Umwelt
Zeitgeschehen
Computer
Fremdsprachen
Geschichte
Schulabschluss
Theater
Gesellschaft
Beruf
Freizeit
Entspannung
Kommunikation
Wirtschaft

vhs Dorsten

vhs und kultur

1. Halbjahr 2015

vhs und kultur
stadt dorsten

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Ansprechpartner

Leiterin des Amtes für Kultur und Weiterbildung
Sabine Podlaha
Zimmer 223, Telefon (0 23 62) 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

Leiter der VHS
Bernd Sauerwein-Fox
Stellv. Leiter des Amtes für Kultur und Weiterbildung
Zimmer 211, Telefon (0 23 62) 66 41 82
bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

Sekretariat
Heike Bruns
Zimmer 222, Telefon (0 23 62) 66 41 62
heike.bruns@dorsten.de

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter

Petra Duda
Zimmer 212, Telefon (0 23 62) 66 41 83
petra.duda@dorsten.de

Carsten Feldhoff
Zimmer 213, Telefon (0 23 62) 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

Servicebüro VHS

Hella Eidner,
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und 66 41 61
hella.eidner@dorsten.de

Tanja Kuhlmann,
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und 66 41 61
tanja.kuhlmann@dorsten.de

Claudia Temp
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und 66 41 61
claudia.temp@dorsten.de

Allgemeine Verwaltung

Manfred Loick
Zimmer 214, Telefon (0 23 62) 66 40 50
manfred.loick@dorsten.de

Anke Thieme-Maaß
Zimmer 215, Telefon (0 23 62) 66 38 81
anke.thieme-maass@dorsten.de

Kulturbüro

Abonnements, Theaterkasse
Mareike Bittner
Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 40 52
mareike.bittner253@dorsten.de

Marlies Milos
Zimmer 217, Telefon (0 23 62) 66 40 51
marlies.milos@dorsten.de

Ingrid Sommer-Brinkamp
Zimmer 210, Telefon (0 23 62) 66 41 63
ingrid.sommer-brinkamp@dorsten.de

Hausdienst

Jörg Hennigfeld
Telefon (0 23 62) 66 42 00
joerg.hennigfeld@dorsten.de

Holger Krampe
Telefon (0 23 62) 66 42 00
holger.krampe@dorsten.de

Die VHS Dorsten
ist Mitglied im Landesverband
der Volkshochschulen
von Nordrhein-Westfalen.
www.vhs-nrw.de

LQW ArtSet®
Qualitätstestiert
bis 16.04.2015

Postadresse
vhs und kultur • Stadt Dorsten
Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

Hausanschrift
vhs und kultur • Stadt Dorsten
Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6 • 46282 Dorsten
Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61
Telefax (0 23 62) 66 57 43

E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de
Internet: www.vhsundkultur-dorsten.de
facebook: www.facebook.com/vhsdorsten

Inhalt

Ansprechpartner 2

Anmeldung 4

Im Blickpunkt 6
- Aktuelles aus VHS und Kultur 6

Politik und Gesellschaft 8
- Geschichte, Zeitgeschehen und Recht 8
- VHS international 12
- Pädagogik und Psychologie 13

Gesundheit und Umwelt 16
- Gesundheit und Krankheit 16
- Entspannung und Selbsterfahrung 19
- Bewegung und Körpererfahrung 23
- Einführung in Sportarten 28
- Tanz 31
- Leben mit Behinderungen 32
- Ernährung 33
- Natur und Umwelt 37

Deutsch und Fremdsprachen 42
- Anmeldung und Beratung 42
- Deutsch als Fremdsprache 43
- Englisch 45
- Französisch 48
- Spanisch 49
- Italienisch 50
- Niederländisch 50
- Weitere Sprachen 51

Schule und Lernen 52
- Schulische Abschlüsse 52
- Schulische Weiterbildung 54

Beruf und Wirtschaft 56
- Kommunikation und Management 56
- Berufliche Weiterbildung 60
- EDV 63

Kultur und Freizeit 76
- Literatur und Musik 76
- Musizieren und Spielen 78
- Zeichnen und Malen 80
- Werken 81
- Schneidern 83
- Kulturbus unterwegs 85
- Exkursionen 85
- Studienreisen 88

Stadtbibliothek Dorsten 89

Theater und Konzerte 90
- Veranstaltungen auf einen Blick 91

Musikschule Dorsten 92

Anhang 94
- VHS-Angebote für Senioren 94
- VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche 94
- Einzelveranstaltungen 96
- Stichwörter 96
- Unterrichtstermine 98
- Bildungsurlaub 98
- Impressum 98

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Voßkamp 7	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Altes Rathaus	Am Markt	46282 Dorsten-Altstadt
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gemeinschaftshaus Wulfen	Wulfener Markt	46286 Dorsten-Wulfen
Gerhart-Hauptmann-Realschule	Bismarckstr. 106	46284 Dorsten-Hervest
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Johannesschule	Marler Str. 22	46282 Dorsten-Feldmark
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülskampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Gerhardt-Haus	An der Landwehr 63	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt

Anmeldung

Zu den Kursen und Veranstaltungen der VHS können Sie sich ab sofort anmelden.

Persönlich während der Büroöffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr
Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

Schriftlich
Sie können die Anmeldekarten in der Mitte dieses Heftes ausfüllen und uns Ihre Anmeldung per Post oder Telefax schicken.

Über das Internet
Anmeldungen sind auch online möglich unter:
www.vhsundkultur-dorsten.de oder www.vhs-kreis-re.de
(alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

Telefonisch
Anmeldungen werden im Servicebüro unter Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61 entgegen genommen.

Widerrufsrecht
Erfolgt die Anmeldung zu einer Veranstaltung per Post, per Fax, über das Internet bzw. per E-Mail oder telefonisch haben Sie ein Widerrufsrecht:

Widerrufsbelehrung
Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Stadt Dorsten,
Im Werth 6, 46282 Dorsten, Telefax: (0 23 62) 66 57 43
E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

Widerrufsfolgen
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit 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 uns mit deren Empfang.

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

Anmeldebestätigung
Im Regelfall erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, erscheinen Sie einfach zum ersten Veranstaltungstermin. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig. Anmeldebestätigungen werden nur bei Anmeldungen per Post, Telefax, Internet bzw. E-Mail oder Telefon oder auf ausdrückliche Nachfrage ausgestellt.

Frühzeitig anmelden
Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie sichern sich damit Ihren Platz in der gewünschten Veranstaltung bzw. verhindern, dass diese wegen zu geringer Teilnehmerzahl vorzeitig abgesagt wird. Bitte melden Sie sich aus diesem Grund auch für Einzel- und Vortragsveranstaltungen rechtzeitig an.

Beratungen
Jedem Beratungswunsch kommen wir gern nach. In einigen Fachbereichen (z. B. Fremdsprachenkurse und Schulabschlusskurse) sind Anmeldungen nur nach einer persönlichen Beratung möglich. Ansprechpartner und Termine sind dem jeweiligen Fachbereich vorangestellt.

Theater und Konzerte
Kartenverkauf siehe Seite 90

Gebühren

Fälligkeit
Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung zu einem Kurs oder einer Veranstaltung fällig.

Zahlungsweise Lastschrift
Das bisherige Bankeinzugsverfahren in Deutschland wurde ab Februar 2014 auf das europaweite SEPA-Einzugsverfahren umgestellt. Die Abkürzung SEPA steht für „Single Euro Payments Area“, d. h. einheitlicher Euro-Zahlungsraum.
Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Gebühren. Mit dem SEPA-Lastschriftmandat nennen Sie der VHS die IBAN-Nummer (statt der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl), die Sie auf Ihren Kontoauszügen finden. So kann die VHS wie bisher die Gebühren für VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto einziehen. Die Gebühren werden nach Kursbeginn zum darauffolgenden Monatsersten von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für die Abwicklung aller VHS-Angebote.

Quittung
Den Beleg über die Abbuchung können Sie als Quittung verwenden, z. B. gegenüber dem Finanzamt.

Ermäßigung
Eine Ermäßigung der Gebühren um 50 % (Aufrundung des Betrages auf volle €) erhalten Inhaber des Dorsten-Passes bei persönlicher Anmeldung. Bitte bringen Sie den Dorsten-Pass gleich zur Anmeldung mit, da eine Ermäßigung nachträglich nicht möglich ist.

Informationen zum Dorsten-Pass erhalten Sie im Bürgerbüro der Stadt Dorsten, Telefon (0 23 62) 66 38 11.
Bei Studienfahrten können wir leider keine Ermäßigungen gewähren.

Abmeldung
Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn.
Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 4,00 € wird abgebucht.
Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung.
Achtung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

Gebührenregelungen
Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus der Gebührensatzung für die VHS. Die vollständige Gebührensatzung können Sie im Internet unter www.vhsundkultur-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Wichtiges in Kürze

Leitbild
Das Leitbild der VHS Dorsten können Sie im Internet unter www.vhsundkultur-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Teilnahmeberechtigung
An unseren Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sowie besondere Teilnahmevoraussetzungen sind bei den Beschreibungen einzelner Veranstaltungen vermerkt.

Teilnehmerzahl
Die jeweiligen Höchstteilnehmerzahlen sind vermerkt. Die Kurse und Veranstaltungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Falls zu wenige Anmeldungen vorliegen, kann die Veranstaltung nach Absprache mit der VHS gegen Zahlung einer höheren Gebühr trotzdem stattfinden.

Bescheinigungen
Wenn Sie an einem EDV-Kurs teilnehmen, erhalten Sie am Ende eine Bescheinigung über den Lehrinhalt. Bei anderen Veranstaltungen stellen wir Ihnen gegen Gebühr ebenfalls gern eine Bescheinigung aus.

Kursleiterinnen und Kursleiter
Informationen zu den Qualifikationen und Kompetenzen unseres Lehrpersonals finden Sie im Vorspann zum jeweiligen Programmbereich. Nähere Informationen erhalten Sie außerdem beim zuständigen Fachbereichsleiter.

Arbeitsformen
In unseren Kursen und Veranstaltungen werden moderne erwachsenenpädagogische Lehr- und Lernmethoden eingesetzt. Arbeitsformen wie Vortrag, Impuls-/Referat, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Unterrichts- und Feedbackgespräche gehören entsprechend dem konkreten Veranstaltungsangebot ebenso dazu wie die Möglichkeit, als Teilnehmer/in angemessen Einfluss auf Inhalte, Ziele und Arbeitsformen nehmen zu können.

Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien
Für einige Kurse benötigen Sie Lehrbücher oder spezielle Unterrichtsmaterialien. Die Lehrbücher beschaffen Sie sich in der Regel selbst im Buchhandel. Hinweise zu den speziellen Unterrichtsmaterialien finden Sie in den entsprechenden Kursbeschreibungen.

Prüfungsmodalitäten
Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

Für Behinderte
Das Bildungszentrum Maria Lindenhof verfügt über entsprechende Einrichtungen (Behindertentoilette, rollstuhlgerechter Eingang, Aufzug u. a.).

Verbraucherschutz
Die Verarbeitung der Teilnehmer- und Dozentendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Das Rauchen ist im VHS-Gebäude und bei allen Veranstaltungen der VHS untersagt. Das Rauchverbot gilt auch im Bus bei Studienfahrten. Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

Anregungen, Beschwerden
Ihre Anregungen, Ihre Kritik / Beschwerden und Ihr Lob nehmen wir persönlich, telefonisch oder schriftlich entgegen. Besondere Mitteilungskarten finden Sie in der Mitte des Programmheftes, auf den Informationsständern oder im Servicebüro. Diese können Sie uns zuschicken, in unseren Briefkasten werfen oder im Servicebüro abgeben. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, Ihr Anliegen per E-Mail unter www.vhsundkultur-dorsten.de an uns zu richten.

Zwei Politiker zu Gast

©Laurence Chaperon

Zwei politische „Schwergewichte“ diskutieren an der VHS: Jürgen Trittin wird am 12. März sein gerade erschienenes Buch „Stillstand made in Germany“ vorstellen, Franz Müntefering nimmt am 28. April unter dem Motto „Weniger, Älter, Bunter“ Stellung zu drängenden Fragen des demografischen Wandels.

Jürgen Trittin, seit 2014 u. a. Mitglied im Auswärtigen Ausschuss, kritisiert Deutschland als Land, in dem sich nichts verbessert, obwohl alle mehr wollen: mehr Gerechtigkeit, mehr Klimaschutz, mehr Bildung.
Warum sich der Veränderungswille nicht im politischen Handeln niederschlägt, dieser Frage stellt sich der ehemalige Bundesumweltminister und Fraktionsvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen in seinem Buch. Und er zeigt, dass es auch anders geht.
Mit seinem Plädoyer für langfristiges Denken und politische Aufmüpfigkeit macht er deutlich, wie die Nation die Krise überwinden kann.
In den 90ern war er NRW-Arbeitsminister, zuletzt Bundesminister für Arbeit und Soziales sowie Vorsitzender der SPD: Seit seinem Rückzug aus der aktiven Politik beschäftigt sich Franz Müntefering in zahlreichen Reden und Aufsätzen mit gesellschaftspolitischen Fragen. Besonders am Herzen liegt ihm dabei der demografische Wandel, dem er sich auch bei seinem Besuch in Dorsten widmen wird. Wie unsere sich wandelnde Gesellschaft ihren sozialen Kern behalten kann - darauf hat er eine scheinbar einfache Antwort: „Mehr Zeit für Kinder finden“.

©Presse

Das vereinigte Deutschland in der Karikatur

25 Jahre Deutsche Wiedervereinigung: Das Thema wird uns weiterhin beschäftigen. Die VHS zeigt im März/April die Ausstellung „Deutschlandbilder“ der Stiftung Haus der Geschichte. Sie präsentiert im überspitzten Spiegel der Karikatur die Sichtweisen der unmittelbaren ausländischen Nachbarn ebenso wie der internationalen Presse seit dem Mauerfall. 57 Karikaturisten aus 26 verschiedenen Nationen nähern sich in 105 Arbeiten ihrem Deutschlandbild auf ganz besondere Weise und liefern damit ein historisches Zeitdokument ab: Sie greifen Vorurteile auf, beleuchten den Alltag der Bürger, aber auch die Stellung Deutschlands innerhalb Europas. Als Begleitveranstaltung ist eine Lesung mit Walter Momper geplant. Der Sozialdemokrat war zur Zeit des Mauerfalls Regierender Bürgermeister von Berlin und hat über diese bewegte Zeit ein Buch geschrieben: „Berlin, nun freue dich! Mein Herbst 1989“.

Der 7. Gesundheitstag

Beim siebten Dorstener Gesundheitstag am Samstag, 28. Februar, dreht sich alles um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Die Veranstaltung findet von 13 bis 17.30 Uhr im VHS-Forum statt und wird von St. Elisabeth-Krankenhaus und VHS gemeinsam organisiert. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff.
Im Mittelpunkt stehen Informationen über die Entwicklungsstadien in der Schwangerschaft, die Untersuchungsmöglichkeiten während dieser Zeit sowie die verschiedenen Arten der Entbindung. Thema sind aber auch die ersten Monate nach der Geburt, die Vorbeugung gegen den plötzlichen Kindstod, Angebote der Elternschule sowie die Vor- und Nachsorge aus Sicht der Hebammen. Neben allgemeinverständlichen Vorträgen medizinischer Experten, Infoständen, Beratungen und Vorführungen bietet der Gesundheitstag als besonderes Highlight eine kostenfreie 3D-Ultraschall-Untersuchung für schwangere Besucherinnen an. Sie sollten sich dafür aber ab dem 17. Februar im St. Elisabeth-Krankenhaus anmelden (Tel. 0 23 62 / 29 54 200).

Ohne Geld ans Ende der Welt

Eine Multimediashow nimmt die Zuschauer am Mittwoch, 29. April, ab 19.30 Uhr mit auf eine außergewöhnliche Abenteuerreise: „Ohne Geld bis ans Ende der Welt“.
Wie das geht, zeigt der Journalist Michael Wigge in einem unglaublichen, teils dramatischen, aber auch humorvollen Selbstversuch, der im Sommer 2010 in Berlin beginnt und nach 150 Tagen in der Antarktis endet.
Ohne einen Pfennig in der Tasche reist er per Anhalter oder als Blinder Passagier durch vier Kontinente und elf Länder.
Er schläft in Scheunen oder an Stränden, fragt in Geschäften und Cafés nach Nahrung oder durchwühlt Mülltonnen. Die Reportage zeigt Gespräche am Wegesrand und tolle Landschaftsbilder, aber auch Fakten über Land und Leute. Vor allem aber zeigt sie die Kreativität und den starken Willen des Protagonisten, sein Projekt durchzuziehen. Sie wurde bereits auf ZDFneo ausgestrahlt und war für den Grimme-Preis nominiert.

Fotostory mit viel Gesang

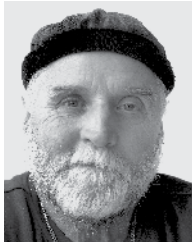
Der 27. September 2014 hatte es in sich: Mit dem „Day of Song“ und der „Fotostory Lippeland“ fanden in Dorsten zwei Großveranstaltungen an einem Tag statt. Und es ist gelungen, beide Events geschickt miteinander zu verbinden.
Eine Bildergeschichte mit 15 Motiven sollten die 93 Hobbyfotografen im Rahmen des Wettbewerbs erzählen und dabei den Gesangstag einfach mit einbeziehen. Denn die fast 1500 angemeldeten Sängerinnen und Sänger, darunter viele Kinder, traten auf dem Gelände der Zeche Fürst Leopold auf.
So entstanden spannende Aufnahmen vom stimmgewaltigen „Day of Song“, aber auch von der beeindruckenden Industriekulisse.

