

vhs

Oer-
Erken-
schwick

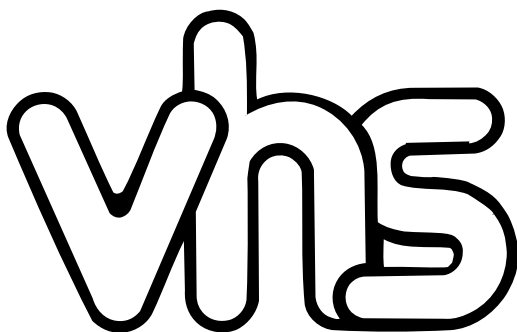
VHS

Kursprogramm

2. Halbjahr 2017

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Herbst 2017

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 2017

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

11. 09. – 15. 09.	U	U	U	U	U
18. 09. – 22. 09.	U	U	U	U	U
25. 09. – 29. 09.	U	U	U	U	U
02. 10. – 06. 10.	U	F	U	U	U
09. 10. – 13. 10.	U	U	U	U	U
16. 10. – 20. 10.	U	U	U	U	U

Herbstferien:

23. 10. – 27. 10.	F	F	F	F	F
30. 10. – 03. 11.	F	F	F	F	F

06. 11. – 10. 11.	U	U	U	U	U
13. 11. – 17. 11.	U	U	U	U	U
20. 11. – 24. 11.	U	U	U	U	U
27. 11. – 01. 12.	U	U	U	U	U
04. 12. – 08. 12.	U	U	U	U	U
11. 12. – 15. 12.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

18. 12. – 22. 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 2018 beginnt voraussichtlich am 19.02.2018.

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

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Blutspendetermine DRK	9
Wegweiser für Senioren/-innen	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Pädagogik · Psychologie	13
Berufsbezogene Kurse · EDV	19
Technik · Ökologie	25
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	28
Bildungsurlaub	31
Kulturelle Bildung	32
Gesundheitliche Bildung	37
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	47
Sprachen	51
Auszug Gebührensatzung	60
Dozentenverzeichnis	61
Schlagwortregister	62
Veranstaltungsorte	U3

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

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

Teilnehmer/in

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

Anmeldung

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

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

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

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

SEPA-Lastschrift und Vorankündigung eines 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:

- **Mittwoch, den 18. Oktober 2017**
- **Donnerstag, den 30. November 2017**
- **Freitag, den 22. Dezember 2017**

W-Kurse und Sprachen

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

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

Beratung · Sprachenberatung

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

Gebühren

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem Kurs angegeben. Sie sind i.d.R. bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**.

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

Gebührenerstattung und Gebührenermäßigung sind nur nach Maßgabe der Gebührensatzung möglich, wenn entsprechende Belege in der Geschäftsstelle vorgelegt werden (siehe Gebührensatzung).

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

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

Widerrufsrecht

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

VHS Oer-Erkenschwick
Stimbergstr, 169
45739 Oer-Erkenschwick

Widerrufsfolgen

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

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

Haftung

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

Koop-Angebote

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

Unterrichtsausfall

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

Einzelveranstaltungen

September

0410	Djembé – Trommeln für Eltern und Kind	siehe Seite 15
0601	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 25
0712	Reicht die Rente? Private Vorsorge - aber wie?	siehe Seite 29
0960	Lach-Yoga	siehe Seite 42
0968	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 43
1001	Frischer Fisch - auf den Tisch	siehe Seite 47

Oktober

0421	Ohne Chaos geht es nicht! Erziehungsstrategien	siehe Seite 15
0422	Marburger Konzentrationstraining	siehe Seite 15
0441	Make-up-Contouring	siehe Seite 18
0602	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 25
0606	Schutz vor Regenfluten & Regenwassernutzung	siehe Seite 26
0710	Auskommen mit dem Einkommen	siehe Seite 29
0720	Wer zahlt für den Heimplatz?	siehe Seite 30
0834	Disco-Fox A	siehe Seite 33
0854	Mosaik legen	siehe Seite 35
0969	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 44
0981	Heilerde - Wirkung, Anwendung & Nutzen	siehe Seite 45
1003	Dolle Knolle: Unsere Kartoffel-Küche	siehe Seite 47
1004	Mexikanische Wraps	siehe Seite 48
1007	Die Küche der Toskana	siehe Seite 48

November

0433	Vereinbarkeit von Pflege und Beruf	siehe Seite 17
0435	Erfolgsfaktor Resilienz	siehe Seite 18
0604	Schimmelpilz	siehe Seite 26
0605	Was ist Thermografie?	siehe Seite 26
0607	Solarenergienutzung – aber wie?	siehe Seite 27
0701	Vom Anfang und Ende des Kapitalismus	siehe Seite 28
0721	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 30
0835	Disco-Fox B	siehe Seite 33
0970	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 44
0982	Herzwoche 2017: Das schwache Herz	siehe Seite 46
0983	Was ist eigentlich Homöopathie?	siehe Seite 46
1005	Ein regionales Herbstmenü	siehe Seite 48
1006	Kochkurs für Fleischliebhaber	siehe Seite 48
1009	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 49
1015	Wir backen Hundekuchen	siehe Seite 49

Dezember

0610	Die kanarischen Inseln bei Tag und Nacht	siehe Seite 27
0722	Erben und Vererben	siehe Seite 30
0853	Goldschmiedewerkstatt	siehe Seite 12
1008	Ein italienischer Weihnachtsmenüabend	siehe Seite 49

Wochenendveranstaltungen

September

0409	Entspannung für Eltern und Kinder	siehe Seite 15
0550	Webseiten mit Joomla	siehe Seite 23
0836	Schnuppernachmittag Square Dance	siehe Seite 33
0837	Schnupperworkshop Orientalischer Tanz	siehe Seite 33
1002	Gäste verwöhnen mit dem Thermomix	siehe Seite 47
1106	Saturday morning Easy English IV	siehe Seite 53
1107	Saturday morning Easy English VII	siehe Seite 53

Oktober

0432	Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching	siehe Seite 17
0551	Mein Smartphone/Tablet und ich – Grundlagen	siehe Seite 24
0603	Fotopraxis: Fotosafari im Zoo Dortmund	siehe Seite 25
0973	Zeit für mich	siehe Seite 44

November

0434	„Was bedeutet Familienforschung heute?“	siehe Seite 17
0521	Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk	siehe Seite 22
0552	Mein Smartphone/Tablet und ich	siehe Seite 24
0711	Wirtschaften! Workshop rund um das Thema Geld	siehe Seite 29
0852	Schmuck aus Silver Clay	siehe Seite 35
0931	Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard	siehe Seite 39
0974	„Finde deine eigene Mitte“	siehe Seite 45

Dezember

0553	Android Smartphone - Sinnvolle Apps & Sicherheit	siehe Seite 24
0608	GPS-Outdoornavigation	siehe Seite 27
0975	Tanzen mal anders	siehe Seite 45
0984	Die wunderbare Welt der ätherischen Öle	siehe Seite 46
1020	Was man über Rotwein wissen sollte!	siehe Seite 50

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

Nähere Informationen dazu gibt es unter

www.bildungspraemie.info

- **Bildungsscheck**

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

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. 20.000 Euro (max. 40.000 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.



DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendendienst: Termine 2017

DRK - Haus, Agnesstr. 5

jeweils am Donnerstag / Freitag

24./25. August 2017 und 26./27. Oktober 2017

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, 07. 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, 09. November · 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, 09. November · 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, 01. September · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 26. Oktober, 23. November · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei

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

Iris Faust u.a.

WEGWEISER FÜR SENIOREN/-INNEN

ARBEITERWOHLFAHRT

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung / Stimbergstr. 217, Tel.: 6 03 42

CARITAS SOZIALSTATION & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89 0 90; Fax: 89 09 29

DEUTSCHES ROTES KREUZ

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

DIAKONIESTATION – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26–28, Tel.: 30 11

Seniorenclub e.V., Oer-Erkenschwick

Freizeitgestaltung

Herr Klaus Haagen, Tel.: 5 46 91

Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

Schulabschluss-Lehrgänge

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

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) bzw. des Hauptschulabschlusses an. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des mittleren Schulabschlusses (FOR) beträgt 4 Semester (2 Jahre). Nach dem 2. Semester (1 Jahr) besteht die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 zu erwerben. Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik und Erdkunde mit insgesamt maximal 16 Unterrichtsstunden pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

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

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

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

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

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

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mi., 30. August 2017, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Juni/Juli 2018 statt.

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0302 Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses(FOR) – 3. Semester

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

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mi., 30. August 2017, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

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

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

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

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

Der Lehrgang ist offen für

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrganges zum Erwerb der Fachhochschulreife 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., 30. August 2017, 17.30 Uhr, Realschule, Raum 107

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

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

W 0304 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Dienstag & Donnerstag, ab 12. September · 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im Dorfschulenhof, Raum Cannock, Genthiner Str. 7

30 Nachmittage · 60 UStd. · 57,00 Euro

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

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

Bitte informieren Sie mögliche Interessenten über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Annette Willsch, VHS Datteln, Telefon 02363 107356, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 962614, 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, die Eltern vorrangig in die Lage versetzen sollen, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken, indem sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozenten beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich Pädagogik können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.



0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Mai 2017 bis Juli 2017

Dienstag, 12. 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



Nicole Knobbe

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

Freitag, 15. 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

Nicole Knobbe

W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) Geburtsmonate Oktober 2016 bis Dezember 2016

Freitag, 15. 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

Nicole Knobbe



W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Montag, 11. September · 10.15 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 42,00 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, 13. 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: 12

Beate Gasser

W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 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: 12

Beate Gasser

0407 Eltern – Kind – Turnen

für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren

Montag, 11. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Haardschule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

Bitte mitbringen: Sportzeug, Anti-Rutschsocken, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

N.N.

W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 04. Oktober · 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



0409 Entspannung für Eltern und Kinder

Samstag, 23. September · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 20,00 Euro

An Kinder und Erwachsene werden heute oft hohe Anforderungen gestellt. Egal ob in der Schule, auf der Arbeit oder auch bei der Freizeitgestaltung.

Beobachtet man früher bei Erwachsenen gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten, so nimmt die Zahl der davon betroffenen Kinder, wie verschiedene Studien zeigen, heute stetig zu.

Entspannungstechniken können die Lebensumstände nicht verändern, aber sie helfen den Druck zu nehmen und Stress besser zu verarbeiten.

