<i>Niederländisch</i>	57
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>NLP</i>	46
<i>Integration</i>	16, 37	<i>Nordic-Walking</i>	41
<i>Integrationskurs</i>	58	<i>Notebook</i>	23
<i>Italienisch</i>	56f	O	
<i>Italienische Küche</i>	49f	<i>Ökologie</i>	26
J		<i>Orientalischer Tanz</i>	35
<i>Joomla</i>	22	P	
K		<i>Pädagogik</i>	10
<i>Klangschalenmeditation</i>	45	<i>Patientenverfügung</i>	30
<i>Kochen</i>	48ff	<i>PC Grundlagen Späteinsteiger</i>	22f
<i>Kommunikation</i>	16	<i>PEKiP</i>	13
<i>Konferenz</i>	10	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	16ff, 37f
<i>Koop-Angebot</i>	12	<i>Pflegefall</i>	31
<i>Koop-Angebote</i>	5, 59	<i>Photoshop</i>	22
<i>Krabbelgruppe</i>	14	<i>Pilates</i>	43
<i>Krafttraining</i>	40	<i>Polititische Bildung</i>	31
<i>Kreativität</i>	16ff, 32, 35ff	<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	13
<i>Kultur</i>	32	<i>Pre-Notification</i>	4
<i>Kurssprecher/-innen</i>	10	<i>Progressive Muskelentspannung</i>	45
L		Q	
<i>Laptop</i>	23	<i>Qi Gong</i>	44
<i>Laptop Späteinsteiger</i>	23	R	
<i>Lesen u. Schreiben f. Erwachsene</i>	12	<i>Recht</i>	30f

Schlagwortverzeichnis

<i>Rentenrecht</i>	31
<i>Rückengymnastik</i>	43
<i>Rücken Qi Gong</i>	44
S	
<i>Schenkung</i>	31
<i>Schimmelbefall</i>	27
<i>Schminken</i>	19
<i>Schulabschluss</i>	11f
<i>Selbstfindung</i>	16ff, 37f
<i>Selbsthypnose</i>	17
<i>SEPA-Lastschrift</i>	4
<i>Silberschmuck</i>	36
<i>Silver Clay</i>	36
<i>Smartphone Späteinsteiger</i>	24
<i>Solartechnik</i>	26
<i>Spanisch</i>	56
<i>Spiel</i>	14
<i>Sport</i>	14
<i>Sprachen</i>	4, 52
<i>Sprachenberatung</i>	4, 52
<i>Stilberatung</i>	19
<i>Stil- und Farbberatung</i>	18
<i>Stressbewältigung</i>	43ff

T	
<i>Tabellenkalkulation</i>	21
<i>Tablet Späteinsteiger</i>	24, 25
<i>Tanzen</i>	34f, 39
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	20
<i>Technik</i>	26ff
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4
<i>Testament</i>	31
<i>Trimming</i>	41

U	
<i>Unterrichtsausfall</i>	5

V	
<i>Vererben</i>	31
<i>Vorsorgevollmacht</i>	30

W	
<i>Wassergymnastik</i>	42
<i>Wechseljahre</i>	16
<i>Weihnachten</i>	50
<i>Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe</i>	12
<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Windows 10</i>	23
<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	42
<i>W-Kurse</i>	4
<i>Wegweiser für Senioren</i>	10
Y	
<i>Yoga</i>	43f
Z	
<i>Zumba</i>	34, 39
<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11f

ENDE

Notizen