Wer steckt dahinter?

Elfriede Steinmann

Sie ist Dozentin für Geschichte und Politik in jenen Kursen, in denen die Teilnehmer ihre Fachoberschulreife oder den Hauptschulabschluss nachholen. Schon seit 33 Jahren ist Elfriede Steinmann der VHS verbunden - mit familienbedingten Pausen, denn sie ist Mutter dreier Kinder. „Ich bin sehr froh, dass Dorsten diese Kurse anbietet, die sehr stark nachgefragt sind“, sagt die 65-Jährige. Zu sehen, wie sich ihre Schützlinge entwickeln, das bereite ihr einfach Freude. Nicht nur junge Leute, darunter viele Migranten, besuchen die Kurse. „Der älteste Teilnehmer war schon Rentner“, erinnert sich Elfriede Steinmann.
Die gebürtige Stuttgarterin, die 1978 mit ihrem Mann nach Dorsten kam, hat in Tübingen studiert. Und weil es unbedingt Geschichte auf Lehramt sein sollte, musste sie Politik dazunehmen, so waren die Regeln damals, 1968. Und das Fach Politik sei ein Sammelbecken von Linken, eine Männerdomäne gewesen, in der diskutiert wurde ohne Ende. Elfriede Steinmann hat durchgehalten. Und vermittelt ihr Wissen heute begeistert weiter. Immer angepasst ans aktuelle Zeitgeschehen, „denn es passiert so viel“. Wenn die Studienrätin nicht an der VHS unterrichtet, widmet sie sich vielen kleinen Hobbys, allerdings ohne allzu festen Zeitplan. Denn sie hat die Erfahrung gemacht: „Der Tag füllt sich von allein, wenn ich zu Hause bin.“

Udo Sewz



Die Kunst ist sein Metier. Udo Sewz schafft Skulpturen aus Beton, Gips und Draht. Oder bunte Mosaike. Sein Atelier hat der 61-Jährige unlängst von der Zeche Fürst Leopold an die Schiffbauerstraße im Lippetal verlegt. Dort finden dann auch seine Kurse statt, die seit drei Jahren zum VHS-Programm gehören. Sewz arbeitet mit Groß und Klein. Doch Kinder an die Kunst heranzuführen - das ist seit 40 Jahren die Herzensaufgabe des dreifachen Vaters, der sich deshalb auch regelmäßig mit kreativen Angeboten am Dorstener Ferienspaß beteiligt. Er arbeitet mit den jungen Künstlern im Treffpunkt Altstadt oder im Gemeinschaftshaus Wulfen, in Schulen oder Kindergärten, wo sein „Farbkastenführerschein“ die Kleinsten in bunte Welten einführt.
Eigentlich hat Udo Sewz Maler und Lackierer gelernt, sich dann aber in zig Seminaren auf Schloss Raesfeld und anderswo künstlerisch fortgebildet. „Und ich habe mir gedacht, ich gebe mein Wissen jetzt einfach weiter.“ Dass seine Zielgruppe am liebsten Kinder sind, hat einen einfachen Grund: „Ich habe häufig festgestellt, dass die den Pinsel überhaupt nicht richtig halten konnten und ihre Farbkästen völlig versaut waren.“

Petra Duda
0 23 62 · 66 41 83
petra.duda@dorsten.de

Sabine Podlaha
0 23 62 · 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

Politik und Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

Politik und Gesellchaft

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, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch fundierte sachliche Informationen und offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen. Ziel ist die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, die die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen der Teilnehmenden entwickeln und erweitern.

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

Deutschlandbilder. Das vereinigte Deutschland in der Karikatur des Auslands

Deutschland hat viele Nachbarn - ein guter Grund, einmal über den Zaun zu blicken. 25 Jahre Deutsche Wiedervereinigung bietet den Anlass, zu fragen, wie das Ausland Deutschland und die Deutschen wahrnimmt. „Deutschlandbilder“ präsentiert im Spiegel der Karikatur die Sichtweisen des Auslands, der unmittelbaren Nachbarn ebenso wie der internationalen Presse seit 1989. Die Ausstellung umfasst 105 Karikaturen, die von 57 Karikaturisten aus 26 verschiedenen Nationen stammen.

Ausstellung
Mo., 16.03. bis
So., 12.04.
VHS; Foyer

L1110 Berlin, nun freue dich. Mein Herbst 1989

Walter Momper
Mi., 18.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
Altes Rathaus

Lesung mit Walter Momper
Walter Momper war von 1989 bis 1991 der 11. Regierende Bürgermeister von Berlin. Die Wende mit dem Fall der Berliner Mauer und die Deutsche Wiedervereinigung fielen in seine Amtszeit. Der Sozialdemokrat war im März 1989 Regierender Bürgermeister von Berlin (West) geworden. So geriet er in den Strudel der Grenzöffnung, die er mit dem Satz kommentierte: „Berlin, nun freue dich!" Bilder, die ihn mit seinem roten Schal zeigten, gingen um die Welt. Momper notierte damals mit Präzision und Detailfülle, was ihm, seiner Stadt und dem Land in jenen bewegten Monaten widerfuhr.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Englisch Stufe C1 - Language and Culture: Germany - The Making of a Nation

siehe Kurs Nr. L3250

70. Jahrestag der Zerstörung Dorstens im 2. Weltkrieg

Jugendprojekt
Am 22. März 1945 wurde Dorsten in Schutt und Asche gelegt. Aus Anlass dieses Jahrestages findet ein Kooperationsprojekt zwischen dem Gymnasium Petrinum, der Landesarbeitsgemeinschaft Kunst und Medien, dem Stadtarchiv, dem Verein für Orts- und Heimatkunde, dem Kulturbüro und der VHS Dorsten statt. Bei diesem Projekt, das in mehreren Etappen bis März durchgeführt wird, werden sich die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Art dem Thema nähern (Recherchen im Stadtarchiv, Umfrage, Zeitzeugenbefragung, Fotografieprojekt) und für März eine abschließende Projektpräsentation in der Kirche St. Agatha vorbereiten.
Nähere Informationen zu den einzelnen Aktionen des Projektes entnehmen Sie bitte der Tagespresse.
Das Projekt wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans des Bundes gefördert.

L1120

Lorenz Beckhardt
Do., 26.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Der Jude mit dem Hakenkreuz

Lesung mit Lorenz Beckhardt
Erschütternd und provokant: Die Geschichte einer ungewöhnlichen deutsch-jüdischen Familie - von aufstrebenden Kaufleuten im 19. Jahrhundert über den Großvater Fritz Beckhardt, den glühenden Patrioten und mutigen Piloten im Ersten Weltkrieg, bis zur Generation, die nach 1945 einen Neuanfang im Land der Täter wagt. Bewegend schildert Lorenz Beckhardt die Schicksale seiner Verwandten und die eigene Selbstfindung, die Folgen von Schweigen und Verdrängen, den schweren Neubeginn in der alten Heimat.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Westfalen

Franz Müntefering: „Weniger-älter-bunter“

Vortrag
Seit seinem Rückzug aus der aktiven Politik beschäftigt sich der ehemalige Vizekanzler intensiv mit Fragestellungen des demografischen Wandels, seinen Chancen und Risiken. Er stellt die Frage nach einer dauerhaften Sicherung des Wohlstandes auf hohem Niveau unter veränderten gesellschaftlichen Vorzeichen. Müntefering fordert „die Abkehr von aller Mentalität der Partikularinteressen, den Blick aufs Ganze, die Bereitschaft zur Gesamtverantwortung. Die demografische Entwicklung betrifft alle Teile der Gesellschaft gleichzeitig und übergreifend und mit langfristigen Wirkungen. Es muss nicht punktuell nachlackiert werden, sondern grundlegend neu gestrichen.“

L1130

Franz Müntefering
Di., 28.04.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

L1140 Jürgen Trittin: „Stillstand - made in Germany“

Jürgen Trittin
Do., 12.03.
19.30 - 21.30 Uhr
10,00 €
Aula Gymnasium Petrinum

Vortrag
Jürgen Trittin, bis 2005 Minister für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit, bis 2013 Vorsitzender der Bundestagsfraktion von Bündnis90/ Die Grünen stellt in seinem neuen Buch die These auf: „Wir Deutschen wollen mehr Gerechtigkeit, mehr Klimaschutz, mehr Bildung. Wir finden zu viel Ungleichheit schlecht, halten die Verteilung des Wohlstandes für ungerecht und stehen einem ungezügelten Markt kritisch gegenüber. Wir finden, dass Wachstum nicht alles ist, und halten den modernen Finanzmarkt für ein großes Übel. Am Wahltag aber wählt die Mehrheit der Deutschen rechts, obwohl sie links bekennt. Das Ergebnis ist ein „Stillstand made in Germany“: ein Land, in dem sich nichts verbessert. Die Gesellschaft bleibt tief gespalten, politisch blockiert, Deutschland investiert nicht in die Zukunft und lebt von der Substanz.“ Am Vortragsabend erläutert Jürgen Trittin seine provokanten Thesen und stößt neue Wege an.

Vorankündigung: 80 Jahre deutsches Fernsehprogramm

Im Herbst 2015 erwartet Sie ein neues Veranstaltungsformat: Das „Kulturmenü“. Bei gepflegtem Essen erwartet Sie beste Unterhaltung des Westfälischen Landestheaters mit Musik und Geschichten rund um die ersten 80 Jahre Fernsehunterhaltung.

Unterhaltspflicht gegenüber Eltern L1190

Thomas Rüller
Mo., 02.03.
18.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 208

Vortrag
Die Kosten von Pflegeleistungen oder einer Heimunterbringung können oftmals durch das eigene Einkommen bzw. die Rente nicht aufgebracht werden. In welchen Fällen sind die Kinder gegenüber ihren Eltern unterhaltspflichtig? Der Vortrag des Rechtsanwalts und Notars informiert über die Grundzüge der Angehörigenunterhaltspflicht.

Schutz vor Gewalt und kriminellen Übergriffen in Bus und Bahn L1191

Horst Wolf
Do., 23.04.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag und Aussprache
Die Angst fährt häufig mit, die Polizei aber nicht! Wie schütze ich mich vor Gewalt und kriminellen Übergriffen in Bus und Bahn? In diesem Vortrag des ehemals in der Verkehrs- und Kriminalprävention tätigen Hauptkommissars a. D. werden typische Situationen an Haltestellen, in Bus und Straßenbahn beschrieben. Gezeigt wird, wie es zu gewalttätigen Übergriffen auf Menschen kommt. Das Thema Zivilcourage wird angesprochen: Was ist, wenn andere Menschen Hilfe brauchen, und was kann ich tun, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen? Ausgehend von tagesaktuellen Vorfällen werden mit den Teilnehmern Lösungen erarbeitet, die auch Vermeidungsstrategien und Sicherheitsvorschläge berücksichtigen, um gar nicht erst zum Opfer eines Verbrechens zu werden.

VHS international

L1210 Provence - Eine Reise ins Licht

Hartmut Krinitz
Do., 12.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Multivisionsshow
La Provence. Wo fängt sie an, wo hört sie auf? Der Bogen ist weit gesteckt: von den Bergen zur See, von der rauen Schönheit des Grand Canyon du Verdon hin zur Côte d' Azur. Nizza, St-Tropez, Cassis und die Calanques - Wechselbäder zwischen Realität und Legende. La Provence ist die Heimat besonderer Charaktere: da ist Henri, der verschmitzte Konditor und seine legendären „Galettes provençales", François, der große alte Mann des Lubéron und sein ambulantes Kino und Mathieu, der im alten Hafen von Marseille seine Fische verkauft. Fundierter Live-Kommentar, Originalton und Literaturzitate lassen das Bild einer Landschaft und ihrer Bewohner entstehen - ein Ort, der die Menschen seit altersher inspiriert, sie einlädt auf eine Reise ins Licht.
Der Europa-Spezialist Hartmut Krinitz zählt zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum. Seine Dia-Multivisionen wurden mit dem Prädikat „Leicavision" ausgezeichnet, das für herausragende Fotografie und Rhetorik steht.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten und der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten

Mörderisches Frankreich - die schönsten Schauplätze französischer Krimis

siehe Veranstaltung Nr. L6130

Ohne Geld bis ans Ende der Welt - Eine Abenteuerreise L1220

Michael Wigge
Mi., 29.04.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Multimediashow
Im Sommer 2010 macht der Journalist Michael Wigge den unglaublichen Selbstversuch, innerhalb von 150 Tagen ohne einen Pfennig Geld von Berlin an das Ende der Welt zu reisen. Neben Höhepunkten wie sein Hawaiiaufenthalt und seine dortige Ernährung durch Blumen oder sein Job als Butler beim deutschen Botschafter in Panama gibt es aber auch dramatische Tiefen: In Peru brennt das Haus seines Gastgebers ab. Kurz darauf bekommt Wigge in Bolivien nichts mehr zu Essen und muss durch ein erbetteltes Busticket zurück nach Peru. Die Reportage enthält fundierte Interviews von Menschen am Wegesrand, tolle Landschafts- und Porträtbilder und filmische Einspieler sowie Fakten über Land und Leute.
Die Videoserie wurde mehrfach im deutschen Fernsehen auf ZDFneo und auf PBS in den USA ausgestrahlt, mit dem Grimme Preis nominiert und als Buch erfolgreich in Deutschland, Südkorea und den USA verkauft.

China - Impressionen aus dem Reich der Mitte L1230

Dr. Roger Przybylski
Di., 24.03.
19.00 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Länderabend
Im Fokus der Veranstaltung stehen die Metropolen Peking und Shanghai. In der futuristischen Hafen- und Wirtschaftsmetropole Shanghai spiegelt sich spektakulär der enorme Boom der chinesischen Industrie des 21. Jahrhunderts wider. Im politischen und kulturellen Zentrum Peking spürt man einerseits den Aufbruch in ein neues Zeitalter, aber auch den Glanz und das historische Pathos der alten Kaiserstadt mit der legendären Verbotenen Stadt. Landschaftliche Höhepunkte bietet ein Abstecher nach Huangshan, dem Gelben Gebirge, das mit seiner märchenhaften Landschaft schon Generationen von chinesischen Dichtern und Malern inspiriert hat.
Die Lichtbilder entführen Sie in die Regionen Chinas, die im Rahmen einer Studienreise der VHS erkundet werden (siehe Veranstaltung Nr. L6651).
Gemeinsame Veranstaltung mit Ultramar Touristik International

Pädagogik und Psychologie

L1310 **Schwierige Kinder?! Vom Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten**

Beate Reinsch
Berliner Institut für Frühpädagogik
Mo., 19.10. bis Mi., 21.10.
09.00 - 12.00 und 12.30 - 14.00 Uhr
18 Ustd./225,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Bildungsurlaub für Erzieher/innen
„Auffälliges" Verhalten von Kindern stellt Erzieherinnen und Erzieher im Elementarbereich in den letzten Jahren vor wachsende Probleme. Der erste Schritt, dieser Herausforderung konstruktiv zu begegnen: die Gründe verstehen. Was sind mögliche Ursachen für das „störende" Verhalten einiger Kinder? Warum ärgern uns bestimmte Verhaltensweisen mehr als andere? Wie können wir mit verhaltensauffälligen Kindern in der Gruppe umgehen? Wie werden wir diesen Kindern, der Gruppe und uns selbst gerecht? Und schließlich: Wann müssen wir professionelle Hilfe heranziehen und wo finden wir diese? Antworten auf Fragen wie diese werden im Seminar gemeinsam erarbeitet und weisen den Weg zu Lösungen im Alltag.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Nix mehr vergessen! **L1320**

Sabine Krüger
Di., 03.03.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Namen, Verhandlungsargumente, Pincodes, Erledigungen, Aufträge, Fakten, eine Rede - was müssen wir nicht alles auf Abruf parat haben. In diesem unterhaltsamen Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verblüffend effektive Gedächtnistechniken und ihr vielseitiges Anwendungsspektrum. Sie erleben die Wirksamkeit der Mnemotechniken hautnah, die auf bildhaftem Denken und Assoziieren beruhen und hervorragend für die Herausforderungen unseres (Berufs-)Alltags geeignet sind. Lassen Sie sich vom Potenzial Ihres „Bio-Computers" Gedächtnis überraschen. Erfolgserlebnisse garantiert! Die Referentin ist Business-Gedächtnistrainerin, Dipl.-Instr.-Pädagogin und Buchautorin.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Wir haben in Dorsten etwas angestiftet ...
... um die Entwicklung unserer Kinder zu fördern.

Die Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung unterstützt seit 1992

- Kinder und Jugendliche mit pädagogischen Förderangeboten
- die pädagogische Arbeit in den Kindergärten und Schulen
- Forschungsprojekte an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Wir wollen nicht kritisieren, wir wollen vieles besser machen. Durch gezielte Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, Elternseminare und Kursangebote soll erreicht werden, dass insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte gefördert werden, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.

Die Stiftung wird im Amt für Kultur und Weiterbildung treuhänderisch verwaltet. Hier können Sie auch das aktuelle Veranstaltungsprogramm erhalten.