In diesem Eltern-/Kind Kurs erforschen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was für Sie Entspannung bedeutet.

Erleben Sie wertvolle Momente mit Ihrem Kind und entspannen Sie gleichzeitig dabei.

Bitte eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene + 6 Kinder

Beate Eicheler

0410 Djembé – Trommeln für Eltern und Kind

Freitag, 29. September · 15.00 – 16.30 Uhr

Kindergarten in der Kneife 6 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · 20,00 Euro

Die Djembé ist eine afrikanische Trommel, die traditionell als Kommunikationsmittel und Musikinstrument genutzt wird. Auch heute noch wird sie bei vielen Gelegenheiten, Festen etc. gespielt. Das Spiel auf der Djembé macht schon nach kurzer Zeit viel Freude - auch ohne Vorkenntnisse.

In diesem fröhlichen Workshop erlernen Eltern und Kinder gemeinsam in ungezwungener Atmosphäre einen afrikanischen Rhythmus zu trommeln und dabei ein fröhliches Lied zu singen.

Vor-/Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Djembés werden zur Verfügung gestellt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Kelsie

0421 Ohne Chaos geht es nicht! Erziehungsstrategien

Donnerstag, 05. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Erziehung sollte mehr mit Freude und heiterer Gelassenheit zu tun haben und weniger mit der heutzutage bei Eltern und Erziehern häufig erlebten Verbissenheit und dem Zwang nach Perfektionismus, der den Erziehungsalltag vieler Familien prägt. Eltern brauchen Mut zur Unvollkommenheit, auf der Basis der gegenseitigen Achtung und des Respektes, über den nicht nur geredet, sondern der auch gelebt wird.

Kinder lieben Eltern, die nicht vollkommen sind, die Fehler machen und dazu stehen und sich dafür entschuldigen können. In jeder Familie regiert das Chaos oder der alltägliche Wahnsinn mit und hilft den Kindern dabei zu lernen, wie das Leben funktioniert.

In dieser Veranstaltung unterhalten wir uns, je nach Interesse der Teilnehmer/-innen, über verschiedene konstruktive Erziehungs- und Beziehungsstrategien, um den Alltag mit Kindern und Jugendlichen gelassener und mit mehr Freude zu gestalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Reinhold Niestegge

0422 Marburger Konzentrationstraining - Den Schulalltag erleichtern

Mittwoch, 18. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

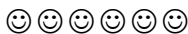
VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff



Das könnte Sie auch interessieren!

0856 Acrylmalerei – integrativ

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

Dienstag, 05. September, 26. September, 17. Oktober,

24. Oktober, 28. November · 17.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Nachmittage · 13 UStd. · 35,50 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

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, 14. September, 12. Oktober, 16. November,

14. 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 Die Entdeckung der inneren Schalter -
Und plötzlich wird vieles leichter**

Sonntag, 15. Oktober · 10.00 – 16.00 Uhr

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

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, seine Gefühle und Gedanken in eine wohlthuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken. Auch mitten aus Ihren persönlichen Problemsituationen heraus.

Drei innere Schalter machen dies ohne großen Aufwand möglich. Sie bringen Kohärenz (Harmonie) in die Hirnprozesse und stoppen somit Druck, innere Unruhe, Angst- und andere Stressgedanken sofort.

Psyche und Nervensystem gelangen dabei in ein optimales Zusammenspiel. Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Frei von innerem Druck wird plötzlich vieles leichter! Wir können uns besser abgrenzen, loslassen, klare Worte sprechen, uns selbst motivieren und auch gelassen kommunizieren. Und in schwierigen Zeiten werden diese Momente zu einer „rettenden Insel“, auf der wir immer wieder inneren Halt und Zuversicht finden.

Die Gefahren andauernder Anspannung wurden lange verdrängt. Jetzt aber hat die Hirnforschung sie als mögliche Ursache von Bluthochdruck, Diabetes, Gewichts- und Schlafproblemen, Pessimismus und vorzeitigem Altern erkannt. Mit Ihren inneren Schaltern können Sie diese Prozesse unterbrechen.



In diesem Seminar werden Sie diese neue Technik mit kleinen Bewegungen, Musik und unterstützenden Rhythmen aktivieren können. Später gelingt dies auch gedanklich. So wird positives Denken tatsächlich möglich!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

0432 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 21. Oktober · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 34,50 Euro

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

0433 Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Mittwoch, 08. November · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Die demographischen und gesellschaftlichen Veränderungen in unserem Land führen dazu, dass viele Frau berufstätig sind und gleichzeitig die Rolle der pflegenden Angehörigen ausfüllen. Männer sind davon seltener betroffen. In dem Vortrag wird folgenden Punkten nachgegangen:

Was kann ich tun? Warum ist es so schwer?

Welche gesetzlichen Ansprüche/Grundlagen kann ich nutzen?

Was kann mein Arbeitgeber für mich tun?

Wer kann mir noch helfen?

Was sollte ich noch beachten?

Im Anschluss an den Vortrag ist ein offener Austausch möglich.

Die Referentin ist selbst examinierte Pflegekraft, Pflegewissenschaftlerin (FH) und Fachbuchautorin.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anja Palesch

0434 „Was bedeutet Familienforschung heute?“

Samstag, 11. November · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 2 UStd. · 7,00 Euro

Sie möchten gerne die Ursprünge Ihrer Familie erforschen und wissen, in welchen geschichtlichen Zusammenhängen sie zu sehen ist? Vielleicht haben Sie bereits einmal angefangen und einen kleinen Stammbaum Ihrer Familie erstellt, wissen aber nicht, wie Sie weitermachen sollen.

Detektivischer Spürsinn ist gefragt, wenn man die Herkunft der Familie erforschen möchte. In den Zeiten der Industrialisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert gingen viele Menschen von Ost- und Westpreußen nach Westfalen und ins Ruhrgebiet. Die Industrie brauchte Arbeiter, die im Land zwischen Lippe, Emscher und Ruhr eine neue Heimat fanden. Welche Auswirkungen hat das auf das Leben der hier lebenden Familien?

Dieser Vortrag soll Sie neugierig machen und ermutigen, sich auf die Spuren Ihrer Familie zu machen. Die Dozentin gibt erste Tipps, wie es geht: vom Sammelsurium – was und wie wird gesammelt – über Schriftenkunde, Archive, Internet bis hin zum Aufbau einer Familienchronik:

Die Grundlagen für ein spannendes Hobby könnten gelegt werden.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Klein



0435 Erfolgsfaktor Resilienz: Stark auch in stürmischen Zeiten

Donnerstag, 16. November · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wie es kommt, dass manche Menschen besser mit Stress und schwierigen Situationen umgehen können als andere? Dass die einen sogar daran wachsen, während andere an kleinen Krisen fast zerbrechen?

Eine Erklärung hierfür liefert die seelische Widerstandskraft eines Menschen, auch „Resilienz“ genannt. Wer resilient ist, lässt sich von den Krisen und Belastungen des Alltags nicht unterkriegen, sondern schafft es, immer wieder in einen Zustand der Balance zurückzufinden. Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, die eigene innere Stärke zu nutzen, um belastende Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu meistern und mit seelischen Turbulenzen erfolgreich umzugehen.

Die Faktoren für diese innere Stärke sind in jedem von uns vorhanden und können in jedem Alter gezielt trainiert werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es Ihnen gelingen kann, die eigene innere Kraft und Stärke zu erkennen und weiterzuentwickeln, damit Sie die vielschichtigen Anforderungen des Alltags resilient meistern können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria Dahms

Outfit & Styling

0441 Make-up-Contouring

Montag, 09. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · 23,60 Euro (inkl. Umlage)

Fokus in diesem Kurs liegt auf Make-up-Grundierung und Contouring.

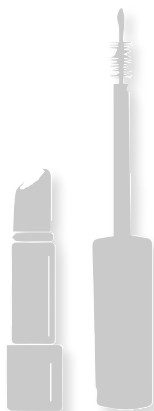
Was ist Contouring?

Beim Contouring wird das Gesicht mit Schatteneffekten geformt. Hierbei arbeitet man viel Bronzer, Concealer und Highlighter ins Gesicht ein. Wir starten mit Pflege und Gesichtspeeling, um ein feines Porenbild zu erreichen. Danach kommt das passende Make-up und wir setzen Kontur. Die Augen werden mit Kajal und Wimperntusche geschminkt, der Lippenstift aufgetragen und zuletzt das Rouge passend aufgetragen. (Make-up Schwamm + Lippenpinsel gratis)

Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 10 Euro, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert



**EDV · Bildung für den Beruf****„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“**

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

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

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

0500 Arbeiten mit Laptop/Notebook Win 10*Montag & Mittwoch, 18. & 20. September**Montag & Mittwoch, 25. & 27. September · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro*

Notebooks/Laptops erfreuen sich steigender Beliebtheit. Vergleichsweise klein und flach in der Bauweise bieten sie die Leistung eines vollwertigen Computers, sind unterwegs als mobile Rechner einsetzbar oder zu Hause ein platzsparender Ersatz für den Computerarbeitsplatz. Windows 10 ist die aktuelle graphische Benutzeroberfläche von Microsoft, die auf vielen neuen Computern/Laptops bereits installiert ist. Im Vergleich zur Vorgängerversion bietet sie nicht nur ein neues Aussehen bzw. einen neuen Aufbau des Bildschirms, sondern auch zahlreiche geänderte und neue Funktionen. Für die praktische und sichere Nutzung sollten einige Grundlagen beachtet werden, die leicht zu erlernen sind. Dieses Angebot richtet sich daher an Nutzer, die den Umgang mit dem Laptop/Notebook erlernen wollen bzw. den Umstieg vom normalen PC vorbereiten. Im Rahmen des Unterrichts sollen folgende Inhalte berücksichtigt werden:

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer***0501 Tastschreiben & Grundlagen Textverarbeitung für Schülerinnen und Schüler***Montags · Termine auf Anfrage**Gymnasium · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 54,00 Euro*

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

gesundheitsschonende 10-Finger-System, die Nutzungsmöglichkeiten der Maus (Hardware) und darin eingebunden - somit eher spielerisch und mit Spaß - wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungs- und Präsentationsprogrammes (formatieren und gestalten - Layout-Training mit der Standardsoftware). Sie erwerben dadurch die Fähigkeit, Texte selbständig, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Freude am Schreiben zu realisieren (Texterfassung mit altersgerechten Übungen – teils mit themenbezogener Internetrecherche). Ob private, schulische Schreibprojekte (Einladungen, Themenbearbeitungen, Referate etc.) oder Präsentationen anstehen - mit diesen IT-Kenntnissen wird jede zukünftige Computerarbeit unkomplizierter, leichter und sogar zu einem kreativen Erlebnis. Weiterhin werden das Lesen und Schreiben (Textsicherheit) gefördert, Deutsch- und Rechtschreibkenntnisse vertieft, die Konzentrationsfähigkeit und der aktive Umgang mit der Sprache gesteigert. Aufgrund des positiven Effektes werden Lehrgänge dieser Art bereits seit Jahren auch für lese- und rechtschreibschwache (LRS) Kinder empfohlen.

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

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I

Höchstteilnehmerzahl: 14

Karola Koch

0502 Computerarbeit heute – Tastschreiben & Wordgrundlagen

Mittwoch, 04. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0511 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen!

Grundwissen, Fragen und Antworten für Einsteiger

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

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

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

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

0512 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen! Erweiterte Kenntnisse, Fragen und Antworten für Anwender mit Vorkenntnissen

Montag & Dienstag, 16. & 17. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 28,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

0513 Textverarbeitung und Tabellenkalkulation praktisch nutzen – kostenfrei mit Open Office

Montag & Dienstag, 04. & 05. Dezember
Montag & Dienstag, 11. & 12. Dezember · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0520 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Montag & Dienstag, 06. & 07. November
Montag & Dienstag, 13. & 14. November · 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 Schnappschüssen echte Hingucker. Verwalten, bearbeiten, gestalten Sie Bilder und zeigen Sie Ihre Kreationen auf Papier, online, auf Facebook usw.. Der Kurs bietet Anfängern/Hobbyfotografen eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements.

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

Ihre Bilder können Sie auf einem USB-Stick mitbringen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0521 Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk

Samstag, 18. November · 09.00 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 5 UStd. · 18,00 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 dem 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 und denken Sie auch an Ihre Anschlusskabel (z.B. Kamera / Smartphone – PC).

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

Computer für Späteinsteiger

0530 Computer 50+: Arbeiten mit Laptop/ Notebook - für Späteinsteiger

Mittwoch & Donnerstag, 20. & 21. September,

Mittwoch & Donnerstag, 27. & 28. September · 09.00 – 12.00 Uhr

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

Auch die Generation 50+ möchte (...und kann) 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 ein absolutes Grundwissen 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 bzw. von Laptop/Notebook
- 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!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer



0531 Computer 50+: Ordnung schaffen am PC – Dateien richtig speichern, benennen, ordnen - für Späteinsteiger

Mittwoch & Donnerstag, 22. & 23. November · 9.00 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 28,00 Euro

Dass sich mit einem Computer Unmengen von Daten in Form von Dokumenten (z.B. Briefen), Tabellen, Bildern, Musik usw. speichern lassen, ist inzwischen allgemein bekannt. Da ist es nicht selten, dass Nutzer den Überblick verlieren und die (umständliche) Suche nach bestimmten Dateien beginnt. Deshalb ist es wichtig, auch im Computer Ordnung zu halten und die Wege zu kennen, wie man seine Daten wieder findet. Dieses Angebot vermittelt die nötigen Kenntnisse für ein systematisches Dateimanagement mit Ordnern, Unterordnern und gezieltem Speichern von Daten. Ebenfalls werden Techniken zur zielgerichteten Suche verlorener Dateien vermittelt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0532 Computer 50+: Photoshop Elements - für Späteinsteiger

Mittwoch & Donnerstag, 08. & 09. November
Mittwoch & Donnerstag, 15. & 16. November · 09.00 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 4 Vormittage · 16 UStd. · 44,00 Euro

siehe Kurs 0520

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0533 Computer 50+: Facebook & Co. – für Späteinsteiger

Montag & Dienstag, 06. & 07. November · 09.00 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 28,00 Euro

Soziale Netzwerke, wie Facebook, Twitter und Google+, werden heutzutage nicht nur von jungen Menschen genutzt. Auch für Senioren wird das Kontaktpflegen über Facebook immer beliebter. Daneben gibt es auch spezielle soziale Netzwerke für die Generation 50+. Es geht um Kommunikation und das Aufrechterhalten von Kontakt mit Freunden und Familienangehörigen, um Unterhaltung, aber auch um die Möglichkeit, sich Informationen zu beschaffen. Voraussetzung dafür sind einige Grundkenntnisse, die man in diesem Kurs erlernen kann: Was ist ein Account? Wie werde ich Teilnehmer/in im Netzwerk? Wie und mit wem teile ich Nachrichten, Bilder usw.? Bei all dem Posten, Teilen und Liken sollten Sie sich aber auch über die Schattenseiten von sozialen Netzwerken informieren und eventuelle Vorsichtsmaßnahmen treffen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0550 Webseiten mit Joomla

Samstag & Sonntag, 16. & 17. September · 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

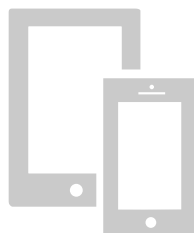
Thorsten Bachner

0551 Mein Smartphone/Tablet und ich - Grundlagen (Android - nicht geeignet für Besitzer eines iPhones!)

Samstag, 14. Oktober · 14.00 – 18.00 Uhr

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

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



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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0552 Mein Smartphone/Tablet und ich - Aufbauseminar (Android - nicht geeignet für Besitzer eines iPhones!)

Samstag, 25. November · 09.00 – 13.00 Uhr

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0553 Sinnvolle Apps und Sicherheit für das Android Smartphone

Samstag, 02. Dezember · 09.00 – 13.00 Uhr

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0554 Computer 50+: Mein neues iPhone – für Späteinsteiger

Mittwoch, 06. & 13. Dezember · 14.00 – 17.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

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

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

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

Bitte mitbringen: ein eigenes aufgeladenes iPhone

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Camilla Lauter

0601 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

*Montag, 25. September · 18.00 – 22.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro*

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0602 Workshop: Portraiffotografie

*Montag, 16. Oktober · 18.00 – 22.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro*

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraiffotografie 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 Portraittkurs 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

0603 Fotopraxis: Fotosafari im Zoo Dortmund

*Samstag, 07. Oktober · 10.00 – 15.15 Uhr
Zoo Dortmund · 1 Samstag · 7 UStd. · 40,10 Euro*

Der Zoo Dortmund zählt mit seinen 1500 Tieren in 230 Arten zu den beliebtesten Ausflugszielen in Dortmund und der Region. Diese Vielzahl der Tierpersönlichkeiten, die Parklandschaft mit ihrem alten Baumbestand und die modernen Tierhäuser machen den Besuch gerade für angehende Hobbyfotografen zu einem Erlebnis. Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) 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!“.

Zwischendurch werden wir eine Pause einlegen, unsere Ausbeute begutachten und Verbesserungsmöglichkeiten ausloten. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch bis zum Tagesende im Zoo 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 Zoo Dortmund, Mergelteichstr. 80, 44225 Dortmund
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.

In der Kursgebühr ist der Zoo-Eintrittspreis nicht enthalten!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0604 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Donnerstag, 16. November · 18.00 – 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Detlef Wodtke

0605 Was ist Thermografie?

Montag, 06. November · 18.00 – 19.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Detlef Wodtke

0606 Schutz vor Regenfluten und Regenwassernutzung

Donnerstag, 12. Oktober · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Immer wieder verheerende Überschwemmungen auch im Sommer mit hohen Schäden! Da hilft nur konsequent Vorbeugen - aber wie?

Und da geht eine ganze Menge:

- bauliche Schutzmaßnahmen
- technische Maßnahmen (Entwässerung / Rückstau - Sicherung / Elektroanlagen)
- ökologisches (Regen -) Wassermanagement / Regenwassernutzung (zur Verminderung Rückhaltung der Abflussmengen)

Und das ist durchaus nicht so schwierig, wie es zunächst scheint. Vorgestellt werden praktische Beispiele und gerade die ökologische Regenwassernutzung hilft Kosten sparen und die Umwelt schützen.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch ausführliches Informationsmaterial, Literatur und Planungshilfen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0607 Solarenergienutzung – aber wie?

Photovoltaik oder Solarthermie?

Donnerstag, 09. November · 19.00 – 22.00 Uhr

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

Solarstrom ist in aller Munde! Dabei gerät die zweite Form der Solartechnik - die Solarwärme – in den Hintergrund. Dabei ist sie seit Jahrzehnten bewährt und technisch ausgereift. So ist es heute möglich, Gebäude weitgehend solar zu beheizen bis hin zur Konzeption eines Nullenergie-Hauses. Entsprechende Konzepte werden an praktischen Beispielen vorgestellt.

Auch Solarstrom und seine Nutzung wird an Beispielen vorgestellt und die Unterschiede zur Solarwärme werden schnell deutlich. Schnell wird auch deutlich, dass es für Solaranlagen deutlich mehr Aufstellungsmöglichkeiten gibt: Fassade, Flachdach, Vordach, Balkonbrüstung. Weiterhin werden Planungshilfen vorgestellt - allen voran das Solarkataster der Stadt Oer-Erkenschwick. Mit diesem ist es möglich, die Eignung und die Erträge von Dachflächen mit konkreten Werten einzusehen.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch ausführliches Informationsmaterial, Literatur und Planungshilfen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0608 GPS-Outdoornavigation

Samstag, 02. Dezember · 09.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 6 UStd. · 18,00 Euro

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

Themen:

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0610 Die kanarischen Inseln bei Tag und Nacht - Flora, Fauna und Sternenhimmel

Donnerstag, 14. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,50 Euro

Mit leichtem Gepäck machen wir uns auf, die 3500 km entfernten spanischen Inseln zu entdecken. Vor der Nordwestküste Afrikas ragen die Vulkaninseln aus dem Atlantik. Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria, La Palma und La Gomera bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der alles überragende Sternenhimmel. Lassen Sie sich von Bäumen, Felsen, Pflanzen, Tieren, Sonne, Mond, Planeten, Sternen, Nebeln und Galaxien verzaubern.