Ansprechpartner:

Mareike Bittner
Tel. 02362 – 66 41 65

Manfred Loick
Tel. 02362 – 66 40 50
Paed.Stiftung@dorsten.de

Bildungszentrum Maria Lindenhof,
Im Werth 6, 46282 Dorsten

http://vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen/index.php
Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung
Stiftung für pädagogische Forschung und Hilfe

L1330 Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis - Vertiefungskurs

Sabine Krüger
Sa., 25.04.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Wochenendseminar
Die Anwendung der im Basis-Seminar erlernten Gedächtnistechniken wird auf unterschiedlichste Themen praktisch trainiert. Die Fähigkeiten werden vertieft und Sie gewinnen mehr Sicherheit, Flexibilität und Zeitersparnis im realen Einsatz. Zudem wird die Methodenpalette der Mnemotechniken erweitert. Kommunikationsthemen: Argumente und Fakten im Kopf behalten, Namen und Gesichter: personenbezogene Infos merken, das weltweit beste System zum Merken von Zahlen und mehr: der Mastercode, mit der Routenmethode einmal gehörte Vorträge in Stichpunkten behalten, Tricks zur Temposteigerung, die Prinzipien sinnvollen und zeitsparenden Wiederholens. Themenwünsche von Teilnehmern aus dem persönlichen Arbeitsbereich können gerne berücksichtigt werden. Voraussetzung ist die frühere Teilnahme am Basis-Seminar.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

L1340 Wer sich bewegt, mit dem kann man rechnen

Dr. Renate Zimmer
Mo., 20.04.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag
In dem Vortrag wird die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für den Aufbau von Selbstkompetenz als einem wesentlichen Ziel frühkindlicher und auch schulischer Bildungsprozesse erläutert. Im Vordergrund steht dabei die Frage, wie Kinder ihre Potenziale entfalten und wie ihre Ressourcen über Bewegung entdeckt werden können.
Renate Zimmer ist Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „Frühe Kindheit“ und Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück. Seit 2007 ist sie Direktorin des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung. Für ihr gesellschafts- und bildungspolitisches Engagement für Kinder wurde sie mit dem Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. 2009 wurde sie von der Zeitschrift „Unicum“ zur Professorin des Jahres gewählt.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Smartphone geht vor - auch in der Schule? L1350

Dr. Thomas Schutz
Moderation
Wolfgang Gorniak
Do., 16.04.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Podiumsgespräch
Im digitalen Zeitalter mit ständiger Erreichbarkeit über Smartphones sind Ablenkungen allgegenwärtig. Die Konzentration auf einzelne Aufgaben wird zunehmend schwieriger. In der Schule stellen diese Aufmerksamkeitskiller Lehrer und das Lernen vor drängende neue Herausforderungen. Im Podiumsgespräch mit Lehrer- und Schülervertretern zeigt Dr. Thomas Schutz - Mitautor des kürzlich erschienenen gleichnamigen Buches - auf, welche Schwierigkeiten und neue Lernanforderungen die Digitalisierung des Alltags und die dadurch veränderte Wahrnehmung der Lernenden mit sich bringen. Brisant dabei: Ältere, technologisch weniger versierte Generationen unterrichten die jüngeren „Digital Native“-Generationen, deren Gehirne durch die Digitalisierung des Alltags offenbar anders geprägt sind. Die brennende Frage: Wie ist die Kluft zwischen traditionell und digital Lernenden zu überbrücken?
Veranstaltung in Kooperation mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

L1360 Wer aus der Reihe tanzt, lebt intensiver

Dr. Wolfgang Howald
Mi., 18.03.
19.30 - 21.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Viele gehen oftmals im Alltag in der grauen Masse unter; es fällt ihnen schwer, sich aktiv, bewusst und wirkungsvoll in Szene zu setzen. Der Vortrag vermittelt praktische Anregungen, weniger stromlinienförmig und angepasst durchs Leben zu gehen, mittels eines geschickten Persönlichkeitsmarketings eine unverwechselbare Identität aufzubauen und sich als überzeugungsstarke und interessante Person mit Ecken und Kanten im Bewusstsein anderer zu verankern. Inhaltliche Schwerpunkte: Persönliche Stärken aktiv einbringen und ausbauen, konstruktiver Umgang mit eigenen Defiziten und Schwächen, überzeugende Selbstdarstellung und geschicktes Persönlichkeitsmarketing, Erwartungen und Wünsche klar und deutlich zum Ausdruck bringen, aktiv Grenzen setzen und ein gesundes Durchsetzungsvermögen aufbauen, Mut, „gegen den Strom zu schwimmen".

Ältere Teilnehmende und neue Chancen

L1370

Heike Grzella-Fürth
Sa., 21.03.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 25 Personen
VHS; Raum 109

Fortbildung für Sprachlehrer
Wir werden immer älter und das spiegelt sich auch in unseren Sprachkursen wider. Aber ab wann beginnt das „Alter"? Mit 50 oder 55 Jahren, oder ist der Eintritt in das Rentenalter ein Indikator? Neuere Forschungen in dem Bereich bestätigen, dass ältere Lerner mehr Anknüpfungspunkte im Gehirn haben, an denen sie neu zu Lernendes verankern können. Das gilt es zu nutzen. Ältere haben mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen. Sie lernen oft langsamer, sind dafür aber eifriger und nehmen sich mehr Zeit. Das Seminar beleuchtet Unterschiede auch hinsichtlich der Erwartungen an Kurse und Kursleitung. Vor allem aber geht es darum, anhand praktischer Beispiele Tipps für die eigene Unterrichtsgestaltung zu geben: Wie können wir diese Teilnehmergruppe anregen, andere, für sie ungewohnte Lernformen, wie z. B. das Lernen in Bewegung auszuprobieren? Wie nehmen aktuelle Lehrwerke auf die Lernbedürfnisse älterer Teilnehmer Rücksicht? Die Referentin wird dies anhand von Lehrwerken für verschiedene Sprachen illustrieren.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Cornelsen-Verlag

Das Gesicht - Spiegelbild der Persönlichkeit

siehe Veranstaltung Nr. L5195

Petra Duda
0 23 62 · 66 41 83
petra.duda@dorsten.de

Carsten Feldhoff
0 23 62 · 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

Sabine Podlaha
0 23 62 · 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

Bernd Sauerwein-Fox
0 23 62 · 66 41 82
bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

Gesundheit und Umwelt

Gesundheit und Krankheit
Entspannung und Selbsterfahrung
Bewegung und Körpererfahrung
Einführung in Sportarten
Tanz
Leben mit Behinderungen
Ernährung
Natur und Umwelt

Gesundheit und Umwelt

„VHS macht gesünder!“ Dies belegt die bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um 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 gehören kann, welche Bedeutung körperlicher Bewegung zukommt, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen. In unseren Veranstaltungen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Kursleiterinnen und Kursleiter
Die Dozentinnen und Dozenten im Fachbereich Gesundheit und Umwelt verfügen je nach Themenstellung über eine fachlich fundierte Ausbildung bzw. Erfahrungen in medizinischen, psychologischen, psychosozialen, sport- und tanzpädagogischen, ernährungs- oder umweltbezogenen Arbeits- und Berufsfeldern. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Gesundheit und Krankheit

Die VHS Dorsten ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit
Der vhs-Qualitätsring Gesundheit gewährleistet unabhängig von Größe, Standort oder institutioneller Verfassung seiner Mitglieder bundesweit ein qualitätsgesichertes, vergleichbares und transparentes Mindestangebot.

L2110 Wir bekommen ein Baby - Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

Hilde Jaschek
Dr. med.
Thomas von Ostrowski
Chefarzt Dr. med.
Stefan Wilhelms
Björn Willmann
Moderation
Bernd Sauerwein-Fox
Sa., 28.02.
13.00 - 17.30 Uhr
6 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Schwangerschaft und Geburt bringen für die werdenden Eltern zumeist neue, glücklich machende Erfahrungen und setzen positive Akzente für Liebe und Partnerschaft. Der diesjährige Gesundheitstag bietet rund um dieses schöne und positiv besetzte Thema vielfältige Informationen und Tipps. Dabei werden folgende Aspekte thematisiert: die Entwicklungsstadien in der Schwangerschaft, die sanfte und sichere Geburt, der sichere und gesunde Schlaf des Neugeborenen in den ersten Lebensmonaten, Vor- und Nachsorge aus Sicht der Hebamme. Neben den Vorträgen der medizinischen Experten bietet der diesjährige Gesundheitstag als besonderes Highlight eine kostenfreie 3D-Ultraschall-Untersuchung für schwangere Besucherinnen der Veranstaltung. Interessentinnen sollten sich hierfür aber zuvor ab 17.02. im St. Elisabeth-Krankenhaus unter der Rufnummer 0 23 62 / 29 54 200 vorangemeldet haben. Darüber hinaus wird ein Informationsmarkt mit Infoständen, abwechslungsreichen Vorführungen, Beratungen und vielfältigen Aktionen das Vortragsangebot beim Gesundheitstag umrahmen.
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte zeitnah zum Gesundheitstag den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus unter der Schirmherrschaft des Dorstener Bürgermeisters

L2120 Aua, mein Bauch tut weh!

Priv.- Doz. Dr. med.
Wilhelm Gross-Weege
Mi., 04.03.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 106

Vortrag und Aussprache
Bauchschmerzen gehören mit zu den häufigsten Symptomen in der Praxis und in der Klinik. Die Ursachen sind vielfältig, manchmal harmlos und ohne therapeutische Konsequenzen, manchmal aber auch ernsthaft. Daher sind Bauchschmerzen abzuklären. Im Vortrag werden Ursachen sowie die häufigsten Krankheiten vorgestellt und die therapeutischen Vorgehensweisen und Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht des Chirurgen erklärt.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus

Das Kreuz mit dem Kreuz - endlich Rückenschmerzen besiegen L2130

Dr. med.
Marco Landwehr
Mi., 25.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Aussprache
Rückenschmerzen plagen beinahe jeden einmal. So sprach Hape Kerkeling einer ganzen Nation aus der Seele, als er seine Kunstfigur Horst Schlämmer die drei berühmten Worte sagen ließ: „Ich hab Rücken". Der Vortrag informiert Interessierte und Betroffene über die verschiedenen Ursachen von Rückenschmerzen. Es werden sowohl konservative als auch operative Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und erläutert. Zudem werden Möglichkeiten zur Vorbeugung von Kreuzschmerzen dargestellt.

Fibromyalgie - Meine Schmerzen nimmt keiner ernst! L2140

Dr. Reinhard M. Fox
Fr., 29.05.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Aussprache
„Alles tut weh und alle glauben, ich bilde mir die Schmerzen nur ein!" Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzkrankheit, deren Ursache bis heute nicht wirklich bekannt ist. Sie kommt so häufig vor wie Diabetes und betrifft vor allem Frauen. Da keine Entzündungs- oder andere Krankheitsaktivitäten nachweisbar sind, werden die Patientinnen und Patienten oft nicht anerkannt und angemessen behandelt. Der Vortrag informiert Sie über die Charakteristik dieses Krankheitsbilds, erklärt den Weg der Diagnostik, zeigt ursächliche Faktoren auf und beurteilt therapeutische Ansätze. Auch stellt er Ihnen ein erfolgversprechendes interdisziplinäres Behandlungsprogramm vor.

L2150 Keine Zeit für Krankheit? Was hilft, wenn die Akkus leer sind?

Johannes Enning
Mi., 11.02.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Aussprache
Kennen Sie das auch? Im Job ständiger Druck, in der Familie allen gerecht werden und um sich eine sich rasend schnell verändernde Welt. Vieles muss am besten gleich und zuverlässig erledigt werden. Sie funktionieren oft nur und finden kaum noch Zeit für sich. Was würde passieren, wenn Sie ausfielen? Der Vortrag will Mut machen und Wege aufzeigen, wie sich über ein Aktivierungsprogramm der Selbstheilungskräfte der eigene Gesundheitsstatus innerhalb weniger Wochen verbessern lässt und sich damit krankheitsbedingte Ausfälle in Familie und Beruf reduzieren lassen. Der 80-jährige Referent, Buchautor und Filmproduzent, fühlt sich nach eigener Aussage so fit wie mit 35.

L2160 Sexualerziehung im digitalen Zeitalter

Marc Zumpe
Mi., 12.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 109

Elternseminar
Viele Eltern sind verunsichert, wann und wie sie ein Aufklärungsgespräch starten sollen. Sie hoffen, dass ihre Kinder in der Schule oder in den Medien Antworten auf Fragen erhalten. Jugendstudien zeigen, dass das Interesse am Thema Sexualität groß ist, Gespräche hierüber aber eher selten sind. Antworten zu solchen Themen werden dann häufig in den Medien gesucht, wo Jugendliche aber auf sexuelle Darstellungen treffen, die sie eher irritieren und die für ihre Altersgruppe nicht vorgesehen sind. Dieses Seminar will Orientierung in sexualisierten Lebenswelten schaffen und Eltern bei ihrer Aufgabe der Sexualerziehung unterstützen, Informationen über die Sexualität von Jugendlichen geben, sexualpädagogische Materialien aufzeigen und Möglichkeit zum Austausch bieten.

Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten

L2170

Marianne Vaut
Mi., 04.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 201

Vortrag und Vorbereitungsabend
Fasten gilt als eine bewährte, wirksame und zugleich ungefährliche Methode zur Entschlackung des Körpers. Es führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der physischen sowie psychischen Vitalität. In der Veranstaltung werden Einzelheiten zum Ablauf der Fastenwoche erläutert.
Nach einer eingehenden Beratung können Sie sich zur Fastenwoche (siehe Kurs Nr. L2171) anmelden.

Fastenwoche

L2171

Marianne Vaut
Mo., 09.03. bis
Fr., 13.03. und
Do., 19.03.
19.00 - 21.15 Uhr
18 Ustd./40,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

In der Gruppe fällt Fasten leichter. Wir bieten Ihnen daher Gelegenheit, während der Fastenwoche Ihre Erfahrungen in der Kursgruppe auszutauschen. Betreut werden Sie dabei von einer fastenerfahrenen Gesundheitstrainerin.
Bitte beachten Sie als Neueinsteiger/in unbedingt die Veranstaltung Nr. L2170.

Osteoporose - Essen, was dem Knochen hilft

siehe Veranstaltung Nr. L2740

Entspannung und Selbsterfahrung

L2210 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 02.02. (7x)
18.00 - 19.30 Uhr
14 Ustd./55,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 001

Ein Kurs für alle, die gerne singen, auch wenn sie glauben, nicht singen zu können. Im Singen können wir gute Laune und Freude ausdrücken, aber auch Schmerz, Trauer, Wut und Stress transformieren. Unsere Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Es werden einfache, kurze Lieder gesungen, die leicht erlernbar sind und in die Tiefe gehen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.
Weitere Kurstermine: Mo., 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06.

L2211 Auf den Spuren des Jakobspilgerweges

Anna Goecke
So., 17.05.
12.00 - ca. 19.00 Uhr
Reine Wanderzeit
ca. 4 Stunden
8 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
Hagen, Breckerfeld

Meditationswanderung
Sie gehen auf einem naturbelassenen, landschaftlich besonders reizvollen Stück des alten Jakobspilgerweges. In Breckerfeld bei Hagen war ein Treffpunkt für Pilger auf dem Weg nach Santiago de Compostella. Im Wissen um diese Tradition und in der Eingebundenheit in die Natur wird das „Gehen in Stille" zu einer einzigartigen Erfahrung. Zu Beginn steht eine kurze Einführung in die Meditation. Es folgen angeleitete Meditationen an besonderen Plätzen der Wanderung. Zur Halbzeit erwartet Sie ein Picknick mit Getränken und Kuchen.
Körperliche Voraussetzung: normale Wanderbelastbarkeit
Auf Anfrage ist die Bildung von Fahrgemeinschaften möglich. Nähere Hinweise zu Treffpunkt, Ausrüstung und Kleidung erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

Autogenes Training L2212

Jennifer Gdanietz
ab Fr., 06.03. (8x)
18.30 - 19.30 Uhr
11 Ustd./45,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 008

Das Autogene Training nach Schultz ist eine der effektivsten Methoden, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und in Zeiten starker Belastungen gezielt zu entspannen. Es bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und sich eigene Ruhe-Inseln zu schaffen. Sie erlernen die Grundtechnik in kleinen Schritten, um sie dann direkt umzusetzen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson L2213

Astrid Ihnen
ab Do., 05.02. (8x)
17.45 - 18.45 Uhr
11 Ustd./80,00 €
max. 8 Personen
Salzgrotte
Ursulastr. 29
46282 Dorsten

Bei der PME handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem sich durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen eine Sensibilität für die Muskulatur entwickelt. Daraus resultiert ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Da die PME relativ leicht und schnell erlernbar ist, gilt sie als hervorragendes Mittel zur Selbsthilfe.
Dieser Kurs entspricht den allgemeinen Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie von der Kursleitung eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson L2214

Astrid Ihnen
ab Do., 23.04. (8x)
17.45 - 18.45 Uhr
11 Ustd./80,00 €
max. 8 Personen
Salzgrotte
Ursulastr. 29
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. L2213
Dieser Kurs entspricht den allgemeinen Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie von der Kursleitung eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

L2230 Traum- und Klangreisen - Urlaub vom Alltag

Véronique Erdelyi
ab Do., 19.02. (5x)
20.00 - 21.30 Uhr
14 Ustd./34,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

In diesem Kurs können Sie ein Stück weit von der Hektik und vom Stress des Alltags abschalten durch geführte Meditation und den harmonisierenden Klang der Klangschalen. Innere, vertraute Bilder helfen Ihnen, in verschiedenen Bereichen geistig freier und entspannter zu werden. Unterstützt durch die Klangschalen erleben Sie die Bilder noch intensiver und verstärken den Entspannungszustand um ein Vielfaches.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen, Decke.

L2240 AlexanderTechnik im Alltag

Margarete Tüshaus
ab Do., 26.02. (5x)
09.30 - 11.00 Uhr
10 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

Vormittagskurs
Hin und wieder stolpern wir über stets gleiche Zipperlein. Manchmal gibt der Körper heftige Signale, die sich in Schmerz äußern. All diese Empfindungen sind Aufforderungen unseres Körpers, innezuhalten und in uns hineinzuspüren. Dieser Kurs bietet Raum, spielerisch und forschend mit den Betriebsblindheiten des Alltags aufzuräumen. Wir aktualisieren die Körperlandkarte, entwickeln ein Gespür für uns selbst und bekommen neue Zugänge zu unseren Alltagsbewegungen. Wir können erleben, wie sich unnötige Anspannung in Kraft verwandelt und wie chronische Erschöpfung einer mühelosen Leichtigkeit weicht.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung, Isomatte, Decke, dicke Socken.

L2250 Entspannungsmassage für Paare

Heike Kühn
Sa., 18.04.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Sie lernen wirkungsvolle und leicht erlernbare Massagegriffe und Dehnungstechniken kennen. Über das Erlernen der Technik hinaus erleben Sie die Entspannungsmassage als eine besondere Form der Berührung und Erholung in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Massageöl, 2 Decken, Kissen, Bettlaken oder Tuch, Badetuch, 2 kleine Gästehandtücher, warme Socken.

Einführung in die Meditation L2251

Annette Nehling
Sa., 21.03.
10.00 - 16.15 Uhr
7 Ustd./25,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Über Meditation können Sie in einen ruhigen, entspannten Geisteszustand gelangen, der es ermöglicht, den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Meditation kann Ihnen zu einer anderen Sichtweise der Dinge verhelfen und neue Wege der Problemlösung eröffnen. Sie können so zufriedener und gelassener werden. An diesem Tag lernen Sie eine Form der Atemmeditation kennen. Vorbereitet wird die Meditation durch leichte Yogaübungen.
Bitte bringen Sie mit: zwei Wolldecken, warme Sportkleidung, Wollsocken, für die Mittagspause etwas zu trinken und zu essen.

Yoga für Kinder L2260

Birgit Schneidinger
ab Di., 24.02. (8x)
17.15 - 18.00 Uhr
8 Ustd./25,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Nachmittagskurs
Yoga kann euch zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit verhelfen. Der Spaß steht in diesem Kurs aber im Mittelpunkt. Anhand von Geschichten, Fantasiereisen und Musik werdet ihr spielerisch einige der wichtigsten Yogaübungen sowie einfache, kindgerechte Atem- und Entspannungstechniken erlernen.
Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden.
Für Kinder von 7 bis 12 Jahren
Bitte bringt mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga L2261

Michaela Matthey
ab Do., 05.02. (14x)
08.30 - 10.00 Uhr
28 Ustd./74,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Gelegentliche Vorträge und Gespräche ergänzen dieses Angebot. Auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

L2262 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Michaela Matthey
ab Mo., 02.02. (14x)
20.20 - 21.50 Uhr
28 Ustd./74,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

L2263 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Birgit Schneidinger
ab Di., 03.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./77,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Inhalt siehe Kurs Nr. L2262
Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

L2264 Hatha-Yoga: Aufbaustufe

Susanne Könning-Tewes
ab Do., 05.02. (15x)
18.15 - 19.45 Uhr
30 Ustd./74,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. L2261/62/63) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

L2265 Hatha-Yoga: Aufbaustufe

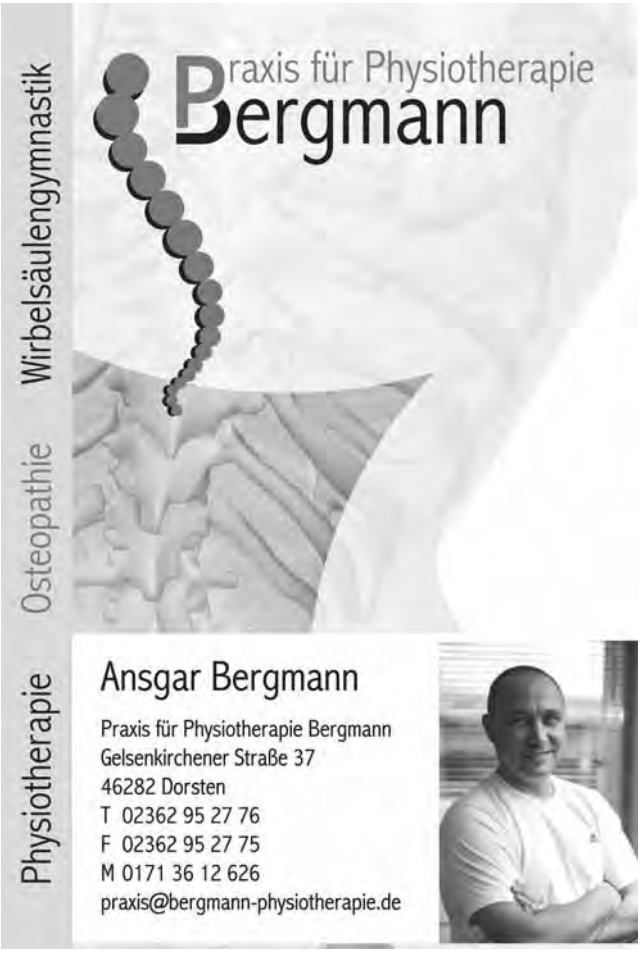
Annette Nehling
ab Mo., 23.02. (12x)
18.45 - 20.15 Uhr
24 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. L2261/62/63) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Kundalini-Yoga L2266

Michaela Matthey
ab Fr., 06.02. (14x)
10.30 - 12.00 Uhr
28 Ustd./85,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) beinhaltet dynamische und meditative, kräftigende und belebende Übungsreihen, die auf alle Energiesysteme des Körpers (Drüsen, Meridiane, Nerven, Chakren) gleichzeitig wirken und sie ins Gleichgewicht bringen. Die Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Konzentrationsworten), Mudras (Fingerhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung) bietet eine enorme Vielfalt an Möglichkeiten, an Körper, Geist und Seele zu arbeiten. Bereits nach kurzer Zeit ist häufig die belebende Wirkung dieser Yogatechnik spürbar.
Bitte bringen Sie mit: Trinkwasser und eine Decke.



L2267 Lach-Yoga

Michaela Matthey
Sa., 07.03.
10.00 - 12.45 Uhr
3 Ustd./15,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Wochenendkurs
Lach-Yoga nach Dr. Madan Kataria ist eine Kombination aus Yoga-Atemübungen, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Durch die Übungen gelingt es erstaunlich leicht, von einem zuerst gespielten künstlichen Lachen in ein echtes und tiefes herzliches Lachen zu kommen. Das Konzept von Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann. Was immer die Quelle unseres Lachens ist, die physiologischen Veränderungen und gesundheitlichen Wirkungen, die es in unserem Körper hervorruft, sind dieselben.
Bitte beachten Sie: Lach-Yoga ist mit einer erhöhten Beanspruchung von Lunge, Atemwegen, Bauchmuskulatur und Zwerchfell verbunden. Von einer Teilnahme abzuraten ist bei akuten Infektionen der Atemwege, Aneurysmen, Glaukom oder extrem hohem Blutdruck, Bruchleiden (Hernie) und Vorfallerkrankungen des Unterleibs.

L2268 Yoga bis ins hohe Alter

Jin Hee Spickermann
ab Mi., 11.02. (10x)
15.00 - 16.30 Uhr
20 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 008

Halten Sie sich auch im Alter fit und beweglich durch Yoga! In dem Kurs erfahren Sie durch körperliche und seelische Entspannung die positive Wirkung von Yoga. Durch bewusste Bewegungen, die richtige Körperhaltung und Atmung, Konzentrationstraining und auf das Alter abgestimmte, behutsame Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Gelenke werden die innere Ausgeglichenheit gefördert und die Wirbelsäule und Gelenke schonend mobilisiert.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen, Decke.

Qigong, Akupressur und Selbstmassage L2280

Edith de Vries
ab Do., 05.02. (15x)
09.15 - 10.15 Uhr
20 Ustd./52,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Die einfach zu erlernenden, sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Zusammen mit Akupressur und Selbstmassage regen sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an, steigern das Wohlbefinden und führen zu innerer Gelassenheit. Sie können mit Qigong-Übungen nahezu unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung beginnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Qigong, Akupressur und Selbstmassage L2281

Edith de Vries
ab Fr., 06.02. (14x)
09.15 - 10.15 Uhr
19 Ustd./48,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L2280
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Qigong und Tai Chi Chuan L2282

Edith de Vries
ab Mo., 02.02. (15x)
19.00 - 20.00 Uhr
20 Ustd./52,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Die einfach zu erlernenden, sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong, ausgeführt im Sitzen, Stehen und Gehen, machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Zusammen mit den ersten Schritten des Tai Chi Chuan führen sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Teilnehmer/innen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

L2290 Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Edith de Vries
ab Fr., 06.02. (14x)
10.30 - 12.00 Uhr
28 Ustd./68,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Tai Chi Chuan ist eine asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt ist sie heute wegen ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Langsame, fließende Bewegungen im Stehen verbessern Ausdauer, Konzentration und bringen Ausgeglichenheit. Der Körper wird entspannt und durch eine bewusste Atmung wird er optimal mit Sauerstoff versorgt. Durch regelmäßige Übung gelangen Sie zu Entspannung ohne Erschlaffung, zur Stärke ohne Verhärtung. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

L2291 Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Edith de Vries
ab Di., 03.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./77,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. L2290
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie warme und bequeme Kleidung mit.

L2292 Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Do., 05.02. (15x)
10.30 - 12.00 Uhr
30 Ustd./75,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. L2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

L2293 Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Di., 03.02. (16x)
20.00 - 21.30 Uhr
32 Ustd./77,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. L2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Bewegung und Körpererfahrung

Pilates zum Kennenlernen L2310

Danièle Schwander
Sa., 31.01.
10.00 - 12.00 Uhr
3 Ustd./22,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Workshop
„Es ist der Geist, der sich den Körper formt." (Joseph Pilates) Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Joseph Pilates vor 70 Jahren sein ganzheitliches Übungssystem, dessen Prinzipien Sie in diesem Workshop einführend kennen lernen können. Das sanfte, zugleich effektive und zeitgemäße Gesundheitstraining wendet sich an alle, die ihre Fitness für Geist und Körper trainieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhe für die Halle oder Antirutschsocken.

Pilates - alle Stufen L2311

Danièle Schwander
ab Mi., 11.02. (15x)
20.15 - 21.15 Uhr
20 Ustd./118,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt." (Joseph Pilates) Auf dieser Erkenntnis basiert diese ganzheitliche Fitness-Methode. Der Kurs bietet folgende Inhalte: Grundprinzipien der Pilates Methode wie Zwerchfellatmung, Körperalignment, Einsatz der tiefliegenden Bauchmuskulatur, Koordination, Entspannung sowie Ausdauer. Ziel des Kurses: Schaffung von Körperbewusstsein, Bewegungseffizienz, verbesserte Körperhaltung, Gelenkmobilität, Muskelelastizität, Vitalität im Alltag und Leistung in sportlichen Disziplinen. Pilates wirkt korrektiv und präventiv. Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmer, die Interesse haben - unabhängig vom Fitness-Level, auch für Anfänger.
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2320 RückenFitness

Jutta Behnke
ab Di., 03.02. (17x)
18.45 - 19.45 Uhr
23 Ustd./55,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke durch ausgewogenes Training. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, soll die Beweglichkeit der Muskulatur und Gelenke gefördert werden. Durch gezielte Übungen werden vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln dagegen entspannt und rückenschonendes Verhalten in Beruf und Alltag aufgezeigt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

L2321 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 02.02. (17x)
18.00 - 19.00 Uhr
23 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. L2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

L2322 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 02.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. L2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

L2323 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 02.02. (17x)
20.00 - 21.00 Uhr
23 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. L2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Ausgleichsgymnastik L2330

Elsbeth Landwehr
ab Mo., 02.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./72,00 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Wenn Sie kein Leistungssportler sind, aber trotzdem als Ausgleich zur alltäglichen beruflichen Belastung einer sportlichen Aktivität nachgehen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund stehen weniger Leistungskomponenten als vielmehr Körper- und Bewegungserfahrungen. In vielfältigen Übungs- und Spielformen erhalten und verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik L2331

Ulrich Kahle
ab Mi., 04.02. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./80,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

Die funktionelle Gymnastik ist eine der effektivsten Methoden zur Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen für den gesamten Körper verbessern Sie in diesem Kurs Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

Gymnastik für gezielte Kraft L2332

Ulrich Kahle
ab Mi., 04.02. (19x)
20.30 - 22.00 Uhr
38 Ustd./80,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

Mehr Energie, mehr Wohlbefinden, weniger Beschwerden! Unabhängig von Alter, Kondition, Beweglichkeit oder Bewegungserfahrung können Sie in diesem gesundheitsorientierten Kurs den gesamten Körper trainieren: Zu Musik werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gezielt gekräftigt und gedehnt. Angeleitete Entspannungen und Lockerungsübungen runden jede Kurseinheit ab. Sie fühlen sich entspannt, der gefürchtete Muskelkater bleibt aus.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

L2333 Fitnessgymnastik

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 02.02. (15x)
18.00 - 19.00 Uhr
20 Ustd./44,00 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

In abwechslungsreichen Übungs- und Spielformen können Sie gezielt Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die gesundheitlich wertvollen Fitness-Komponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Einen besonderen Schwerpunkt bildet das Herz-Kreislauf-Training. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2334 Konditionsgymnastik für Männer

Gert Gaspar
ab Do., 05.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./72,00 €
max. 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-Realschule; Sporthalle

In intensiven Übungs- und Spielformen können Sie Ihre Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt ausbilden und verbessern. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit sportlicher Vorerfahrung.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

L2335 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Iris Hülskamp
ab Di., 03.02. (18x)
14.30 - 15.30 Uhr
24 Ustd./57,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Halten Sie Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und bleiben Sie körperlich fit. Dieser Kurs bietet Ihnen abwechslungsreiche Übungs-, Spiel- und Bewegungsformen, bei denen vor allem das Miteinander und der Spaß nicht zu kurz kommen.
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

L2340 Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 03.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./76,00 €
max. 25 Personen
Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle

Eine abwechslungsreiche Mixtur mit Elementen aus den Bereichen Aerobic, Herz-Kreislauf-Training, Problemzonen-Training, Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Entspannung vermittelt Ihnen Spaß an der Bewegung. Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden in abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen bei motivierender Musik geschult und gesteigert. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Body Shape L2341

Melanie Mies
ab Mo., 02.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./72,00 €
max. 25 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Kurs für Frauen
Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Aerobic-Elemente kombiniert mit Krafteinheiten für Bauch, Beine und Po, aber auch für Rücken und Arme formen den Körper. Stretching und Entspannungsübungen runden das Übungsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2342 Body Shape midi

Melanie Mies
ab Do., 05.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Kurs für Frauen
Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Bei den Krafteinheiten für Bauch, Beine, Po und Rücken wird schwerpunktmäßig die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt. Sie verbessern dabei auch die Spannung der Bauchmuskulatur, die straffer und fester wird. Ein trainierter Bauch sieht übrigens nicht nur gut aus, sondern wirkt auch muskulären Dysbalancen und Haltungsschäden entgegen. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte

L2343 Body Active

Birgit Witten
ab Do., 05.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
Haldenwangschule; Sporthalle

Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung führen zu Gewichtszunahme. Ein harmonisches Muskelbild ist die Grundlage einer guten Haltung und guten Figur. Das Training in diesem Kurs stellt die gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur in den Mittelpunkt. Trainiert wird mit kleinen Hilfsmitteln oder auch mit dem Gewicht des eigenen Körpers. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen sowie Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2344 Bodyforming - Problemzonengymnastik

Monika Fischer
ab Mo., 02.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./72,00 €
max. 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-Realschule; Sporthalle

Gehen Sie gezielt Ihre Problemzonen an. Intensivübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po bringen Sie in Form. Bei motivierender Musik entwickeln und steigern Sie in abwechslungsreichen Übungsformen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fit durch die Ferien L2345

Jutta Behnke
Cornelia Schörken-Vollmer
Birgit Witten
ab Mi., 01.07. (6x)
10.00 - 11.30 Uhr
12 Ustd./31,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Ferienkurs
Wenn Sie auch in den Sommerferien aktiv bleiben und sich sportlich fit halten wollen, sollten Sie unser Sommerferienangebot nutzen. Wir bieten Ihnen einen abwechslungsreichen und bunten Fitness-Mix aus Aerobic mit und ohne Stepps, Stretching, Problemzonen-Training, Ausdauer- und Koordinationstraining sowie Entspannungsübungen und das bei motivierender Musik. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Wellnetics L2350

Jutta Behnke
ab Di., 03.02. (17x)
10.30 - 11.45 Uhr
29 Ustd./68,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Das sanfte „Rundumtraining“ mit Musik, das ein Gleichgewicht zwischen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit schafft: Fördern und verbessern Sie Körperhaltung und Wohlbefinden mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training, gezielter Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie Dehnübungen. Entspannungsübungen zum Abschalten vom Alltag runden das Programm ab. Ihre individuellen Bedürfnisse finden hierbei Berücksichtigung. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Fitnetics L2351

Jutta Behnke
ab Di., 03.02. (17x)
09.00 - 10.30 Uhr
34 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Ein „Rundumtraining“ mit flotter Musik für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Straffung der so genannten „Problemzonen“: Effektive Dehn- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Gerät, fördern die Funktionsfähigkeit Ihres Haltungs- und Bewegungsapparates und können Beschwerden wie Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugend entgegenwirken. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2352 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Mo., 02.02. (16x)
10.30 - 12.00 Uhr
32 Ustd./75,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. L2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2353 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 05.02. (16x)
15.00 - 16.30 Uhr
32 Ustd./75,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. L2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2354 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 05.02. (16x)
17.30 - 19.00 Uhr
32 Ustd./68,00 €
max. 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. L2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