Dr. Tom Fliege



Politische Bildung

„VHS: Demokratische Orte des Lernens“

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

0701 Vom Anfang und Ende des Kapitalismus – oder: Kein Kapitalismus ist auch keine Lösung!

Mittwoch, 22. November · 19.00 – 20.30 Uhr

Foyer der Stadthalle · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Drei schwere Finanzkrisen in nur zehn Jahren zeigen: Der Kapitalismus tritt in eine neue Phase ein. Die bekannte deutsche Wirtschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Ulrike Herrmann (TAZ) erklärt, warum Geld und Kapital nicht das Gleiche sind, warum Geld nicht reich macht, warum Großkonzerne herrschen, warum die Globalisierung nicht neu ist - und warum der Kapitalismus enden wird.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Ulrike Herrmann (Wirtschaftsjournalistin TAZ, Berlin)

0702 „Ich bin ja nicht rechts, aber...“ – Rechtspopulismus als Herausforderung in der Jugendarbeit

Montag & Dienstag, 29. & 30. November · 18.00 – 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 2 Abende · 8 UStd. · gebührenfrei

Spätestens seitdem im Jahr 2015 das Thema „Flucht und Asyl“ für teils kontroverse Diskussionen gesorgt hat, bekommen rassistische und ausgrenzende Äußerungen immer mehr offenen Zuspruch. Ob sich dies nun in Facebook-Kommentaren, am Kneipentresen, in der Schule oder am Arbeitsplatz äußert – die die „rote Linie“ des Sagbaren hat sich offenbar nach rechts verschoben. Nicht selten wird als „freien Meinungsäußerungen“ verkauft, was eigentlich schlichtweg beleidigend oder verunglimpfend ist. „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“ oder „ich bin ja nicht rechts, aber...“ sind geflügelte Worte für diese neue Alltäglichkeit rassistischer Aussagen geworden.

Doch wie können wir damit umgehen, wenn uns spontan geäußerte rechte Kommentare überraschen? Wie, wenn Gerüchte und fälschlich gestreute Behauptungen gegen Geflüchtete die Gespräche und die Stimmung im Jugendtreff beeinflussen? Was können wir rechten und rassistischen Weltbildern an eigenen Vorstellungen entgegenstellen? Und was bringt das am Ende?

Mit diesen Themen und Fragen wollen wir uns gemeinsam mit der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus aus Münster in einem Seminar am 27. und 28. November 2017 auseinandersetzen.

In Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick und Jugendbüro Waltrop

Anna-Lena Herkenhoff, Mobile Beratung im Regierungsbezirk Münster (mobim)

Wirtschaft & Finanzen

0710 Auskommen mit dem Einkommen – nützliches Wissen rund ums Geld
Donnerstag, 12. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 Euro

Im Vordergrund dieses kompakten Vortrags steht die Haushaltsplanung: Wie setzt sich der Haushalt zusammen? Woher kommt mein Geld? Wo bleibt mein Geld? Wie funktioniert Haushaltplanung? Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen? Wo gibt es Einsparpotential? Mehr Erreichen durch weniger Ausgeben ist die Devise. Nach diesem Vortrag werden Sie wissen, wie am Ende des Monats noch Geld übrig bleibt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Helmut Peters

0711 Clever Wirtschaften! Ein Workshop rund um das Thema Geld
Freitag, 24. November · 18.30 – 20.00 Uhr
Samstag, 25. November · 10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 2 Tage · 6 UStd. · 18,00 Euro

In Ihrem Alltag treffen Sie täglich viele kleine und große Entscheidungen: Was kaufe ich wo und in welcher Menge ein, was esse ich und welche Verträge schließe ich ab. Gleichzeitig werden Sie permanent mit Werbung und Lockangeboten konfrontiert. Kreditangebote und Ratenzahlungen laden zum Geldausgeben ein und sind oftmals der erste Schritt in eine Verschuldung. Das macht die Entscheidungen, die Sie treffen müssen, nicht leichter.

In diesem Workshop verschaffen Sie sich einen Überblick über das eigene Geld und den Umgang damit: Was sind regelmäßige Einnahmen, welche Ausgaben lassen sich nicht „wegsparen“ und wo kann zurückgelegt werden, ohne dass es weh tut? Sie erhalten Tipps, mit denen Sie Ihre Finanzen im Griff behalten. Sie erhalten kostenlose Haushaltsbücher, Linkempfehlungen für Apps, Vorlagen für elektronische Hilfen bei der Finanzplanung.

Geplante Inhalte:

- Planung mit dem Haushaltbuch
- Ihr Geld: Einnahmen erhöhen, Ausgaben reduzieren
- Persönlicher Bedarf: Was brauche ich wirklich? Achtsam sein gegenüber Werbung
- Wie kann ich mit Einkommenseinbußen umgehen?
- Wie bleibt meine Haushaltkasse im Gleichgewicht?
- Wenn alles zu viel wird: Wo bekomme ich Hilfe?

Zur Person: Helmut Peters ist gelernter Sparkassenbetriebswirt und hat 30 Jahre in der Schuldnerberatung gearbeitet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Helmut Peters

0712 Reicht die Rente? Private Vorsorge - aber wie?
Mittwoch, 27. September · 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Die Sorge, dass die zu erwartende Rente nicht reicht, wird immer größer: Meinungsumfragen zufolge befürchten fast zwei Drittel der Deutschen, dass ihre gesetzliche Rente nicht ausreichen wird, um den Lebensstandard zu halten. Wer den gewohnten Lebensstandard halten will, braucht etwa 80 Prozent seines letzten Nettogehalts – für immer mehr Betroffene erscheint das unerreichbar. Obwohl die Angst vor Altersarmut so groß ist, sorgt nur jeder zweite Befragte privat vor. Vor allem auch junge Leute stellen sich der Problematik nur unzureichend. Viele glauben, dass Ihnen die finanziellen Mittel fehlen oder sie setzen andere Schwerpunkte bei der Einkommensverwendung. Aber welche Möglichkeiten/Alternativen haben die zukünftigen Rentner tatsächlich? Ein Überblick soll in dieser Veranstaltung gegeben werden!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Andreas Peschl (Sparkasse Vest)

Recht im Alltag
0720 Wer zahlt für den Heimplatz?

Montag, 09. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro

Der Pflegesatz im Heim ist sehr teuer; die eigene Rente reicht oft nicht aus, die Kosten zu decken. Den Rest wollen sich die Sozialämter von den Kindern holen, die selbst schon älter sind und gerade ihre Kinder durch die Ausbildung gebracht haben. Das Unterhaltsrecht im Pflegefall ist ein heißes Thema, das sich fast immer unter der öffentlichen juristischen Decke abspielt. Dabei gibt es viele legale Möglichkeiten, Forderungen abzuwehren und rechtzeitig Vorsorge zu treffen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Kurt Reich

0721 Selbstbestimmung am Lebensende -

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 16. November · 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.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt

0722 Erben und Vererben

Donnerstag, 07. Dezember · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt



Bildungsurlaub

nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

Was ist Bildungsurlaub?

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

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

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

Kreativität · Kultur

Kultur macht stark!

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

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I

Dienstag, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

5 Abende · 10 UStd. · 19,00 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II

Dienstag, 07. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro

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

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

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0821.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

Tanzen

W 0830 Zumba A

Montag, 11. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 43,00 Euro

Zumba ist der Fitness-Trend aus den USA, der die Herzen der Fitnessszene erobert hat. 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: 35

Danara Tobys

0831 Zumba Gold / für AnfängerInnen

Montag, 11. September · 19.15 – 20.15 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 43,00 Euro

ZUMBA ist ein Fitness-Tanz-Programm, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit hält - und noch eine Menge Spaß dabei hat. Man bewegt sich nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue, aber auch Flamenco oder orientalisches orientierter Musik.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon länger keinen Sport gemacht haben und wieder etwas für ihre Kondition tun möchten sowie an die aktive, ältere Generation. Die Schrittfolgen werden langsam vorgemacht und grundsätzlich erklärt, so dass die Bewegungen leicht erlernbar sind und Spaß und Fitness ganz von alleine kommen!

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

0832 Zumba Gold

Dienstag, 12. 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 B

Dienstag, 12. 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 so viel, wie er kann oder will. Fast nebenbei:

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0834 Disco-Fox A

Freitag, 06. Oktober · 18.30 – 21.30 Uhr

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0835 Disco-Fox B

Freitag, 24. November · 18.30 – 21.30 Uhr

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

siehe Kurs 0834

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0836 Schnuppernachmittag Square Dance

Samstag, 16. September · 14.00 – 18.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Samstag · 5 UStd. · 10,00 Euro

Square Dance – ursprünglich ein amerikanischer Volkstanz - ist ein sportlicher Gruppentanz zu Country- und Popmusik und wird in Deutschland in ca. 500 Clubs getanzt. Beim Square Dance bilden vier Paare eine quadratische Tanzeinheit, genannt „Square“. Ein Ausrufer, der „Caller“, hat die Aufgabe, die Positionen dieser vier Paare durch Zurufen von Figuren zu verändern, die Konstellationen zu tauschen und sie wieder - im Takt der Musik - zum ursprünglichen Quadrat, dem „Square“, zusammen zu fügen.

Dieser Schnuppertag bietet die Gelegenheit, einige Figuren des modernen Square Dance zu erlernen. Das Angebot richtet sich an tanzbegeisterte Paare und Singles der Altersgruppe 10 bis 70 Jahre.

Der Square Dance Club „Stimberg Wheelers“ unterstützt mit ausgebildeten Tänzerinnen und Tänzern die Kursteilnehmer.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Manfred Lenz

W 0837 Schnupperworkshop Orientalischer Tanz

Samstag, 16. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Samstage · 5 UStd. · 13,00 Euro

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können Sie die Grundtechniken erlernen und dabei Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0838 Orientalischer Tanz I

Montag, 11. September · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 35,00 Euro

In diesem Kurs werden Schleiervarianten erlernt und zu einer Choreografie zusammengestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0839 Orientalischer Tanz II

Montag, 11. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

Erlernete Bewegungen werden zu einem flotten Musikstück erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0840 Orientalischer Tanz III

Mittwoch, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 51,00 Euro

In diesem Kurs werden neue Choreografien erarbeitet. Hüft-, Schritt- und Armbewegungen werden gleichzeitig eingesetzt: Das erfordert ein hohes Maß an Koordination.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

Das könnte Sie auch interessieren!

0975 Tanzen mal anders

Samstag, 02. Dezember · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 20,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und sich dabei vom „richtig machen“ und „Leistung bringen“ lösen wollen. Wir bewegen uns zu Musik aus verschiedenen Stilrichtungen: mal allein, mal zu zweit, mal mit der ganzen Gruppe. Zwischendurch gibt es kleine Entspannungseinheiten. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und die Begegnung mit sich und den anderen.

Bitte rutschfeste Socken oder bequeme Hallenschuhe mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Eicheler

Gestalten & Werken

0850 Nähkurs A

Montag, 11. September · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 06. November · 18.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe



0852 Schmuck aus Silver Clay für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 18. November · 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.

Höchststeilnehmerzahl: 8

Martina Eiselein

0853 Goldschmiedewerkstatt - Gold und Silber schmieden

Freitag, 01. Dezember · 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 Std. · 35,00 Euro

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren.



In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

Katja Osterhoff-Genz

0854 Mosaik legen

Samstag, 14. Oktober · 14.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 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).

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0855 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe*Dienstag, 12. 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Hella Trawny***0856 Acrylmalerei – integrativ****Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap***Dienstag, 05. September, 26. September, 17. Oktober,**24. Oktober, 28. November · 17.30 – 19.30 Uhr**VHS, Raum 6 · 5 Nachmittage · 13 UStd. · 35,50 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Doris Welling***0857 Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene***Mittwoch, 20. September, 04. Oktober, 18. Oktober, 25. Oktober,**15. November, 29. November · 18.00 – 20.15 Uhr**VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 44,40 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10**Doris Welling*



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!

W 0830 Zumba A

Montag, 11. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 43,00 Euro

siehe Seite 32

0831 Zumba Gold / für AnfängerInnen

Montag, 11. September · 19.15 – 20.15 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 43,00 Euro

siehe Seite 32

0832 Zumba Gold

Dienstag, 12. September · 17.30 – 18.30 Uhr

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

siehe Seite 32

0833 Zumba B

Dienstag, 12. September · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Seite 32

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 11. September · 09.00 – 10.00 Uhr

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

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

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 13. September · 09.00 – 10.00 Uhr

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

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 13. September · 10.00 – 11.00 Uhr

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

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow



Gesundheitliche Bildung



0924 Fit durch den Winter - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 11. 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 lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

Peter Pelka

W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“

Donnerstag, 14. 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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 14. 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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Bauch, Beine, Po

Freitag, 15. 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 die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigt. Letztendlich steigert das Fitnesstraining, also auch Bauch-Beine-Po, die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

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

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Kohlhoff



Gesundheitliche Bildung



0930 Trimming 130

Dienstag, 12. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

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

Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle

Höchsteilnehmerzahl: 20

Wilfried Schulte-Oer

Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept. Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.

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

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

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



0931 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

Sonntag, 12. November · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 Euro

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

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

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

**Wassergymnastik****W 0941 Wassergymnastik A***Montag, 18. September · 16.00 – 17.00 Uhr**Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 68,00 Euro (erm. 54,50 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.

*Höchstteilnehmerzahl: 15**Doris Nisch***W 0942 Wassergymnastik B***Dienstag, 19. September · 19.30 – 20.30 Uhr**Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 68,00 Euro (erm. 54,50 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Doris Nisch***W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A***Mittwoch, 13. 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.

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Elisabeth Baumann***W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B***Donnerstag, 14. September · 20.00 – 21.00 Uhr**Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 Euro)*

siehe Kurs 0943

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Elisabeth Baumann***W 0945 AquaVital - Power Training***Donnerstag, 14. 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.*Höchstteilnehmerzahl: 15**Martina Malinowski***Spezielle Gymnastik****W 0951 Pilates 50 +***Dienstag, 12. 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.

*Höchstteilnehmerzahl: 11**Heike Robinson*



Gesundheitliche Bildung



0952 Fit mit Fun

Dienstag, 12. September · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 18 UStd. · 30,00 Euro

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



Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Robinson

W 0953 Pilates für Einsteiger/-innen

Donnerstag, 14. September · 19.30 – 20.30 Uhr

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

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die stabilisierende Muskulatur trainiert. Das Zentrum wird durch die tief liegende Bauchmuskulatur, die wirbelsäulenaufrechtende 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

W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 12. 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

0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“

Power für die Wirbelsäule

Mittwoch, 20. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 29,30 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

**Entspannung****0960 Lach-Yoga: Lachen ist gesund - auch ohne Grund mit praktischen Übungen****Montag, 11. September · 19.00 – 20.30 Uhr****VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 22,00 Euro**

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

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte 1995 in Mumbai (Bombay) ein Lachtraining, das Lach-Yoga oder auch Lachen ohne Grund. Ziel ist es über ein zunächst künstliches und gespieltes Lachen, das in der Regel schon bald in ein herzliches, echtes Lachen übergeht, die wunderbaren Wirkungen des Lachens jederzeit abzurufen und sie für sich zu nutzen. Mittlerweile wird Lach-Yoga weltweit in über 100 Ländern in Lachclubs, Betrieben, Schulen und Gesundheitsgruppen praktiziert.

Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Vortrag mehr über die Hintergründe des Lachens und des Lach-Yoga und lassen Sie sich von den Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anstecken.

*Höchsteilnehmerzahl: 20**Veronika Spogis***W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A****Dienstag, 19. September · 15.30 – 17.00 Uhr****Realschule, Raum 412 · 10 Nachmittage · 20 UStd. · 37,00 Euro**

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

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.*Höchsteilnehmerzahl: 11**Andreas Thiede***W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B****Dienstag, 19. September · 17.00 – 18.30 Uhr****Realschule, Raum 412 · 10 Abende · 20 UStd. · 37,00 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, 19. September · 18.30 – 20.00 Uhr****Realschule, Raum 412 · 10 Abende · 20 UStd. · 37,00 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, 20. September · 18.30 – 20.00 Uhr****DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 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, 20. September · 20.00 – 21.30 Uhr****DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro**

siehe Kurs 0961

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Andreas Thiede*



Gesundheitliche Bildung



0966 Ba Duan Jin – Acht Brokate

Donnerstag, 14. 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, 14. 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 12 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0968 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 15. 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



Gesundheitliche Bildung

0969 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 13. 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 Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 17. 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 Fantasiereisen – am Morgen

Dienstag, 12. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd · 39,00 Euro

Stress und Belastungen im Alltag beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Fantasiereisen führen uns zu körperlicher Entspannung, wirken sich beruhigend und wohltuend auf die Psyche aus und aktivieren so unsere Selbstheilungskräfte. Gehen Sie mit mir auf die Reise! Entdecken Sie mit mir eine Wüstenoase, tanken Sie Kraft im Feenland und genießen Sie eine Körperlichtreise..... Tauchen Sie ein in die Tiefen Ihrer Fantasien, erleben und spüren Sie Ihre Vorstellungskräfte noch intensiver und nutzen Sie das Entspannungspotenzial, um Ihrem Tagesrhythmus gelassener zu begegnen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Margitta Braasch

0972 Fantasiereisen – am Abend

Dienstag, 12. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 8 Abende · 16 UStd · 39,00 Euro

siehe Kurs 0971

Höchsteilnehmerzahl: 12

Margitta Braasch

0973 Zeit für mich

Sonntag, 08. Oktober · 10.00 – 14.00 Uhr

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna



Gesundheitliche Bildung



0974 „Finde deine eigene Mitte“ - Workshop Kundalini Yoga mit Mantra singen

*Sonntag, 12. November · 10.00 – 14.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro*

Die vielen Anforderungen des Alltags, Termindruck und Stress beruflicher und auch privater Natur nehmen immer mehr zu. Körper und Geist brauchen gerade dann Phasen der Ruhe und Entspannung, um mit all den Eindrücken, die im Laufe der Zeit auf sie einströmen, umgehen zu können. Wenn Sie sich eine kleine Auszeit gönnen möchten, sind Sie im Kurs „Finde Deine innere Mitte“ genau richtig. Der Kurs richtet sich an Interessenten/Interessentinnen, die einen ganzheitlichen Ausgleich zum Alltagsstress suchen, aber ihr persönliches Entspannungsverfahren noch nicht gefunden haben. Im Kurs werden Ihnen zahlreiche Übungen aus den Bereichen des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung, Yoga, Klangschalenentspannung und Atementspannung vorgestellt. Die im Kurs angebotenen Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit, Stress-Situationen leichter zu bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurück zu kehren. Entdecken Sie Ihre persönliche Quelle, die Sie nutzen können, um innere Kraft zu tanken und einfach mal die Seele baumeln zu lassen Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna

0975 Tanzen mal anders

*Samstag, 02. Dezember · 14.00 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 20,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und sich dabei vom „richtig machen“ und „Leistung bringen“ lösen wollen. Wir bewegen uns zu Musik aus verschiedenen Stilrichtungen: mal allein, mal zu zweit, mal mit der ganzen Gruppe. Zwischendurch gibt es kleine Entspannungseinheiten. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und die Begegnung mit sich und den anderen.

Bitte rutschfeste Socken oder bequeme Hallenschuhe mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Beate Eicheler

Das könnte Sie auch interessieren!

0409 Entspannung für Eltern und Kinder

*Samstag, 23. September · 14.00 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 20,00 Euro*

An Kinder und Erwachsene werden heute oft hohe Anforderungen gestellt. Egal ob in der Schule, auf der Arbeit oder auch bei der Freizeitgestaltung.

Beobachtet man früher bei Erwachsenen gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten, so nimmt die Zahl der davon betroffenen Kinder, wie verschiedene Studien zeigen, heute stetig zu.

Entspannungstechniken können die Lebensumstände nicht verändern, aber sie helfen den Druck zu nehmen und Stress besser zu verarbeiten.

In diesem Eltern-/Kind Kurs erforschen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was für Sie Entspannung bedeutet.

Erleben Sie wertvolle Momente mit Ihrem Kind und entspannen Sie gleichzeitig dabei.

Bitte eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene + 6 Kinder

Beate Eicheler

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0981 Heilerde - Wirkung, Anwendung & Nutzen

*Dienstag, 17. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen, Durchfall, Tennisarm, Gelenksbeschwerden, unreine Haut – all das und vieles mehr können Sie mit Heilerde, einem alten, aber wirksamen Naturheilverfahren behandeln. Wie, erfahren Sie in diesem Vortrag! Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Heinz-Theo Gremme



0982 Herzwoche 2017: Das schwache Herz – Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz

Donnerstag, 11. November · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Die Herzinsuffizienz oder auch Herzschwäche ist eines der häufigsten Herzleiden überhaupt und eines der am raschesten wachsenden Gesundheitsprobleme. In Deutschland wird die Zahl der Patienten mit Herzschwäche auf 2 bis 3 Millionen geschätzt. 300.000 kommen jedes Jahr neu hinzu; 50.000 Menschen sterben jährlich an dieser Krankheit!