L2360 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Mi., 04.02. (19x)
09.45 - 11.15 Uhr
38 Ustd./88,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Ein Fitnesskurs nicht nur für junge Leute, bei dem Sie zu aktueller Musik und mit Stepps trainieren. In Choreografien und speziellen Übungsformen erhöhen Sie Ausdauer, Muskelkraft und Gelenkigkeit. Die „Problemzonen" Bauch, Oberschenkel und Po werden gestrafft. Körperfett wird abgebaut. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

L2361 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 05.02. (17x)
18.15 - 19.45 Uhr
34 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. L2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Aerobic mit und ohne Stepp L2362

Angela Wolf
ab Do., 05.02. (17x)
20.00 - 21.30 Uhr
34 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. L2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Wassergymnastik für Frühaufsteher L2370

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 04.02. (17x)
08.15 - 09.00 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Starten Sie aktiv in den Tag! Wassergymnastik für Frühaufsteher bietet eine Übungsauswahl in stehtiefem und tiefem Wasser, die Ihren gesamten Körper durch die besonderen Eigenschaften des Wassers gelenkschonend belebt und aktiviert. Der Kurs schult das Herz-Kreislauf-System und fördert effektiv die Muskelkräftigung. Motivierende Musik steigert Ihr Wohlbefinden. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger gleichermaßen geeignet. Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Wassergymnastik für Mollige L2371

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 04.02. (17x)
09.15 - 10.00 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Eine vielfältige Übungsauswahl in stehtiefem Wasser bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und verbessert die allgemeine Fitness. Durch die besonderen Eigenschaften dieses Bewegungsraumes wird auf gelenkschonende Weise eine effektive Kräftigung der verschiedenen Körperregionen verfolgt. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte wird die Belastung individuell angepasst. Der Kurs ist sowohl für Sportanfänger als auch für Wiedereinsteiger geeignet.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2372 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 04.02. (17x)
18.00 - 18.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Schulung der Bewegungskoordination und dosierten Kräftigungsübungen. In tiefem Wasser verbessern Sie bei vielfältigen Übungs- und Spielformen Ihre allgemeine Fitness, Ihre Gelenke werden entlastet und geschont. Durch das Hinzuziehen Auftrieb gebender Hilfsmittel ist Aqua-Jogging auch für Sportanfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2373 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 04.02. (17x)
19.00 - 19.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. L2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2374 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 04.02. (17x)
20.00 - 20.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. L2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Einführung in Sportarten

Taekwondo Tiger Kids

Kindergarten-, Grundschulkinder und Kinder der weiterführenden Schulen haben alle sehr eigene, unterschiedliche Bedürfnisse. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, hat unser Kooperationspartner, die Akademie Golstein, zusammen mit Eltern, Pädagogen und Kampfkünstlern das spezielle „Tiger Kids"-Programm entwickelt.

Taekwondo Tiger Kids (3 - 4 Jahre) L2410

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Fr., 06.03. (8x)
15.30 - 16.30 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Der spezielle, an das Taekwondo angelehnte Unterricht ist darauf ausgelegt, die motorischen und geistigen Fähigkeiten der Kinder zu fördern, um fordernde Alltagssituationen besser bewältigen zu können. Tiger Kids bedeutet: Spaß an der Bewegung zu haben, selbstbewusster zu werden, die Konzentration zu steigern, Selbstbehauptung zu erlernen und die Leistungsbereitschaft zu wecken. Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten.
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

Taekwondo Tiger Kids (5 - 6 Jahre) L2411

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Fr., 06.03. (8x)
16.45 - 17.45 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Der spezielle, an das Taekwondo angelehnte Unterricht ist darauf ausgelegt, die motorischen und geistigen Fähigkeiten der Kinder zu fördern, um fordernde Alltagssituationen besser bewältigen zu können. Tiger Kids bedeutet: Spaß an der Bewegung zu haben, selbstbewusster zu werden, die Konzentration zu steigern, Verteidigung und Selbstbehauptung zu erlernen, Schulstress abzubauen und die Leistungsbereitschaft zu wecken. Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten.
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

L2412 Taekwondo Tiger Kids (7 - 8 Jahre)

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Mo., 02.03. (4x)
ab Mi., 04.03. (4x)
16.45 - 17.45 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. L2411
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

L2413 Taekwondo Tiger Kids (9 - 12 Jahre)

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Di., 03.03. (4x)
ab Do., 05.03. (4x)
16.45 - 17.45 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. L2411
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

L2414 Gelassener und selbstbewusster mit Selbstverteidigung

Dirk Golstein
Do., 23.04.
20.00 - 21.00 Uhr
gebührenfrei
max. 20 Personen
VHS; Raum 106

Informationsveranstaltung
Der Informationsabend richtet sich an alle, die einen Mix aus Selbstschutz, Kräftigung und Entspannungsübungen für den Alltag suchen. Inhalte, Fragen, Termine und Aufbau von Gruppen (Männer, Frauen, Alter) eines zustande kommenden Kurses werden an diesem Abend abgesprochen. Das Ziel ist die individuelle Unterstützung der Teilnehmer durch den erfahrenen Pädagogen und Kampfkünstler Dirk Golstein.

L2415 Gelassener und selbstbewusster mit Selbstverteidigung - Generation 55+

Dirk Golstein
Mi., 11.03.
10.00 - 11.00 Uhr
gebührenfrei
max. 20 Personen
VHS; Raum 106

Informationsveranstaltung
Die Veranstaltung richtet sich an alle Ü55er, die einen Mix aus Selbstschutz, Kräftigung und Entspannungsübungen für den Alltag suchen. Inhalte, Fragen, Termine und Aufbau von Gruppen (Männer, Frauen, Alter) eines zustande kommenden Kurses werden an diesem Vormittag abgesprochen. Das Ziel ist die individuelle Unterstützung der Teilnehmer durch den erfahrenen Pädagogen und Kampfkünstler Dirk Golstein.

L2420 Faszination intuitives Bogenschießen

Volkhart Kuhn
Sa., 21.03.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./46,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Lernen Sie das Bogenschießen aus Sicht der Intuition, des meditativen Erlebens, der Gelassenheit und Entspannung kennen. Egal, ob Sie Präzisionsschütze im Wettkampf werden oder Bogenschießen im eigenen Garten praktizieren wollen, der Umgang mit diesem Sportgerät wird Sie begeistern. Sie lernen mit einem Recurve-Bogen vereinstauglich zu schießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mindestalter: 10 Jahre
Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Nutzungskosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: leichte Sportkleidung, kleinen Imbiss.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2430 Schnupperkurs Segelfliegen

Johannes Lüning
Sebastian Hater
Marcus Grobotz
Sa., 13.06.
10.00 - 18.00 Uhr
8 Ustd./90,00 €
max. 10 Personen
LSV Dorsten e.V.
Im Ovelgünne 20
Segelflugplatz
Dorsten

In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen Einblick in die theoretischen Grundlagen des Segelflugs wie z. B. Meteorologie, Aerodynamik, Navigation und Instrumentenkunde. Danach erfolgt eine Einweisung in die Sicherheitsbestimmungen und über das Verhalten auf dem Flugplatzgelände. Im praktischen Teil steuern Sie selbst bei zwei Starts mit einem erfahrenen Fluglehrer das Segelflugzeug. Für die Zeit am Boden stehen Ihnen weitere Fluglehrer für Fragen zur Verfügung und weisen Sie in die Funktion der Seilwinde und der Wartung des Segelfliegers ein. Sollten witterungsbedingt an diesem Tag keine Flüge möglich sein, so werden vor Ort Alternativtermine abgesprochen.
In der Kursgebühr ist aus versicherungstechnischen Gründen eine Kurzmitgliedschaft beim LSV Dorsten und Deutschen Aero-Club, Landesverband NRW, enthalten. Die Kursdurchführung obliegt ausschließlich dem Luftsportverein Dorsten e. V.
Voraussetzungen: keine gesundheitlichen Einschränkungen
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Sonnenbrille, Fotoapparat und Kopfbedeckung mit.
Teilnahme ab 14 Jahren

L2451 Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen)

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 30.01.
19.00 - 20.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 06.02. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Der SFB ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11.03 KW) und bis 15 m Länge auf allen Binnen-Schifffahrtsstraßen. Der Lehrgang zum Segel-Führerschein Binnen einschließlich Motorbootführerschein Binnen schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DSV ab. Werden Segel- und Motorbootführerschein zusammen absolviert, gilt der Segelführerschein als amtlich anerkannter Führerschein.
Mindestalter Segelschein: 14 Jahre; Motorbootschein: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Sportbootführerschein See (SFB See) L2453

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 30.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
ab Fr., 06.02. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Der Sportbootführerschein See ist für Sportboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung Pflicht. Geltungsbereich sind die Seeschifffahrtsstraßen (Hoheitsgewässer bis zur 3-Seemeilen-Grenze, Nord-Ostsee-Kanal sowie alle von Seeschiffen befahrenen Gewässer). Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation und seemännische Knoten und wird insbesondere auch in den Mittelmeer-Ländern beim Chartern von Segelyachten verlangt.
Mindestalter: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf, praktische Ausbildung und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Sportküstenschifferschein (SKS) L2455

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 30.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
ab Fr., 17.04. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Aufbauend auf dem SBF-See bietet der Sportküstenschifferschein einen Befähigungsnachweis für Segelyachten. Der SKS-Schein ist der Führerschein, der von vielen Charterfirmen für Segelyachten verlangt wird. In diesem Kurs werden u. a. Navigation, Wetter-, Gezeiten- und Motorkunde vermittelt. Der Kurs schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DSV ab.
Voraussetzungen: Sportbootführerschein See, Mindestalter: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2460 Inline-Skating für Kinder (6 - 12 Jahre)

Nicole Schlangen
So., 31.05. und
So., 07.06.
09.30 - 11.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

Ziel des Kurses ist, spielerisch und kindgemäß die Grundlagen des Inline-Skatens zu erlernen. Geübt wird das Stehen, das langsame Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen, Kurvenfahren und Bremsen. Die Koordination wird geschult und das Gleichgewicht trainiert. Die Kinder können im Rahmen dieses Kurses sogar einen Skate-Führerschein erwerben!
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

L2461 Inline-Skating für Kinder (6 - 12 Jahre)

Nicole Schlangen
Mo., 06.07. bis
Do., 09.07.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./55,00 €
max. 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L2460
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

Tanz

L2510 ZUMBA® Fitness

Alexandra Liersch
ab Do., 05.02. (14x)
17.00 - 18.00 Uhr
19 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißen südamerikanischen Rhythmen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Samba, Salsa, Merengue, Cuba und Calypso lassen Ihre Hüften schwingen. Neben einer Menge Spaß bietet der Kurs ein solides Workout. Ausdauer und Kondition werden verbessert, wobei alle Körperpartien angesprochen werden. Körperstraffung und Gewichtsreduktion sind positive Nebeneffekte. Sie erlernen die verschiedenen Grundtechniken und Schritte und erarbeiten kleine Choreografien.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

L2511 ZUMBA® Fitness

Alexandra Liersch
ab Mo., 02.02. (14x)
17.30 - 18.30 Uhr
19 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. L2510
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

L2512

Alexandra Liersch
ab Mo., 02.02. (14x)
16.30 - 17.30 Uhr
19 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Zumba Gold richtet sich speziell an die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern und an alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden angepasst, 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. Zumba Gold ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

L2513

Claudia Kniebel
ab Do., 05.02. (14x)
10.30 - 11.30 Uhr
19 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. L2512
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

Orientalischer Tanz

L2520

Jutta Grigo
ab Mi., 04.02. (15x)
18.50 - 20.05 Uhr
25 Ustd./95,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Unabhängig von Größe und Figur ist der Orientalische Tanz von jedem erlernbar. Er spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Die Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit und persönlichen Fitness durch Dehnübungen, Kräftigung sowie Förderung des Gleichgewichts sind positive Nebeneffekte. Mit viel Spaß erlernen und vertiefen Sie Techniken und Schrittkombinationen, die zu einer Choreografie verbunden werden können. Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bewegungstaugliche Kleidung, ein Tuch für die Hüften.

L2530 Disco-Fox pur

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 04.02. (4x)
20.00 - 21.00 Uhr
6 Ustd./35,00 €
max. 20 Personen
Gemeinschaftshaus Wulfen

Sie erlernen den Grundschritt sowie einige Drehungen und Figuren, die Sie sowohl in der Disco als auch auf Geburtstagen und Hochzeiten mit viel Spaß tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

L2560 Modern Dance

Kristina Tillmann-Kreis
ab Mi., 04.02. (10x)
17.00 - 18.30 Uhr
20 Ustd./65,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 008

Anfänger und Mittelstufe
Im Modern Dance Unterricht werden wir uns mit den Grundlagen des Modernen Tanzes beschäftigen. Der Unterricht beginnt mit einer ruhigen Aufwärmphase am Boden. Während des Trainings im Stehen wird die Körpermitte stabilisiert, damit sich Wirbelsäule und Gliedmaßen freier im Raum bewegen können. Durch das Einsetzen von Körpergewicht und Schwerkraft beginnt ein lockeres Spiel mit Schwingen, Gleichgewicht, Spannung und Entspannung, woraus Drehungen, Sprünge und fließende Bewegungsabfolgen entstehen. So vorbereitet wird am Ende der Stunde eine kleine Tanz-Kombination erarbeitet.
Bitte bringen Sie mit: leichte, dehnbare Trainingsbekleidung

L2570 Tanzimprovisation für Einsteigerinnen

Gabriela Jüttner
Fr., 06.03.
17.00 - 20.00 Uhr
4 Ustd./24,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
Dorsten-Deuten

Tanzimprovisation ermöglicht freien tänzerischen Ausdruck - ohne feste Schritte einzuüben! Tanzimprovisation ist eine Form des Tanzens, bei dem wir uns aus dem Moment heraus bewegen. Dabei gibt es klare Tanzthemen, um frei und ausgelassen mit Bewegung und Musik zu spielen. Sanfte Körperarbeit und ein einfaches, tänzerisches Körpertraining wecken die für Tanz und Improvisation nötige Wachheit und Lebendigkeit in Körper und Geist. Auf dieser Basis entstehen dann im Tanz kleine „Choreografien des Augenblicks“. Die Kursleiterin ist Dipl. Tanzpädagogin und leitet die Akademie für Tanzpädagogik in Bochum.
Bitte bringen Sie bequeme Bewegungskleidung mit.

Leben mit Behinderungen

Die Veranstaltungen in diesem Teilbereich finden in Kooperation mit der Lebenshilfe Dorsten statt.

Lesen, Schreiben, Rechnen L2610

Sie verbessern, erweitern und festigen Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen.

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 26.01. (10x)
18.00 - 19.30 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max 10 Personen
VHS; Raum 102

Bewegungserziehung und Schwimmen L2611

Sie üben und verbessern Ihre körperliche Geschicklichkeit durch Gymnastik und Schwimmen.

Albin Besenschek
Wilfried Lange
ab Di., 27.01. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 12 Personen
Haldenwangschule

Gemeinsam kochen und backen L2612

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 30.01., 20.02., 06.03., 27.03. und 17.04.

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 16.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen L2613

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Sa., 31.01., 21.02., 07.03., 28.03. und 18.04.

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Sa., 17.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz L2614

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 24.01., 07.02., 28.02., 14.03. und 25.04.

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 10.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
Haldenwangschule

Ernährung

Lebensmittel und Zutaten für die Kurse werden durch die Kursleitung beschafft. Die anteiligen Kosten sind in der Kursankündigung angegeben und bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristigen Absagen Ihrerseits (ab zwei Tagen vor dem Kurstermin) eine Rückerstattung der Lebensmittel- und Getränkeumlage leider nicht möglich ist. Auch bei sich wiederholenden Kurstiteln wird in jedem Semester mit neuen Rezepten gearbeitet, so dass eine mehrfache Teilnahme durchaus sinnvoll ist. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze als Kleidungsschutz und geeignete Gefäße für nicht verzehrte Speisen, die Sie mit nach Hause nehmen können, mit. Das VHS-Geschirr steht für diesen Zweck nicht zur Verfügung. Bitte sorgen Sie bei allen Kursen mit Verzehr alkoholischer Getränke für eine sichere Heimfahrt.

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern
Das Spannende am Reisen in andere Länder ist die Begegnung mit dem Andersartigen. Unvermittelt sieht man sich fremden Sitten, Gebräuchen und Speisen gegenüber. Die Art und Weise zu kochen und zu essen erzählt etwas über die Menschen und ihre Kultur. Die Veranstaltungen L2710 bis L2717 geben einen Einblick in die Kochkulturen der genannten Länder.