Problematisch für die Behandlung der Herzinsuffizienz ist, dass sie vor allem in späteren Lebensjahren auftritt. Viele Betroffene nehmen die Symptome der Herzschwäche altersbedingt hin. So sind Leistungsvermögen und Lebensqualität oft erheblich eingeschränkt. Wenn man die Beschwerden, die mit der Herzinsuffizienz einhergehen, erkennt und rechtzeitig den Arzt aufsucht, stehen heute vielfältige Therapiemöglichkeiten für eine wirksame Behandlung zur Verfügung. Lebensqualität und Lebenserwartung werden so erheblich erhöht.

Dieser Vortrag möchte Sie über die vielfältigen Ursachen für die Herzschwäche und die Symptome, die auf eine Herzschwäche hinweisen, aufklären. Sie erfahren, wie die Krankheit behandelt werden kann und wie Vorbeugung möglich ist.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2017 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt, die in diesem Jahr die Herzinsuffizienz zum Thema gewählt hat.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Dr. med. Siegbert Teichert

0983 Was ist eigentlich Homöopathie?

Dienstag, 21. November · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Die Homöopathie ist ein altbewährtes Naturheilverfahren, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Was ist eigentlich Homöopathie? Wie können homöopathische Arzneimittel sinnvoll eingesetzt werden? Diese Fragen soll der Vortrag anschaulich beantworten. Möglichkeiten, aber auch Grenzen der Homöopathie werden aufgezeigt, und das ganz besondere Herstellungsverfahren dieser sanften Medikamente wird erläutert. Anschließend werden die Mittel vorgestellt, die für eine Hausapotheke geeignet sind. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Ein Vortragsskript zu dieser Veranstaltung kann käuflich erworben werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Heinz-Theo Gremme

0984 Einführung in die wunderbare Welt der ätherischen Öle

Samstag, 09. Dezember · 11.00 – 14.00 Uhr

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

In diesem Seminar möchte ich Sie einladen zu einer Reise ins Reich der Pflanzendüfte. Sie werden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle kennenlernen, die eine der ältesten Therapieformen zur Behandlung verschiedener Krankheiten ist. Nach einer allgemeinen Einführung, an der Sie viele verschiedene ätherische Öle kennenlernen und „erduften“ werden, zeige ich Ihnen die wichtigsten Öle für eine ätherische Hausapotheke, geeignete Erkältungs- und Schmerzöle.

Wir werden an diesem Tag sowohl ein sehr gut wirkendes Schmerzöl als auch ein Erkältungsmeersalz herstellen, das Sie später mit nach Hause nehmen können.

Bitte ein leeres, nicht zu kleines Marmeladenglas und ein 50 ml Braunglas aus der Apotheke mitbringen.

Am Seminartag werden pro Teilnehmer **5,00-10,00 Euro** für Kopien, Öle Meersalz usw. eingesammelt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Birgit von Arnim

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

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

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

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


Hinweis für alle Kochkurse!

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

Kochen
1001 Frischer Fisch - auf den Tisch

Dienstag, 19. September · 18.00 – 21.45 Uhr

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

An diesem Abend gibt es eine raffinierte Auswahl köstlicher Fischspezialitäten sowie Gerichte mit Krusten- und Schalentieren. Alles wird abwechslungsreich zubereitet und auf den Tisch gebracht und es gibt viele Anregungen für die Vor- und Zubereitung dieser gesunden Lebensmittel.



Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 16

Volker Franz

1002 Gäste verwöhnen mit dem Thermomix

Samstag, 23. September · 13.00 – 17.30 Uhr

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

Feste feiern mit dem Thermomix! Planen Sie eine große Feier, Buffet oder Grillparty? Mit dem Thermomix TM5 fängt der Partyspaß schon bei den Vorbereitungen an: Köstliche Beilagen, Saucen, Dips, Brotrezepte, Fingerfood und leckere Desserts machen ihre Party perfekt.

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

Bitte bringen Sie den Thermomix TM5, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1003 Dolle Knolle: Unsere Kartoffel-Küche

Mittwoch, 04. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Leckere Kartoffel-Rezepte von rustikal bis raffiniert. Von der Vorspeise bis zum Nachtisch dreht sich heute alles um die Kartoffel.

Z.B. Blumenkohl-Kartoffelsuppe mit Rucola oder Kartoffelpiroggen mit Pilzfüllung, Kartoffel-Quark-Keulchen oder Zwetschgenknödel. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1004 Mexikanische Wraps

Mittwoch, 18. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Wenn wir an Mexiko denken, denken wir an Chilis, Mais, Avocado, Bohnen, Tacos und Tortillas. In diesem Kurs füllen wir Wraps mit frischen und leichten Zutaten wie Tomaten, roten Paprika, Hackfleisch oder Hähnchenfleisch. Dazu bereiten wir einen Avocado Dip (Guacamole) zu. Natürlich darf auch eine mexikanische Nachspeise (Kokoscreme) nicht fehlen.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1005 Ein regionales Herbstmenü

Dienstag, 14. November · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Nun ist er da! Der Herbst mit seiner ganzen Fülle. Aus dem reichhaltigen Angebot der Region kochen wir ein leckeres Menü mit typischen Herbstgerichten. Lassen Sie uns gemeinsam kochen und genießen!

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

1006 Kochkurs für Fleischliebhaber- Nichts für Veganer

Dienstag, 28. November · 18.00 – 21.45 Uhr

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

„Auf den Punkt gegart - oder doch schon zäh?“ Ob Rind, Lamm, Pute - hier ist für jeden Fleischliebhaber etwas dabei. Hier sind Fleischfans richtig, die sich in der Meisterdisziplin der Fleischzubereitung messen möchten - zum Beispiel dem perfekten Steak. Der Kursleiter gibt viele nützliche Tipps und Informationen zur Zubereitung und zeigt, welche Beilagen und Soßen perfekt zum Fleisch serviert werden können. Natürlich wird alles frisch vor Ort zubereitet und jeder darf mit anpacken.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

Italienische Küche

1007 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana

Montag, 9. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Die Toskana gilt als das Herz Italiens. Besonders durch die Landschaft ist die Toskana wohl die bekannteste und beliebteste Region Italiens geworden. Kultur und Küche sind Exportartikel Nr.1. Beste und frische Zutaten, die man hier findet und zubereitet, vermitteln ein unverfälschtes Bild der Küche. Man sagt der toskanischen Küche nach, sie sei wohl die beste und schmackhafteste Italiens und Europas, die durch Caterina de' Medici sogar die französische Küche beeinflusst hat. An diesem Toskana-Kochabend werden wir Leckereien aus der Region zubereiten und die Toskana hautnah erleben. In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1008 Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Montag, 11. Dezember · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1009 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 10. November · 18.00 – 21.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 4 UStd. · 24,20 Euro (inkl. Umlage)

Lukullische Genüsse wie bei den alten Römern verspricht dieser außergewöhnliche Kochkurs. Unter der Leitung der Archäologin Dr. Annette Böhm veranstalten wir ein römisches Festessen nach 2000 Jahre alten Originalrezepten.

Unsere Quellen sind die Schriften der Römer Apicius, Cato und Columella aus der Zeit vom 2. Jh.v.Chr. bis zum ersten Jh.n.Chr. Nach ihren Angaben hat die Kursleiterin Ihnen ein abwechslungsreiches Menü aus frischen, frühlingshaften Zutaten zusammengestellt.

Im Verlauf des geselligen Abends lernen Sie so manches fremdartige oder vergessene Gewürz kennen und erfahren auf unterhaltsame Weise Kurioses und Wissenswertes über Lebensart und Tafelluxus der Römer.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

Für den Hund

1015 Wir backen Hundekuchen

Freitag, 17. November · 16.00 – 19.00 Uhr

*Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Nachmittag · 4 UStd.
16,60 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 Hunde Muffins 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 Back Kurs 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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

1020 Was man über Rotwein wissen sollte!

Samstag, 02. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr

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

Dies ist der Kurs für Einsteiger, die etwas mehr über Rotwein in Theorie und Praxis (durch Verkostung) erfahren möchten. Warum ist der Rotwein rot oder wie wird Rotwein hergestellt? Woran erkennt man die Qualität eines Rotweins? Wo liegen die großen europäischen Anbauggebiete und worin liegen die Merkmale der jeweiligen Weine? Auf diese und andere Fragen sollen Sie in dieser Veranstaltung eine Antwort bekommen und Ihre Weinkenntnisse „praktisch“ erproben. Circa 20 - 24 Weine werden vorgestellt, auch Kleinigkeiten zum Essen werden dazu gereicht (Käse, Wurst, Oliven etc.), um den Wein in seiner Eigenschaft als Begleiter zu „schmecken“.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg



Sprachen

„In der Welt zu Hause“

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

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

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

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

Ziel der Fremdsprachenkurse

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

Baukastensystem

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

Lerntempo

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

Anmeldeverfahren

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

Die Europäischen Sprachzertifikate

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

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

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

Niveaustufenbeschreibungen

Stufe A 1

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

Stufe A 2

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

Stufe B 1

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

Stufe B 2

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

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

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

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

Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe A2

Dienstag, 12. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 11 Vormittage · 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 im Kurs bekannt gegeben.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

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

Montag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 5 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again II“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

Lehrbuch: Easy English A2 Band 1 ab Unit 9, ISBN 978-3-06-520815-4

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1103 Try it again VIII – „Versuch’s noch mal mit Englisch“ –
Englisch für Wiedereinsteiger – Stufe A2/B1**

Montag, 11. September · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 3 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again VII“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

Lehrbuch: Great B1, Klett-Verlag, Lektion 6, ISBN 978-3-12-501484-8; Textgrundlage außerdem: leichtere Zeitungsartikel und Lektüren.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Renate Urbaniak-Rieder

1104 „Ist’s never too late – Englisch für (Spät-) Einsteiger!“ Stufe A1

Mittwoch, 13. September · 10.00 bis 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

1105 Easy English III (morning class) Stufe A1

Montag, 11. September · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 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.

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Easy English A1 Band 1 ab Unit 10, ISBN 978-3-06-520805-5

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1106 Saturday morning Easy English IV – am Samstag – Stufe A1

Samstag, 16. September · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Samstage · 24 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 1105

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

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 6, ISBN 978-3-06-520807

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

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

Samstag, 16. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Samstage · 24 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 1105

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

**W 1108 Generation 50+: It's never too late – Easy English VI
(mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) – Stufe A1/A2**
Montag, 11. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

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

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 13, ISBN 978-3-06-520807

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1109 Englisch mit Muße – Stufe A2
Dienstag, 12. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

Es werden sowohl englische Kurzgeschichten gelesen als auch Grammatikthemen aufgefrischt.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Erika Müller

W 1110 Let's get talking – Conversation and more XIII – Stufe B1/B2
Donnerstag, 14. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2017.

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.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

W 1111 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene – Stufe B1/B2
Mittwoch, 08. November · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 6 Vormittage · 12 UStd. · 21,00 Euro

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

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Hella Trawny

KOOP VHS Datteln: Französisch I – Stufe A1
auf Anfrage
12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

N. N.

W 1122 Französisch XVIII – Stufe A2/B1
Dienstag, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Französisch XVII“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Voyages 2, Lektion 4, ISBN 978-3-12-529278-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Elisabeth Kreutz

W 1123 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B1/B2
Montag, 11. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Wir lesen kleine Novellen über Kanada und Zeitungsartikel über Frankreich. Gleichzeitig vertiefen wir die französische Grammatik.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

1131 Spanisch I – Stufe A1

Mittwoch, 13. September · 20.00 – 21.30 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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

W 1132 Spanisch II

Mittwoch, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

W 1133 Spanisch VI – Stufe A1/A2

Donnerstag, 14. September · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch V“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Mirada aktuell, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchststeilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

W 1134 Recojamos nuestra cosecha – Spanisch XXXIII – Stufe B1/B2

Dienstag, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Te invitamos a compartirla! Este grupo es admirable y trabajador. Busca sin cansancio nuevos retos gramaticales y por eso son nuestras conversaciones interesantes, creativas y llenas de nuevos impulsos.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gregoria Brito Alayon

1141 Italienisch I – Stufe A1

Dienstag, 12. September · 20.15 – 21.45 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1142 Italienisch V – Stufe A2

Mittwoch, 13. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch IV“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Band 2, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1143 Italienisch XI – Stufe B1

Mittwoch, 13. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch X“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

Lehrbuch: Allegro nuovo B1 Klett-Verlag

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1144 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

Dienstag, 12. September · 18.15 – 19.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch XVIII“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

1151 Niederländisch I – für Anfänger – Stufe A1

Mittwoch, 13. September · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1152 Niederländisch II – Stufe A1

Mittwoch, 13. September · 18.00 – 19.30 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch I“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1153 Niederländisch VII – Stufe A2

Montag, 11. September · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch VI“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1154 Niederländisch XII – Stufe A2/B1

Montag, 11. September · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XI“ aus dem Frühjahrssemester 2017.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

Deutsch und Integration

1180 Vorkurs Deutsch A – Stufe A1

Montag und Mittwoch, 11. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 24 Nachmittage · 96 UStd. · gebührenfrei

Für Flüchtlinge und Asylbewerber ohne Vorkenntnisse.

Mit Förderung des Landes NRW

Höchstteilnehmerzahl: 25

N.N.

1181 Vorkurs Deutsch B – Stufe A1

Dienstag und Donnerstag, 12. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 23 Nachmittage · 92 UStd. · gebührenfrei

Für Flüchtlinge und Asylbewerber mit geringen Vorkenntnissen.

Mit Förderung des Landes NRW

Höchstteilnehmerzahl: 25

N.N.



1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1, 2, 3

Montag, ab 04. September · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 53 Vormittage · 212 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 2017 erneut einen neuen Integrationskurs (Grundmodul 1) an.

Allgemeine Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (100 UStd.). Daneben sind besondere Varianten für spezielle Zielgruppen möglich.

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Integrationskurse sind für Empfänger von Sozialleistungen bzw. Bezieher von geringen Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten für Anmeldungen ab 01.07.2016 1,95 Euro pro UStd. (195,00 Euro je Modul).

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 3, 4, 5

Montag, ab 04. September · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 53 Vormittage · 212 UStd. – auf Antrag gebührenfrei,

ansonsten 195,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 20.03.2017 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 5, 6

+ Orientierungskurs

Montag, 04. September · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 53 Vormittage · 212 UStd. – auf Antrag gebührenfrei,

ansonsten 195,00 Euro je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 09.01.2017 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

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

Mittwoch, 13. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 20

N.N.

Koop-Angebote der VHS Datteln

FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen

„Harry and Sally“

Spielfilm in englischer Originalsprache

Hören Sie endlich den Satz in der Originalfassung: „I'll have what she's having“. Die Liebeskomödie des Regisseurs Rob Reiner aus dem Jahr 1989 ist längst Kult. USA 1989, Regie: Rob Reiner, 90 Minuten, FSK ab 16 Jahren
Original mit deutschen Untertiteln

FilmClub OstVest

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 07.11.2017, 19:30 - 22:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR

(nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- €

FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen

„Heute bin ich Samba“

Spielfilm in französischer Originalsprache

Zehn Jahre ist es her, dass Samba - nicht ganz legal - aus Senegal nach Frankreich eingereist ist. Seitdem hält er sich in Paris mit Aushilfsjobs über Wasser und versucht dabei nicht aufzufallen.

F 2015, Regie: Olivier Nakache, Eric Toledano, 118 Min., FSK ab 6 Jahren

Original mit deutschen Untertiteln

FilmClub OstVest

Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 06.02.2018, 19:30 - 22:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR

(nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- €

Luther 1917 bis heute

Ausstellungsfahrt zum Kloster Dalheim

Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Datteln und des Plattdeutschen Sprach- und Heimatverein Datteln 1922 e. V.

Theodor Beckmann

Thomas Mämecke

Rosemarie Schloßer

Treffpunkt: Neumarkt

Samstag, 09.09.2017, 09:00 - 20:00 Uhr

1 Tag, 12 Ustd., 30,- EUR

inkl. Fahrt, Eintritt und Führung

Tierisch entspannen

Mit Eseln durch die Brandheide

Ruhe und Gelassenheit finden mit tierischen Begleitern: Die vier Zwergesel Charly, Maja, Paul und Susi lassen gar nichts anderes zu, und ihrem Charme kann kaum jemand widerstehen. Ihr ruhiger Herzschlag, ihre ruhige Gangart und ihre vorsichtige Art, der Welt zu begegnen, lassen uns Menschen zur Ruhe kommen und entspannen.

Gabi Halfar

Treffpunkt: Bladenhorster Straße auf Höhe der Häuser 76/78,

Recklinghausen-Suderwich

Samstag, 30.09.2017, 14:00 - 17:00 Uhr

sowie Samstag, 05.05.2018, 14:00-17:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 29,50 EUR

Koop-Angebote der VHS Waltrop

Dietmar Ossenberg: Das Ende des arabischen Traums

Vortrag und Diskussion

Waltrop, Haus der Begegnung, St. Peter

Freitag, 6.10.17, 19.30 Uhr

Gebühr: AK 6,00 €

„Vernunft und Gefühl“ - Literarisches Café mit Denis Scheck & Jane Austen

Lesung, Vortrag, Gespräch -

Waltrop, Hof Neugebauer

Sonntag, 26.11.17, 15.30 Uhr

Gebühr: VVK 16,50 €, TK 19,00 €

14. Waltroper Bücherdschungel - eine Novitäten-Revue

Waltrop, Yahoo

Freitag, 17.11.17, 19.00 Uhr

Gebühr: VVK 8,50 €, AK 10,00 €

More Maids - First Ladies of Irish Folk in Concert

Waltrop, Yahoo

Sonntag, 19.11.17, 19.30 Uhr

Gebühr: VVK 14,50 €, AK 16,50 €

English Refresher Intensive (Bildungsurlaub), Stufe B1

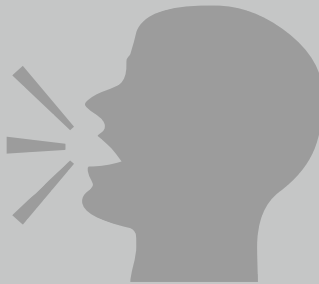
Bildungsurlaub in der Kleingruppe für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Waltrop

Montag, 9.10. bis Freitag, 13.10.17, 9.00 – 15.45 Uhr

5 Tage, 35 UStd.

Gebühr: 214,50 €



HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

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

Auszug aus der Gebührensatzung der VHS

§ 1 Gebührenpflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

§ 2 Gebührentarif

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. = 45 Min.).

Art der Veranstaltung	Gebühr in Euro
1. Kurse	1,00 – 5,00 Euro pro UStd.
2. Abschlussbezogene Kurse (HSA, FOS)	gebührenfrei 0,00 – 4,00 Euro pro UStd höchstens 50,00 Euro pro Semester
3. Wochenendseminare	1,00 – 3,00 Euro pro UStd.
...	
8. Verwaltungsgebühren	

Für Kurse im Umfang bis zu 30 UStd. wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 Euro, bei mehr als 30 UStd. von 5,00 Euro je Anmeldung erhoben.

§ 3 Gebührenpflichtiger

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.
2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:
- ...
2. 3. wenn die Anmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktage vor Beginn der Veranstaltung zurückgenommen wird. Die VHS ist berechtigt, ggf. die Vorlage geeigneter Nachweise zu verlangen.
- ...

§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

1. Die Empfänger von Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden und Familien wird die Kursgebühr um 50% ermäßigt.