L2710 Kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 23.02.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Wiege der europäischen Esskultur liegt im Mittelmeerraum. Wer lässt sich nicht gern von ihren frischen Zutaten und ihrer Vielfalt verführen? Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer. An diesem Abend werden wir verschiedene Köstlichkeiten der mediterranen Speisekarte gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Eine kulinarische Reise durch Italien L2711

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 23.03.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Geschichte Italiens und Südeuropas ist eine Abfolge stetiger Völkerwanderungen, Eroberungen und Überschichtungen. Viele Völker haben Italiens Kultur und Speisen geprägt. Vor allem die Pastazubereitung hat hier eine lange Tradition, die oft mit Fisch, Fleisch oder Gemüse gemacht wird und ist das Beste, was man in Italien finden und essen kann. Zu den Speisen gesellen sich die Küchengewürze und Kräuter wie Safran, Knoblauch, Paprika, Fenchel, Oregano, Thymian oder Basilikum. An diesem Abend werden wir verschiedene Köstlichkeiten der italienischen Speisekarte gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

L2712 Israelische Küche - jüdisches Essen

Angela Potthast
Sa., 21.03.
13.30 - 16.30 Uhr
4 Ustd./12,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die israelische oder jüdische Küche ist eine Weltküche. Je nach Herkunft der Juden gibt es Rezepte aus aller Herren Länder, die aber alle eines gemeinsam haben - sie gehorchen den religiösen Geboten der Thora und sind in der Lehre der reinen, also „koscheren" Ernährung formuliert. Oberstes Gebot der Kaschrut, der religiösen Speisevorschriften, ist die Trennung von Milch und Fleisch, die weder beim Kochen noch beim Essen in Berührung kommen dürfen. Deshalb werden wir uns in diesem Kurs mit der milchigen Küche, also Gerichten unter Verwendung von Milchprodukten, beschäftigen und einige Gerichte kochen und gemeinsam verzehren.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 11,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen

L2713 Orientalischer Küchenzauber

Angela Potthast
Do., 26.03.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Küche des Orients gleicht einer Schatzkiste. Sie ist prall gefüllt mit exotischen Aromen, verführerischen Düften und Zutaten in leuchtenden Farben. Mit einer Auswahl an kleinen Delikatessen (Mezze), köstlich duftenden Reis-, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten lernen Sie die orientalische Küche von ihrer schönsten Seite kennen.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

L2714 Dinnerabend für Freunde

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 20.04.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Ein Menü- oder Dinnerabend für Freunde zu planen bedarf ausgesuchter Speisen, damit der Abend unvergesslich in Erinnerung bleibt: die richtige Vorspeise, der erste Gang, die Hauptgänge und das Dessert sowie der richtige Wein und andere Getränke. Sie gestalten ein Schlemmer-Dinner für Freunde von der Planung und Dekoration über die Zubereitung bis hin zum genussvollen Verzehr. Buon appetito!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sommerköstlichkeiten aus der italienischen Küche L2715

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 18.05.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Wo immer im Verlauf der menschlichen Geschichte Hochkulturen entstanden, da entstand auch eine Esskultur. Wenn wir die Wege der internationalen Küche zurückverfolgen, so führt sie wie alle Wege nach Rom. In diesem Kochkurs soll ein Einblick in die italienischen Küche sowie ihre Geheimnisse gewährt werden. Wir wollen an diesem Abend Antipasti, Primi, d. h. leckere Pasta (Nudeln), Hauptspeisen sowie als Abschluss die Krönung des Abends die Desserts gemeinsam kochen und schlemmen. Da ein Menü zeitaufwändig ist, werden die Speisen vom Kursleiter etwas vorbereitet, damit mehr Zeit zum Essen bleibt.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Spanische Tapas & Co. L2716

Sven Köpp
Do., 07.05.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Spanische Tapas, Fingerfood und Dips - diese leckeren Kleinigkeiten liegen im Trend und sind Gaumenfreude für die Fans der spanischen Küche. Hier lernen Sie einfache Rezepte kennen, die Sie leicht zu Hause nachmachen können und die jedes Buffet bereichern.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Kochen nach Léa Linster L2717

Magdalena Röltgen
Mi., 29.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Einfach und genial, an diesem Abend kochen Sie nach den besten Rezepten der Luxemburger Sterneköchin Léa Linster.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Bella Sicilia

siehe Kurs Nr. L3510

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne
Essen und Trinken sind eine Sache des Geschmacks. Dieser entscheidet letztendlich darüber, was auf den Tisch kommt. Geschmack ist etwas ganz Persönliches, das erst im einzigartigen Zusammenspiel von Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören entsteht. Die Veranstaltungen L2720 bis L2729 laden auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben ein. Genuss und Lustgewinn sind dabei sicher.

L2720 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 10.02.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

L2721 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 11.02.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

L2722 Fisch und Meeresfrüchte: Gaumenfreude aus der Tiefe

Angela Potthast
Di., 21.04.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie lieben alles, was das Meer so hergibt, trauen sich aber nicht an die Zubereitung von Scampi, Brasse, Tintenfisch und Co. heran? In diesem Kochkurs lernen Sie mehr über den Einkauf, das Auslösen und die Zubereitung vieler Meeresbewohner. Auch die passenden Saucen und Beilagen kommen nicht kurz.
Die Lebensmittelumlage von 17,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Pralinenmanufaktur TURMHAUS

siehe Veranstaltung Nr. L6631

Feierabendküche L2723

Katharina Teklote
Do., 16.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie kommen müde und hungrig von der Arbeit, haben wenig Zeit zum Kochen und wollen trotzdem viel Geschmack. Mit schnellen Rezepten und Zubereitungstipps sparen Sie Zeit in der Küche bei vollem Genuss. Sie lernen, mit wenig Aufwand schnelle Mahlzeiten in kurzer Zeit zuzubereiten. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Steaks und Kurzgebratenes L2724

Sven Köpp
Do., 21.05.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Von Chefkoch Sven Köpp gibt es Tipps zur schmackhaften Zubereitung von selber eingelegtem Fleisch und vielen weiteren Leckereien rund um das Thema Kurzgebratenes.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Köstliche Brotaufstriche und Salate L2725

Angela Potthast
Mi., 06.05.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Selbst gemachte Brotaufstriche werden immer beliebter. Wir bereiten im Kurs verschiedene individuell hergestellte Variationen mit Gemüse, Früchten, Kräutern, Nüssen, Käse, Quark, Butter, Frischkäse usw. zu - für abwechslungsreiche Pausenbrote oder ein leckeres Abendessen, dazu noch einige neue Salate mit ausgefallenen Dressings.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche L2726

Katharina Teklote
Sa., 14.03.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./24,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Kochen macht Spaß! Jede Menge frische Zutaten laden euch ein, nach Herzenslust in der VHS-Küche zu kneten, zu rühren, zu kochen, zu backen und vor allem zu probieren. Was es gibt, wird hier noch nicht verraten, aber alle Rezepte lassen sich zuhause mit Eltern, Geschwistern oder Freunden leicht nachmachen.
Für Kinder von 8 bis 11 Jahren
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

L2727 Vater-Kind-Kochen

Katharina Teklote
Sa., 25.04.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./38,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 006

Können Kinder kochen? Klar - mit ein paar Grundkenntnissen, den richtigen Zutaten und viel Fantasie ist es gar nicht schwer, Lieblingsgerichte nachzukochen. Und wenn der Papa dabei ist, macht es gleich noch mehr Spaß. Sinn und Zweck ist die gemeinsame Aktivität, die Weiterentwicklung der kindlichen Fähigkeiten und natürlich das Erfolgserlebnis, wenn das von Vater und Kind gemeinsam zubereitete Essen im Anschluss verspeist wird.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

L2728 Käse und Wein

Harald Burg
Fr., 24.04.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./45,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

Erleben Sie, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommnen. Sie lernen Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen. Die Verkostung umfasst ca. 15 Käsesorten zu ca. 20 bis 25 verschiedenen Weinen.
Käse- und Weinumlage von 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

L2729 Cocktails für die Beachparty

Björn Böcker
Fr., 12.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./41,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Cocktailherstellung ist eine Kunst, die ganz bestimmten Regeln der Geschmacksharmonie und Ästhetik folgt. Um Sie in diese Welt professionell einzuführen, werden unter Anleitung sechs alkoholische sowie zwei nicht alkoholische Cocktails auf der Grundlage hochwertiger Spirituosen und Säfte von Ihnen gemixt. Dazu werden kleine Snacks gereicht. Rezepthinweise und ein Skript unterstützen Sie später beim selbstständigen Mixen für Ihre Sommerparty mit Familie, Freunden und Bekannten.
Die Spirituosen- und Snackumlage von 28,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Lieber leichter - Genießen ohne zuzunehmen
„Hungern verboten - Genießen erlaubt!" lautet hier die Devise, denn ein knurrender Magen und strenge Selbstkontrolle machen ungenießbar. Praktische Anregungen, Rezepte und Tipps rund um einen leichten, d. h. fettbewussten, genussvollen Koch- und Essalltag stehen bei den Veranstaltungen L2730 und L2731 im Vordergrund.

Vegetarische Frühlingsküche L2730

Katharina Teklote
Do., 23.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Endlich ist der Frühling da! Und mit ihm junges Gemüse, frische Kräuter und viele verschiedene Obstsorten. Daraus werden herrliche Frühlingsgerichte gezaubert, die leicht, aromatisch und auch ohne Fleisch köstlich schmecken. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Spargel und Erdbeeren L2731

Katharina Teklote
Mi., 10.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Hier kreieren Sie leckere Speisen aus dem „Dreamteam" Spargel und Erdbeeren. Sie kochen auf mediterrane Art unter Verwendung von viel Obst, Gemüse, frischen Kräutern und hochwertigen Fetten sowie Vollkornprodukten. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Osteoporose - Essen, was dem Knochen hilft L2740

Peter Gerschewski
Do., 05.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Vortrag mit Diskussion
Dieser Vortrag soll neue Erkenntnisse vermitteln, um mit dem Thema Osteoporose besser fertig zu werden und eigenverantwortlich mit einer gezielten Ernährung umzugehen. Auf die Aspekte einer vollwertigen, auf den Knochenstoffwechsel ausgerichteten Ernährung wird intensiv eingegangen: Flüssigkeitsaufnahme, die Bedeutung von Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Soja sowie - wenn nötig - eine gezielte Nahrungsergänzung. Individuelle Besonderheiten (Krankheiten wie Rheuma, Laktoseintoleranz; Medikamente wie Cortison) werden berücksichtigt. Bei der Diskussion stehen die Teilnehmer mit ihren Bedürfnissen und Fragen im Vordergrund.
Der Referent ist zertifizierter Ernährungstherapeut mit langjähriger Berufserfahrung.

Natur und Umwelt

Der Ökoführerschein
Der Ökoführerschein ist ein gemeinsames Angebot des Naturschutzbundes Dorsten (NABU) und der VHS, das es Ihrer Familie ermöglicht, systematisch Umweltwissen aufzubauen. Er setzt sich aus sechs Veranstaltungen zu den folgenden Themenschwerpunkten zusammen: Ökosysteme - Lebensräume (blauer Punkt), Tier- und Pflanzengruppen (gelber Punkt), Arten- und Umweltschutz (roter Punkt). In jedem Semester wird ein neues Paket aus aufeinander abgestimmten Kursangeboten geschnürt, das diese Vorgaben berücksichtigt. Die Kinder, die den Ökoführerschein erworben haben, erhalten eine Urkunde sowie ein Zertifikat, das ihr hohes Engagement und Interesse an Natur und Umwelt dokumentiert. Als zusätzlichen Bonus können Sie sich aus ausgewählten Veranstaltungen des Naturschutzbundes oder der VHS eine Veranstaltung für den kostenfreien Besuch aussuchen.

L2800 Wildgänse am Niederrhein

NABU Dorsten
Johannes Ader
So., 01.02.
15.00 - 19.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 35 Personen
Treffpunkt: VHS Dorsten

Ökoführerschein (gelber oder blauer Punkt)
Das faszinierende Schauspiel tausender einfallender Blässgänse gehört mit zu den stärksten Natureindrücken, die der Niederrhein zu bieten hat. Alljährlich im Herbst wiederholt sich die Rückkehr der Wildgänse in die Rheinniederung, weil die Tiere hier milde Temperaturen, störungsfreie Nahrungsflächen und ein reiches Angebot von Schlafgewässern vorfinden. Von Anfang November bis Ende Februar überwintern bis zu 180.000 arktische Gänse, vor allem Bläss- und Saatgänse, insgesamt aber über 10 verschiedene Arten an Gänsen und Halbgänsen. Während unserer Busexkursion besuchen wir die besten Gänsebeobachtungsplätze am Unteren Niederrhein.

L2810 Den Fledermäusen auf der Spur

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 08.05.
20.45 - 22.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz
ehem. Freibad Dorsten
Rosenstraße

Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf der abendlichen Wanderung werden Lebensweise und Bedeutung der Fledermäuse vorgestellt, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. Als Höhepunkt der Exkursion werden wir diese faszinierenden Tiere bei der Jagd „live“ erleben. Zusätzliches „Highlight“ ist das Lichterspiel der leuchtaktiven Insekten.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter
Bitte bringen Sie mit: feste Schuhe, Taschenlampe.

Jäger der Nacht - Eulenexkursion L2811

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Sa., 07.03.
18.15 - 20.15 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Im Höltken 11
46286 Dorsten

Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf den Spuren der nächtlichen Jäger! Nicht erst seit Harry Potter ist die Eule in Mythen und Sagen verstrickt, sondern wird seit dem Mittelalter je nach Region als Glücks- oder Unglückbringer beschrieben oder als Vogel der Weisheit charakterisiert. Bei einer abendlichen Exkursion erleben Sie mit etwas Glück die Balz von Eulen bzw. Käuzen in ihrem Biotop und erfahren alles Wissenswerte über die körperlichen Anpassungen der Tiere an ihre Lebensweise. Die Tour startet an der Biologischen Station des Kreises Recklinghausen in Lembeck.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Bachgeheimnisse L2812

NABU Dorsten
Johannes Ader
Olaf Fockenberg
Sa., 09.05.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz
ehem. Freibad Dorsten
Rosenstraße

Ökoführerschein (blauer Punkt)
Wir lernen auf dieser Radexkursion die vielen kleinen Bachbewohner kennen, deren ungestörtes Zusammenleben notwendig ist, um unser Wasser sauber zu halten. Die Geheimnisse dieser Tiere werden anschaulich erkundet, um Rückschlüsse auf Wasserqualität, Bedrohung und Schutzmöglichkeiten ziehen zu können.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter
Bitte bringen Sie mit: Fahrrad, Gummistiefel, Küchensieb, feinen Pinsel.

L2813 Kräuter und Geschichten am Wegesrand

NABU Dorsten
Carola De Marco
Fr., 24.04.
16.00 - 19.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen

Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf der Exkursion stehen Kräuter im Mittelpunkt: Sie werden gesammelt, bestimmt und anschließend zu einer leckeren Kräuterbutter verarbeitet. Gleichzeitig werden auch die giftigen Pflanzen vorgestellt, um auf Verwechslungsgefahren hinzuweisen. Spiele und Geschichten, Mythen und Märchen zu den verschiedenen Pflanzen runden das Programm ab.
Die Anreise erfolgt in PKW. Zielgebiet der Exkursion ist Haltern, genaue Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

L2814 Venngeheimnisse - Zu den Flamingos ins Zwillbrocker Venn

NABU Dorsten
Johannes Ader
Sa., 25.04.
14.00 - 17.30 Uhr
4 Ustd./15,00 €
(Erwachsene)
8,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen

Ökoführerschein (blauer Punkt)
Die Exkursion führt uns nicht etwa in die Camargue, sondern ins Zwillbrocker Venn im Münsterland westlich von Vreden, denn hier befindet sich der nördlichste Brutplatz für Flamingos. Aus einem ehemaligen Torfmoor entstanden, ist das Gebiet mit seinen Moor- und Heideanteilen ein wichtiger Schutzraum für unzählige Tier- und insbesondere Vogelarten geworden: So lebt hier beispielsweise die größte Lachmöwenkolonie Deutschlands. Gepflegt wird die Landschaft durch Heid- bzw. Moorschnuckenherden. Aus erster Hand werden wir auf unserer Tour durchs Zwillbrocker Venn Informationen zu Landschaft sowie Tier- und Pflanzenwelt erhalten.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Bienenhotel selbst gebaut

L2815

NABU Dorsten
Volker Fockenberg
Sa., 14.03.
10.00 - 13.15 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
VHS; Raum 009

Ökoführerschein (gelber oder roter Punkt)
Wildbienen sind in einem alarmierenden Rückgang begriffen. Jede zweite Art steht bereits auf der Roten Liste! Wir alle können diesen überaus friedfertigen Tieren mit einfachen Mitteln wirkungsvoll helfen - sogar auf Balkonen und Terrassen. Anhand von Spielen und Lichtbildern lernen wir einige der vielgestaltigen Wildbienenarten kennen und erhalten Einblicke in ihre interessante Lebensweise. Mit gebastelten Brummbienen, einem schönen, fast vergessenen Spielzeug, werden wir ein vielstimmiges Bienenkonzert anstimmen. Aus Bambus bauen wir eine Nisthilfe für Wildbienen, mit der jeder zu Hause die Tiere ansiedeln kann.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von bis zu 3,00 €.

Bau Batman eine Bude

L2816

Bettina
Bödefeld-Nuyken
Sa., 28.02.
09.30 - 12.30 Uhr
4 Ustd./8,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 005

Fledermauskästen sind nicht schwer zu bauen. Wir zimmern aus vorbereiteten Teilen neuen Fledermauswohnraum. Vorher gibt es eine kleine Fledermauskunde und hinterher Tipps, wo die Kästen aufgehängt werden sollen. Durch das Anbringen von Fledermauskästen in Waldgebieten oder Häusern können zusätzlich wertvolle Quartiere für die Tiere geschaffen werden.
Wenn vorhanden, bitte Schraubendreher oder/und Akku-Schrauber mitbringen.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 €.
Für Kinder ab 8 Jahren
Anmeldung bitte bis spätestens 16.02.