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

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



Dozentenverzeichnis



<i>Abbruzzi, Tonio</i>	48f	<i>Kreutz, Elisabeth</i>	54
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Lauter, Camilla</i>	24
<i>Arnold, Rita</i>	16	<i>Lenz, Manfred</i>	33
<i>Bachner, Thorsten</i>	23, 27	<i>Malinowski, Martina</i>	40
<i>Bartsch, Susanne</i>	32f	<i>mobim</i>	28
<i>Bauer, Ulrich</i>	19, 21ff	<i>Müller, Erika</i>	54
<i>Baumann, Elisabeth</i>	40	<i>Niestegge, Reinhold</i>	15
<i>Baumert, Andrea</i>	18	<i>Nisch, Doris</i>	40f
<i>Berger, Dominique</i>	54	<i>Osterhoff-Genz, Katja</i>	35
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	17	<i>Palesch, Anja</i>	17
<i>Böhm, Annette, Dr</i>	35, 49	<i>Pecl, Gigliogla</i>	55
<i>Braasch, Margitta</i>	44	<i>Pelka, Peter</i>	38f
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	55	<i>Perenz, Martina</i>	38
<i>Bultmann, Gisbert</i>	30	<i>Peschl, Andreas</i>	29
<i>Burg, Harald</i>	50	<i>Peters, Helmut</i>	29
<i>Czeranna, Ariane</i>	44f	<i>Rabuda, Sebastian</i>	24
<i>Dahms, Maria</i>	18	<i>Reich, Kurt</i>	30
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	56	<i>Reuter, Monika</i>	47f
<i>Döll, Heike</i>	41	<i>Robinson, Heike</i>	40f
<i>Edelhoff, Astrid</i>	15	<i>Röttger, Guido</i>	31
<i>Eicheler, Beate</i>	15, 34, 45	<i>Scheewe, Christa</i>	34
<i>Eiselein, Martina</i>	34f	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	20f
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Schielke, Melanie</i>	43
<i>Fischer, Herbert</i>	54	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	39
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	25ff	<i>Spogis, Veronika</i>	42
<i>Forck, Tanja</i>	38	<i>Teichert, Siegbert, Dr. med.</i>	46
<i>Franz, Volker</i>	47f	<i>Thiede, Andreas</i>	42
<i>Gasser, Beate</i>	14	<i>Tobys, Danara</i>	32
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	45f	<i>Trawny, Hella</i>	36, 54
<i>Heinz, Melanie</i>	55	<i>Urbaniak-Rieder, Renate</i>	52f
<i>Herrmann, Ulrike</i>	28	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	55
<i>Homann, Mechthild</i>	33f	<i>von Arnim, Birgit</i>	46
<i>Homeyer, Udo</i>	43f	<i>Weichert, Sabine</i>	14
<i>Karow, Doris</i>	14, 37	<i>Welling, Doris</i>	16, 36
<i>Kelsie</i>	15	<i>Windau, Rainer</i>	26f
<i>Klein, Regina</i>	17	<i>Wodke, Detlef</i>	26
<i>Knobbe, Nicole</i>	13	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	17
<i>Koch, Karola</i>	20		
<i>Kohlhoff, Sabine</i>	38		
<i>Köster, Nadine</i>	53f		

Schlagwortverzeichnis

A		<i>Englisch-Senioren</i>	54
<i>Achtsamkeit</i>	16, 18	<i>Entspannung</i>	15ff, 34, 42ff
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>Erben</i>	30
<i>Alphabetisierung</i>	12	<i>Erziehungsfragen</i>	15
<i>Alternativmedizin</i>	45f	<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	51
<i>Altersarmut</i>	29	<i>Excel 2010</i>	20f
<i>Altersvorsorge</i>	29	F	
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Facebook</i>	23
<i>Aquatic-Fitness</i>	40	<i>Fachabitur</i>	12
<i>Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz</i>	31	<i>Fachhochschulreife</i>	12
B		<i>Fachkonferenz</i>	10
<i>Babymassage</i>	13	<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Ba Duan Jin</i>	43	<i>Familienbildung</i>	14f, 45
<i>Bauch, Beine, Po</i>	38	<i>Familienforschung</i>	17
<i>Bauchtanz</i>	33f	<i>Fantasiereisen</i>	34, 44f
<i>Beratung</i>	4	<i>Finanzen</i>	29
<i>Berufliche Bildung</i>	20f	<i>Finanzplanung</i>	29
<i>Berufsberatung</i>	8	<i>Fisch-Küche</i>	47
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	19	<i>Fit ab 45</i>	38
<i>Betreuungsverfügung</i>	30	<i>Fitness</i>	37ff
<i>Bildbearbeitung</i>	21ff	<i>Fotobuch</i>	22
<i>Bildungsberatung</i>	8	<i>Fotografie</i>	25
<i>Bildungsurlaub</i>	31	<i>Französisch</i>	54
<i>Blutspendedienst DRK</i>	9	<i>Frauen</i>	16
C		<i>Frauengesprächskreis</i>	16
<i>Coaching</i>	18	<i>Fremdsprachen</i>	51
<i>Computer</i>	19ff	<i>Fremdsprachenkurse</i>	51
<i>Computer Späteinsteiger</i>	23f	G	
<i>Computer-Späteinsteiger</i>	22	<i>Gebühren</i>	5
<i>Content Management System</i>	23	<i>Gebührensatzung</i>	60
D		<i>Geographie</i>	27
<i>Datensicherung</i>	23	<i>Gesundheit</i>	37
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	56f	<i>Gitarre</i>	31
<i>Digitalfotografie</i>	25	<i>Goldschmieden</i>	35
<i>Disco-Fox</i>	33	<i>GPS-Navigation</i>	27
<i>Djembe</i>	15	<i>Grundbildung</i>	11f
<i>Dozenten/-innen</i>	10	<i>Gymnastik</i>	3f, 40f
<i>DRK</i>	9	H	
E		<i>Haftung</i>	5
<i>EDV</i>	20ff	<i>Hauptschulabschluss</i>	11
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	14	<i>Haushaltsplanung</i>	29
<i>Energiepolitik</i>	27	<i>Heilerde</i>	45
<i>Energieversorgung</i>	27	<i>Herzinsuffizienz</i>	46
<i>Englisch</i>	52ff	<i>Herzwochen</i>	46
		<i>Homöopathie</i>	46

Schlagwortverzeichnis

<i>Hundebackkurs</i>	49	N	
<i>Hundernährung</i>	49	<i>Nähen</i>	34
I		<i>Naturheilverfahren</i>	45f
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Niederländisch</i>	56
<i>Integration</i>	16, 36	<i>Nordic-Walking</i>	39
<i>Integrationskurs</i>	57	<i>Notebook</i>	19, 22
<i>iPhone Späteinsteiger</i>	24	O	
<i>Italienisch</i>	55	<i>Ökologie</i>	25ff
<i>Italienische Küche</i>	48f	<i>Öle, ätherische</i>	46
J		<i>Open Office</i>	21
<i>Joomla</i>	23	<i>Orientalischer Tanz</i>	33f
<i>Jugendarbeit</i>	28	P	
K		<i>Pädagogik</i>	10
<i>Kapitalismuskritik</i>	28	<i>Patientenverfügung</i>	30
<i>Klangschalenmeditation</i>	43f	<i>PC</i>	23
<i>Kochen</i>	47ff	<i>PC-Grundlagen</i>	23
<i>Konferenz</i>	10	<i>PC Grundlagen-Späteinsteiger</i>	22f
<i>Koop-Angebot</i>	12	<i>PEKiP</i>	13
<i>Koop-Angebote</i>	5, 58f	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	16ff
<i>Krabbelgruppe</i>	14	<i>Pflege</i>	17
<i>Krafttraining</i>	38	<i>Pflegefall</i>	30
<i>Kreativität</i>	16, 31, 34ff	<i>Photoshop</i>	21f
<i>Kultur</i>	31	<i>Pilates</i>	40f
<i>Kundalini Yoga</i>	45	<i>Politik</i>	28
<i>Kurssprecher/-innen</i>	10	<i>Politische Bildung</i>	28
L		<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	13
<i>Lach-Yoga</i>	42	<i>Pre-Notification</i>	4
<i>Laptop</i>	19, 22	<i>Progressive Muskelentspannung</i>	34, 45
<i>Lebensgestaltung</i>	17	Q	
<i>Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber</i>	9	<i>Qi Gong</i>	43
<i>Lesen und Schreiben f. Erwachsene</i>	12	R	
M		<i>Recht</i>	30
<i>Malen</i>	16, 36	<i>Rechtspopulismus</i>	28
<i>Marburger Konzentrationstraining</i>	15	<i>Regenwassernutzung</i>	26
<i>Meditation</i>	34, 43ff	<i>Reisebericht</i>	27
<i>Medizin</i>	46	<i>Rente</i>	29
<i>Mentaltraining</i>	17	<i>Resilienz</i>	18
<i>Mini-Club</i>	14	<i>Rückengymnastik</i>	41
<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	11	<i>Rücken Qi Gong</i>	43
<i>Mosaik legen</i>	35	S	
<i>Musik</i>	31	<i>Schenkung</i>	30
		<i>Schimmelbefall</i>	26
		<i>Schminken</i>	18

<i>Schulabschluss</i>	11f	U	
<i>Schuldnerberatung</i>	29	<i>Unterrichtsausfall</i>	5
<i>Selbstfindung</i>	16	V	
<i>Selbsthypnose</i>	17	<i>Vererben</i>	30
<i>Senioren</i>	22	<i>Vorsorgevollmacht</i>	30
<i>SEPA-Lastschrift</i>	4	W	
<i>Silberschmieden</i>	35	<i>Wassergymnastik</i>	40
<i>Silberschmuck</i>	35	<i>Wechseljahre</i>	16
<i>Silver Clay</i>	35	<i>Weihnachten</i>	49
<i>Smartphone Späteinsteiger</i>	24	<i>Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe</i>	12
<i>Solartechnik</i>	27	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Spanisch</i>	55	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Spiel</i>	14	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	41
<i>Sport</i>	14	<i>W-Kurse</i>	4
<i>Sprachen</i>	4, 51	<i>Wegweiser für Senioren</i>	10
<i>Sprachenberatung</i>	4, 51	Y	
<i>Stilberatung</i>	18	<i>Yoga</i>	42, 45
<i>Stressbewältigung</i>	34, 42ff	Z	
T		<i>Zumba</i>	32, 37
<i>Tabellenkalkulation</i>	20f	<i>Zumba Gold</i>	32
<i>Tablet Späteinsteiger</i>	24	<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11f
<i>Tanzen</i>	3ff, 37		
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	19		
<i>Technik</i>	25ff		
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4		
<i>Testament</i>	30		
<i>Thermografie</i>	26		
<i>Thermomix</i>	47		
<i>Traumreisen</i>	44		
<i>Trimming</i>	39		
<i>Trommeln</i>	15		

ENDE