L2817 Auf digitaler Fotopirsch der Natur auf der Spur

Bettina Bödefeld-Nuyken
Do., 09.04.
10.00 - 14.30 Uhr
Exkursion
Fr. 10.04.
10.00 - 14.30 Uhr
VHS; Raum 204
10 Ustd./28,00 €
max. 12 Personen

Ferienprojekt
Ihr habt Spaß am Fotografieren und seid gern draußen in der Natur? Dann schnappt Euch die Kamera und kommt mit in den Wald! Zum Thema Frühling gehen wir im Wald auf Suche nach reizvollen Motiven. Am ersten Termin begeben wir uns auf digitale Fotopirsch in den „Barloer Busch", halten die wichtigsten Pflanzen im Bild fest und erfahren alles Wissenswerte über sie. Am zweiten Kurstag werden die Bilder auf den PC übertragen und ein digitales Fotoalbum erstellt, das ihr selbst gestalten könnt.
Bitte mitbringen: (einfache) Digitalkamera, Verpflegung
Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

L2818 Zwerge und geheimnisvolle Geschöpfe der Dunkelheit

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Fr., 20.03.
17.30 - 20.00 Uhr
3 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
Tüshaus-Mühle,
Üfter Mark

Nachtwanderung für Väter mit Kindern
Nachts sieht der Wald ganz anders aus als am Tag. Er wirkt viel größer und irgendwie auch ein wenig unheimlich. Die Geräusche der Umgebung werden viel stärker wahrgenommen. Ab und zu spielt uns die Fantasie einen Streich und wir sehen Zwerge und andere nächtliche Gestalten vorbeihuschen. So manches Tier traut sich im Schutz der Dunkelheit aus seinem Versteck und geht auf Nahrungssuche. Mit etwas Glück hören wir auch das gespenstische Flattern der Fledermäuse. Die Orientierung im Gelände fällt uns im Dunkeln viel schwerer als am Tag. Nur wer seine Sinne schärft, findet den richtigen Weg. Ein mit der Taschenlampe ausgeleuchtetes Kronendach enthüllt so manches Geheimnis...

Fliegende Diamanten - Eisvogelexkursion

L2819

Ulrich Nickel
So., 19.04.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen

Der Eisvogel, ein Profi im Fischefangen, weckt mit seinem bunten Gefieder sofort die Aufmerksamkeit jedes Naturfreundes. Er lebt im Naturschutzgebiet „Die Burg" in Marl-Sinsen, das mit seinem bunten Mix aus natürlichen Waldbeständen, mäandrierenden Bächen und kleinen Stillgewässern fasziniert. Mit seiner Vielfalt an Biotopen bietet es seltenen Pflanzen und Tieren eine Nische. Auf unserer Exkursion wollen wir auf die spannende Suche nach den Schätzen und Besonderheiten dieses einzigartigen Ökosystems gehen.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

Wildpferde im Merfelder Bruch

L2820

Friederike Rövekamp
Fr., 17.04.
16.30 - 18.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
7,00 €
(Kinder)
max. 30 Personen

Wenige Kilometer westlich von Dülmen existiert schon seit frühesten Zeiten eine Herde wilder Pferde - die Wildpferde im Merfelder Bruch, die bereits im Jahr 1316 urkundlich erwähnt werden. Damals umfasste ihr Lebensraum eine Fläche von mehreren tausend Hektar. Mit fortschreitender Kultivierung und Inbesitznahme des Landes wurden die Wildpferde immer mehr zurückgedrängt. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch die Familie Herzog von Croÿ ein auf mittlerweile rund 400 Hektar erweitertes Reservat, die Wildpferdebahn im Merfelder Bruch, geschaffen. Diese ist mit ihren knapp 400 Wildpferden die einzig verbliebene auf dem europäischen Kontinent. Sie können auf der Exkursion unter sachkundiger Führung die Wildpferde in freier Natur im Familien- und Herdenverband beobachten.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

L2821 Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

Antje Selter
Sa., 18.04.
11.00 - 15.00 Uhr
4 Ustd./16,00 €
(Erwachsene)
12,00 €
(Kinder bis 10 Jahre)
max. 25 Personen

Ziel der geologischen Wanderung ist der Steinbruch der Hohenlimburger Kalkwerke, in dem eine Vielzahl von Fossilien und unterschiedlichen Mineralien gefunden werden kann. Sie haben Gelegenheit, selbst auf Fossiliensuche zu gehen; die Fundstücke werden anschließend bestimmt und näher erläutert. Daneben erhalten Sie auch anschauliche Informationen über die geologischen Vorgänge, die die Entstehung von Massenkalk bewirkt haben und die dazu führten, dass sich das einst lebende in ein versteinertes Riff verwandelt hat.
Kinder ab dem Grundschulalter können gern mitgebracht werden.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

L2822 Mit Kanus auf der Lippe

Michael Seibert
So., 14.06.
10.00 - 14.00 Uhr
3 Ustd./29,00 €
(Erwachsene)
19,00 €
(Kinder und Jugendliche)
max. 30 Personen

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv. Sie lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer neuen Perspektive kennen. Die Canadier-Fahrt führt Sie von Dorsten-Hervest nach Schermbeck und bietet mit der Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen ein Erlebnis für Jung und Alt. Die leicht zu befahrenden Stromschnellen lassen auf dieser Strecke einen Hauch von Abenteuer aufkommen.
Die Tour wird mit Dreier-, Vierer- und Zehner-Canadiern durchgeführt. Sie ist auch für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren geeignet. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

Strauch- und Obstbaumschnitt L2823

Corina Meyer
Sa., 21.02.
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201

Eine sichere Ernte und ein schöner Blütenflor sind bei Obstbäumen und Sträuchern nur durch einen fachgerechten Schnitt zu erzielen. Die unterschiedlichen Schnittformen (Pflanz-, Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt) und -punkte werden erläutert sowie geeignete Handwerkszeuge vorgestellt. Nach einer theoretischen Einführung erproben Sie selbst den Baum- und Strauchschnitt auf einer städtischen Grünfläche.
Bitte bringen Sie eine Rosenschere, Säge oder Astkniepe mit.

Gartengestaltung - Ihr persönlicher Traumgarten L2824

Corina Meyer
Sa., 14.03.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 101

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse, Garten ja, aber wenig Arbeit? Zusammen mit einer erfahrenen Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B. was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause.
Bitte mitbringen: einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100) Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien.

L2825 Gartengestaltung - Ihr naturnahes Paradies

Corina Meyer
Sa., 06.06.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 101

Lassen Sie die Natur ein Stück zurück erobern! Freuen Sie sich auf Igel, Schmetterling und Co., auf frisches Gemüse und Kräuter und auf einen tollen Experimentierraum. Sie erhalten im Workshop Grundkenntnisse zur Anlage eines naturnahen Gartens unter Berücksichtigung der Standortfaktoren Boden, Besonnung und Pflanzennachbarschaft. Zusammen mit einer erfahrenen Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B. welche Voraussetzungen Ihr Grundstück hat, was alles Platz finden soll, und welche Pflanzen als „Initialpflanzen" gedeihen können. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause.
Bitte bringen Sie mit: einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100) Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien.

L2826 Kräuter-Wellness

Lydia Buder-Pokall
Mi., 18.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 202

Vortrag
Wissen Sie, was es mit „Walisischer Petersilie" auf sich hat, warum Basilikum den Hindus als Heilige Pflanze gilt und Estragon schon vor 4000 Jahren von den Chinesen genutzt wurde? Oder dass Petersilie ein wunderbares und vielseitig einsetzbares Kraut für die Schönheit ist? Bei diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur viel Historisches rund um die ausgewählten Kräuter, sondern auch, wie man aus ihnen ein Kräuter-SPA herstellen und sie als Heilpflanzen in Küche, Medizin und Kosmetik einsetzen kann. Dazu probieren Sie Petersilien-Wein nach einem Rezept von Hildegard von Bingen.

Welpenerziehung

L2827

Gerd Köhler
Mi., 25.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag
Wenn ein Welpe ins Haus kommt, dann gibt es von überall her gute Ratschläge. Was aber ist richtig? Welpenspielgruppe, Hundeschule oder die Erziehung in eigener Regie? Was sollte man als Hundebesitzer möglichst schnell üben, was erst später? Wo sollte der Welpe schlafen? Welche Voraussetzungen sollte er vom Züchter mitbringen. Wie verhalte ich mich bei Unstimmigkeiten? Der Referent erklärt, wie man sich als Hundebesitzer auf einen Welpen einstellen kann, was alles beachtet werden muss und welche Anreize ein Welpe geboten bekommen sollte. Auch Fragen zur Basisausbildung werden besprochen.

Petra Duda
0 23 62 · 66 41 83
petra.duda@dorsten.de

Deutsch und Fremdsprachen

Beratung
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Niederländisch
Weitere Sprachen

Deutsch und Fremdsprachen

„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 Volkshochschule unterstützt die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. 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.

Kursberatung
Wenn Sie sich zu einem Fremdsprachenkurs neu anmelden möchten und Vorkenntnisse in der betreffenden Sprache haben, nutzen Sie bitte unseren Service zur persönlichen oder telefonischen Beratung. Damit möchten wir Ihnen bei der Auswahl eines Kurses helfen, der Ihrem Kenntnisstand und Ihren persönlichen Lernzielen entspricht.

Persönliche Beratung
VHS, Raum 212

Di.,	13.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Do.,	15.01.	15.00 - 18.00 Uhr
Mo.,	19.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi.,	21.01.	15.00 - 18.00 Uhr

Telefonische Beratung
Falls Sie keinen der o. g. Termine wahrnehmen können, vereinbaren Sie bitte einen anderen Beratungstermin mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83). Erfahrungsgemäß reicht häufig auch eine telefonische Beratung aus.

Teilnehmerzahl, Kleingruppen
Die Teilnehmerzahl in den Fremdsprachenkursen ist in der Regel auf 20 begrenzt. Die Kurse finden statt, wenn mindestens zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei einer Kleingruppe unter zehn Teilnehmern können die Kurse im Einvernehmen mit der VHS zu einer erhöhten Gebühr durchgeführt werden. In allen Kleingruppenkursen ist eine Ermäßigung leider nicht möglich. Maßgeblich für die Festlegung der Gebühr ist die Teilnehmerzahl beim zweiten Unterrichtstermin.

Kursleiterinnen und Kursleiter
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter weisen ihre fachliche Kompetenz in der Lehrsprache durch Sprachstudium, Auslandsaufenthalt, durch entsprechende Hochschulabschlüsse nach oder sie sind Muttersprachler der jeweiligen Lehrsprache. Weiterhin verfügen sie in der Regel über methodisch-didaktische Qualifikationen und / oder ein hohes Maß an Unterrichtserfahrung. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Ziele, Inhalte, Arbeitsformen
Übergeordnetes Lernziel in allen Fremdsprachenkursen der VHS ist es, eine aktive Beherrschung der Zielsprache aufzubauen und zu erweitern. Vielfältige Themen aus Alltag und Beruf, abwechslungsreiche Übungs- und Arbeitsformen, wie z. B. Rollenspiele, Gruppen- und Partnerarbeit usw., werden im Unterricht eingesetzt. Dabei sind die Ziele, Inhalte und Unterrichtsmethoden auf die Interessen und Lerngewohnheiten erwachsener Teilnehmer ausgerichtet. Die Kurse eignen sich daher in der Regel nicht für Schüler und in keinem Fall als „Nachhilfe".

Lehrbücher
Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.

Kenntnisstufen des GER
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnisstufen orientieren sich an diesem Referenzrahmen. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnisstufen nicht die Voraussetzungen sind, um an einem Kurs teilzunehmen, sondern die Kursziele.

Kenntnisstufe A1 Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

Kenntnisstufe A2 Sie können Informationen zu Themen wie Familie, Arbeit, Wohnen verstehen, sich an einfachen Gesprächen darüber beteiligen sowie kurze Notizen und persönliche Mitteilungen verfassen.

Kenntnisstufe B1 Sie können Informationen und Texte zu geläufigen Themen aus Alltag und Beruf im Wesentlichen verstehen, Ihre Erfahrungen, Meinungen und Ziele zusammenhängend beschreiben und zusammenhängende Texte über Ihnen vertraute Themen schreiben.

Kenntnisstufe B2 Sie können Nachrichtensendungen, Zeitschriftenartikel, Kurzgeschichten u. Ä. verstehen, sich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend verständigen sowie ausführliche, verständliche Texte über private und berufliche Themen verfassen.

Kenntnisstufe C1 Sie können längeren Berichten und ausführlichen Gesprächen folgen, sich im Alltag und Beruf spontan verständigen sowie komplexe Sachverhalte mündlich und schriftlich darstellen und erörtern.

Einstufungstest Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst testen möchten, können Sie dies kostenlos im Internet unter den Adressen www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de tun.

Deutsch als Fremdsprache

Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).
Der nächste Integrationskurs für Anfänger beginnt voraussichtlich am 17.08.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1 — L3110

Vormittagskurs
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 1

N.N.
N.N.
ab Mo., 19.01. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2 — L3111

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 6

N.N.
N.N.
ab Mi., 04.03. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3 — L3112

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 11

N.N.
N.N.
ab Do., 30.04. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

L3113 Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3

Beate Mittag-Büse
Oxana Müller
ab Di., 20.01. (25x)
di, mi, do und fr
16.45 - 20.00 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.05

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 11

L3114 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

Beate Mittag-Büse
Oxana Müller
ab Mi., 04.03. (25x)
di, mi, do und fr
16.45 - 20.00 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.05

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024306-8)
ab Lektion 1

L3115 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2

Beate Mittag-Büse
Oxana Müller
ab Do., 30.04. (25x)
di, mi, do und fr
16.45 - 20.00 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.05

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024306-8)
ab Lektion 6

L3116 Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 1

Aleksandra Kasków-Müller
Oxana Müller
ab Mo., 13.04. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024307-5)
ab Lektion 1

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 2 L3117

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024307-5)
ab Lektion 6

Aleksandra Kasków-Müller
Oxana Müller
ab Mo., 01.06. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Integrationskurs Orientierungskurs L3118

Vormittagskurs
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des Integrationskurses nach Abschluss des Aufbaukurses 3 und an interessierte Deutschlerner mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Durch vielfältige Arbeitsformen und anhand von lebensnahen Beispielen bekommen Sie Einblick in die Kultur, Geschichte und Rechtsordnung der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs ist auch als Vorbereitung auf den Einbürgerungstest geeignet.
Lehrwerk: 60 Stunden Deutschland (Klett-Verlag, ISBN 3-12-675228-2)

Alina Hamann
Aleksandra Kasków-Müller
ab Mi., 09.02. (15x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
60 Ustd./72,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1/B2 - Deutsch für den Beruf und Alltag L3120

Vormittagskurs
Wenn Sie schon einen Deutschkurs mit einem Zertifikat der Stufe B1 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben, Sie sich im schriftlichen und mündlichen Deutsch aber noch nicht sicher genug fühlen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand eines Lehrwerks und weiterer Materialien üben und vertiefen Sie das Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben sowohl für den Alltag als auch für den Beruf.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Uta Funk
Hannelore Kirschner
ab Di., 03.02. (28x)
di und mi
09.30 - 11.55 Uhr
84 Ustd./88,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

L3131 Deutsch-Test für Zuwanderer

Fr., 19.06.
ab 09.00 Uhr
ganztägig
100,00 €
VHS; Forum

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für die Einbürgerung brauchen. Im Internet unter der Adresse www.telc.net finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 11.05.

Einbürgerung

L3140 Einbürgerungstest

Sa., 25.04.
10.00 - 11.00 Uhr
25,00 €
VHS; Forum

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse www.integration-in-deutschland.de den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 26.03.

Englisch

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2 — L3210

Vormittagskurs - Kleingruppe
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 1, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20410-8)
ab Unit 4

Helga Fricke
ab Di., 03.02. (14x)
09.45 - 11.15 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4 — L3211

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5)
ab Unit 12

Holger Stein
ab Do., 05.02. (15x)
10.45 - 12.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10 — L3212

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20411-5)
ab Unit 20

Holger Stein
ab Do., 05.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1 — L3213

Wenn Sie vor langer Zeit Englisch gelernt haben und nur sehr lückenhafte Kenntnisse aufweisen, dann bietet Ihnen dieser Kurs eine Wiederholung „von Grund auf".
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Hannelore Kirschner
ab Di., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

L3214 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 3

Gesa Fleer
ab Mo., 02.02. (14x)
19.30 - 21.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

Kleingruppe
Lehrwerk: NEXT A1 - Aktualisierte Ausgabe (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6)
ab Unit 10

L3215 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 3

Helga Fricke
ab Mi., 04.02. (15x)
09.45 - 11.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Einfache Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4)
ab Unit 7

L3216 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6

Heide Teller
ab Di., 03.02. (15x)
09.30 - 11.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L3215
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9)
ab Unit 1

L3217 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10

Martina Vorholt
ab Mi., 04.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L3215
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9)
ab Unit 10

Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation L3218

If you have a good basic knowledge of English and you would like to practise your language skills, then join us in this course. We will be playing language games, learning how to manage everyday situations, reading texts and reviewing important aspects of grammar.

Gesa Fleer
ab Mi., 04.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2 L3220

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English B1 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 1

Gesa Fleer
ab Mo., 02.02. (14x)
17.45 - 19.15 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6 L3221

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English B1+ und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN ISBN 978-0-19-474147-7)
ab Unit 1

Gesa Fleer
ab Di., 03.02. (14x)
19.30 - 21.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 8 L3222

Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-464713-7)
ab Unit 5

Helmut Korn
ab Mi., 04.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation L3223

Vormittagskurs
Would you like to learn and practise English in an active atmosphere? Then come along and join us. There will be lots of language activities combined with grammar practice to help you communicate in everyday situations. We will read and discuss stories from around the world and get an insight into other cultures.
Lehrwerk: Cutting Edge Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3687-9) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-0652-0)

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 02.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./88,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

L3230 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 03.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./56,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

The most flexible way to learn a language is to be thrown into ice-cold water. So, why not jump in yourself and gain your self-confidence? This course is for learners who want to be able to express themselves in „nearly" all situations. There are interesting topics to talk about, texts combined with grammar, all within a friendly and relaxing atmosphere.

L3231 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 04.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./94,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
A conversation course for students who have learnt English for 6 years at school or VHS and wish to be more at ease in using it in real-life situations. You will have plenty of time to discuss current events, express your opinion, role-play, extend active vocabulary, practise fluency, review grammar and have fun.

L3240 Englisch Stufe B2 Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 05.02. (13x)
09.00 - 11.30 Uhr
39 Ustd./82,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Practice makes perfect, so we will keep practising! This intermediate-level course offers a variety of language activities to help you build up your fluency. Try to voice your opinion on various topics of interest, join in creative grammar and vocabulary games and enjoy reading stories by international authors. Learning English can be so rewarding.
Lehrwerk: Cutting Edge Upper Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3698-5) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3699-2)

L3241 Englisch Stufe B2 English in Use

Hannelore Kirschner
ab Mi., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

A course for students who have learnt English for about 6 years and wish to use their English more accurately and fluently. A large variety of texts and topics will give you plenty to talk about and help you to understand and use idiomatic language.

Englisch Stufe B2 Reading, Talking, Listening L3242

Gesa Fleer
ab Mi., 04.02. (15x)
09.30 - 11.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 109

Vormittagskurs
A course for students who have learnt English for about 6 years and who would like to improve especially their speaking skills. We will be reading and listening to all sorts of texts and discussing them. A regular glance at grammar will also be integrated.

Englisch Stufe C1 - Language and Culture: Germany - The Making of a Nation L3250

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 04.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./88,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
The 25th anniversary of German reunification is an appropriate event for us to take a closer look at Germany and at its contribution to world history in the course of several centuries up to the present day. During this semester our discussions will be based on a series of informative articles and essays taking us on a colourful journey through this European nation. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice L3251

Rano Chhatwal
ab Di., 03.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./94,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
This course welcomes students who have a good knowledge of English and wish to express themselves in a more elaborate and accurate way. Focus will be laid on meaningful creative activities such as reading stimulating articles, short stories, extracts from books, watching video, discussing a wide variety of current topics and a regular glance at grammar.

Französisch

L3310 Französisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

Blandine Marie Blömker
Fr., 13.03. und 20.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 14.03. und 21.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 206

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

L3311 Französisch mit Muße Stufe A1 - Grundkurs 1

Manfred Lauffs
ab Mi., 04.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

Vormittagskurs - Kleingruppe
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der französischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

L3312 Französisch Stufe A1 Grundkurs 2

Blandine Marie Blömker
ab Do., 05.02. (14x)
19.30 - 21.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520159-9)
ab Unité 5

L3313 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 - kompakt

Arno Hartmann
ab Mo., 09.03. (12x)
mo und mi
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 3

L3314 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 7

Alina Hamann
ab Di., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 7

L3315 Französisch Stufe B1 La France à la carte

Berthold Lampen
ab Di., 03.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

L3316 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Heide Teller
ab Mi., 04.02. (15x)
09.30 - 11.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

Vormittagskurs
Vous aimez la France, sa langue et sa culture, vous voulez améliorer votre français? Alors, n'hésitez pas à participer à ce cours de conversation. Vous allez lire, discuter, écouter ensemble dans une ambiance amicale et délassée.

L3317 Französisch Stufe B1 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin
ab Do., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 201

Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire et discuter des récits littéraires et des textes actuels sur la France: La politique, la société et la culture de notre pays voisin. Et vous allez aussi traiter quelques points de grammaire.
Lektüre: Itinéraires (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-597320-6)

L3318

Französisch Stufe B2
A vous de parler

Barbara Zinkgräf
ab Mi., 04.02. (14x)
10.00 - 11.30 Uhr
28 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 001

Vormittagskurs
Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire un texte littéraire intégral et discuter des sujets politiques et sociaux actuels.

Provence - Eine Reise ins Licht
siehe Veranstaltung Nr. L1210

Mörderisches Frankreich - die schönsten Schauplätze französischer Krimis
siehe Veranstaltung Nr. L6130

Spanisch

L3410

Spanisch Stufe A1
Schnupperkurs für die Reise

Maria Rodrigues
Fr., 06.03. und 13.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 07.03. und 14.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

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

L3411

Spanisch Stufe A1
Ferienkurs für Jugendliche

Ruth Schneider-Granda
Mo., 30.03. bis
Do., 02.04.
10.00 - 13.15 Uhr
16 Ustd./36,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ihr wollt euch im Urlaub oder bei einem Schüleraustausch auf Spanisch verständigen können, ihr habt Interesse an Land und Leuten, dann ist dies der richtige Kurs für euch. Ihr lernt wichtige Ausdrücke und Redewendungen, um in Spanien zu „überleben", ihr übt die Aussprache anhand von aktuellen Sommerhits und habt viel Spaß bei spielerischen Sprachübungen.
Für Jugendliche ab 14 Jahren

L3412

Spanisch mit Muße Stufe A1
Grundkurs 1

Ruth Schneider-Granda
ab Do., 05.02. (14x)
09.00 - 10.30 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der spanischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

L3413

Spanisch Stufe A1
Grundkurs 2

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 02.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 3

L3414

Spanisch Stufe A1
Grundkurs 4

Maria Rodrigues
ab Mo., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 9

L3415

Spanisch Stufe A1
Grundkurs 6

Daysi Meißner
ab Mi., 04.02. (15x)
17.15 - 18.45 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 13

L3416

Spanisch Stufe A1/A2
Wiederholungskurs kompakt

Daysi Meißner
Fr., 27.02. und 13.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 28.02. und 14.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 209

Wochenendkurs
Wenn Sie schon einmal Spanisch gelernt haben, sich aber noch sehr unsicher in dieser Sprache fühlen, dann bietet Ihnen dieser Kompaktkurs eine Wiederholung „von Grund auf".

L3417

Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

Daysi Meißner
ab Do., 05.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 2 (Klett-Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-12-606663-1)
ab Lección 9

L3418

Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 04.02. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über verschiedene Themen wie z. B. Geschichte, Wirtschaft oder Politik spanischsprachiger Länder zu sprechen.

Italienisch

L3510

Bella Sicilia

Teresa Pollara-Gennaro
Sa., 21.02.
13.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./26,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 209

Landeskundliches Seminar
Sie sind Italienfan und interessieren sich für die italienische Insel Sizilien und seine kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar stellen wir Ihnen typische Rezepte, Zutaten und Weine vor. Sie erfahren aber auch die kulturellen, geschichtlichen und geografischen Zusammenhänge zwischen den Gegebenheiten der Insel, ihrer Küche und ihrer Weine. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine aus. Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht erforderlich.
Die Lebensmittelumlage von 7,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

L3511

Italienisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

A. Sabina Scarcella P.
Fr., 13.03. und 20.03.
17.45 - 21.00 Uhr
Sa., 14.03. und 21.03.
09.45 - 13.00 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 208

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

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

L3512

Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 4

Teresa Pollara-Gennaro
ab Di., 03.02. (15x)
17.30 - 19.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 4

L3513

Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 7

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 05.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

L3610

Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2)

Susanne Schulte
ab Mo., 02.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 4

L3611

Kleingruppe
Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2)
ab Les 12

Ludwig Drüing
ab Mi., 04.02. (14x)
17.45 - 19.15 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe B1/B2 Erweiterungskurs 7

L3612

Lehrwerk: Nederlands op niveau (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528886-7)
ab Les 1

Carsten Röwekamp
ab Do., 05.02. (15x)
18.30 - 20.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

L3710 Norwegisch Stufe A1 Grundkurs 2

Odd Inge Reinskou
ab Do., 05.02. (14x)
19.30 - 21.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 218

Kleingruppe
Lehrwerk: Norsk for deg (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528920-8) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528921-5)
ab Lektion 5

L3720 Polnisch Stufe A1 Schnupperkurs

Joanna Bury
Fr., 27.02. und 06.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 28.02. und 07.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendkurs
In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die polnische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen, die Ihnen auf Reisen oder in Geschäftssituationen helfen können.

L3721 Polnisch Stufe A1 Grundkurs 4

Joanna Bury
ab Do., 05.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Lehrwerk: Witam! (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005369-8) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-075369-7)
ab Lektion 9

L3730 Rumänisch Stufe A1 Schnupperkurs

Alina Hamann
Fr., 17.04. und 24.04.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 18.04. und 25.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendkurs
In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die rumänische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen, die Ihnen auch bei einer Reise nach Rumänien helfen können.

L3740 Russisch Stufe A1 Grundkurs 2

Sviatlana Sakalova
ab Di., 03.02. (14x)
17.45 - 19.15 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: Otlitschno! A1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-014477-8)
ab Lektion 4

Türkisch für den Beruf Stufe A1 - Grundkurs 1 L3750

Dr. Çigdem Borchers
Mo., 20.04. bis
Fr., 24.04.
09.00 - 14.30 Uhr
30 Ustd./97,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 201

Bildungsurlaub
Sie brauchen Türkisch für den Beruf und Alltag und haben noch keine Vorkenntnisse, dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie lernen die Grundlagen der türkischen Sprache und sich auf einfache Art und Weise in beruflichen und alltäglichen Situationen zu verständigen. Außerdem werden Ihnen landeskundliches Wissen und interkulturelle Unterschiede vermittelt. Durch abwechslungsreiche Übungsformen und Rollenspiele festigen Sie das Gelernte.
Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 4 L3751

Dr. Çigdem Borchers
ab Fr., 06.02. (12x)
18.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./122,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 6

Türkisch Stufe A2 Aufbaukurs 3 L3752

Dr. Çigdem Borchers
ab Do., 05.02. (12x)
18.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./122,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Kleingruppe
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 11

Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen
Falls Sie in unserem Programm die Kursstufe Ihrer Wahl nicht finden oder eine Sprache erlernen möchten, die wir nicht anbieten, so informieren wir Sie gern telefonisch über das Kursangebot der mit uns kooperierenden Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region und des Kreises Recklinghausen.
Im Internet finden Sie die entsprechenden Informationen unter www.sprachen-lernen-nrw.de oder www.vhs-kreis-re.de.

Bernd Sauerwein-Fox
0 23 62 · 66 41 82
bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

Schule und Lernen

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Fachoberschulreife
Schulische Weiterbildung

Schulische Abschlüsse

Die VHS bietet Ihnen staatliche Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen auf unterschiedlichem Niveau an. Die Kurse legen wichtige Grundlagen für eine qualifizierte Berufsausbildung und bereiten auf schulische Weiterbildung vor. Sie werden nach § 6 Abs. 1 des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen auf der Grundlage einer staatlichen Prüfungs- und Ausbildungsordnung durchgeführt. Die Prüfungen werden nicht vor einem externen Prüfungskomitee abgelegt, sondern bei den im Lehrgang unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrern der Volkshochschule. Alle Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Beratung und Anmeldung
Die Zulassung und Einstufung in die Lehrgänge erfolgt ausschließlich im Rahmen einer persönlichen Beratung. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in die Lehrgänge sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Vorleistungen und bereits erworbene Abschlüsse können angerechnet werden und ggf. zu einer Lehrgangsverkürzung führen.
Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter
In diesem Fachbereich unterrichten ausschließlich Lehrerinnen und Lehrer mit abgeschlossenem ersten und zweitem Staatsexamen für ein Lehramt an Schulen der Sekundarstufe I und / oder II. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Machen Sie Ihr Abitur doch online!
Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt wird. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (www.wbk-el.de) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. L4110).

L4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Gabriele Fleischauer-Niemann
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 28.01.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202

Informationsabend
Volkshochschule und Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (Abendgymnasium - Kolleg Gelsenkirchen) stellen gemeinsam Möglichkeiten und Wege vor, wie Sie die Schulabschlüsse der Sekundarstufen I und II auch nach Beendigung Ihrer Schulzeit noch erwerben können. Vorgestellt wird auch das Weiterbildungsangebot abitur-online.nrw, bei dem die modernen Medien, insbesondere das Internet, effektiv genutzt werden. Sie erhalten eingehende Informationen zu den Lehrgängen und Möglichkeiten staatlicher Förderung. An diesem Abend können Sie sich gleichzeitig auch zu entsprechenden Kursen voranmelden.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

L4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

Peter Scheunemann
Di., 19.05.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 206

Informationsabend
Sie stehen mitten im Leben und möchten Ihren Beruf nicht aufgeben? Sie möchten ein universitäres Studium neben Familie, Ausbildung, Wehr- oder Zivildienst absolvieren? Dann sind Sie an der FernUniversität Hagen genau richtig. Informieren Sie sich über Fächerangebot, Studiengänge, Abschlüsse, Lehr- und Lernorganisation sowie Eingangsvoraussetzungen und Anmeldung an der FernUniversität Hagen.

L4130 Hauptschulabschluss: Vorkurs - kompakt

ab Mo., 27.04.
7 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
84 Ustd./30,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 108

Abendkurs
Ab Sommer 2015 werden neue Abendlehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife) eingerichtet. Als Vorbereitung auf den Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses können Sie in diesem kompakten Vorkurs Ihr Wissen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik grundlegend auffrischen und damit Ihre Chancen für eine anschließende erfolgreiche Lehrgangsteilnahme deutlich erhöhen.
Bitte setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife: Hauptlehrgang 2. Semester L4140

ab Mo., 19.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 100

Fortsetzung des im Sommer 2014 begonnenen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur drei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen als Vorleistung nachweisen können und zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung freigewordene Lehrgangsplätze zur Verfügung stehen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie.
Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife): Hauptlehrgang 4. Semester L4150

ab Mo., 19.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 101

Fortsetzung des im Sommer 2013 begonnenen Abendlehrgangs zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife). Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.
Neuaufnahmen in den Lehrgang sind zu diesem Zeitpunkt leider nicht mehr möglich.

Grundbildung

Lesen und Schreiben im Alltag L4210

Barbara Mehlem
ab Mi., 04.03. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./29,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 202

Sie kennen deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können? Wir bitten Sie, diese Menschen auf den Kurs der VHS hinzuweisen und sie zu ermutigen, sich auf eine Beratung und mögliche Anmeldung einzulassen. In angenehmer Atmosphäre werden im Kurs einfache und schwierigere Wörter, einfache Sätze, einfache Grammatikregeln, aber auch einfache Lesetexte erarbeitet. Im Schreiben sollen einfache Texte entstehen, wobei es weniger um Fehlerfreiheit geht.

Schulische Weiterbildung

L4310 Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit

Stefanie Höhna
Fr., 20.02.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 21.02.
11.00 - 16.00 Uhr
9 Ustd./32,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendseminar
Wollt ihr mehr Selbstsicherheit im Unterricht und beim Reden vor Gruppen gewinnen? In kleinen Schritten könnt ihr in diesem Kurs aufeinander aufbauend Fertigkeiten trainieren, die zu klarem Auftreten und gut strukturierter Rede führen. Dazu gehören der bewusste Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel wie z. B. Gesten, die Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik sowie das Vorbereiten, Zusammenstellen und Halten einer Rede oder eines Vortrags. In praktischen Übungen könnt ihr die eigene Vortragsweise erproben und mit Hilfe von Feedbacks reflektieren. Dabei geht es immer darum, Redehemmungen abzubauen und mehr Selbstsicherheit zu erreichen.
Für Schüler und Schülerinnen von 12 bis 16 Jahren

L4311 Bring's auf den Punkt

Ulla Winkelmann
Fr. 20.03.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 21.03.
10.00 - 14.00 Uhr
9 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
In Schule, Berufsausbildung und Studium müsst ihr häufig euren Standpunkt oder Sachverhalte vor anderen darstellen. In diesem Seminar lernt ihr, eure persönlichen Stärken herauszuarbeiten und durch praktische Übungen mehr Sicherheit in Redesituationen, Körpersprache und Umgangsformen zu bekommen. Wie ihr sprecht, euch bewegt und verhaltet, ist ein prägender Faktor zur Darstellung eurer Persönlichkeit. Denn alles, was andere wahrnehmen, spricht deutlich für euch - besonders dann, wenn es auf den ersten Blick interessant, überzeugend und selbstsicher wirkt.
Für Jugendliche ab 16 Jahren

Smartphone geht vor - auch in der Schule?

siehe Veranstaltung Nr. L1350

10er-Abschlussprüfung: Mathematik — L4320

Heinz-Bernd Einhaus
ab Mi., 11.03. (3x)
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./29,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 206

Nachmittagskurs
Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr in diesem Kurs die wichtigsten Themenbereiche und auch Formen der Aufgabenstellung anhand von konkreten Prüfungsaufgaben und Beispielen aus den Vorjahren. Im Mittelpunkt stehen: Grundlagen des Rechnens, Rechnen mit Größen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, Flächen- und Umfangsberechnung, Volumen- und Oberflächenberechnung sowie geometrische Konstruktionen.

10er-Abschlussprüfung: Englisch — L4321

Helga Kunze
ab Mo., 09.03. (3x)
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./29,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Englisch-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr in diesem Kurs die wichtigsten Themenbereiche und auch Formen der Aufgabenstellung anhand von aktuellen Modell-Prüfungsaufgaben und Beispielen aus den Vorjahren. Im Mittelpunkt stehen: Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben zusammenhängender anwendungsbezogener Texte, Verfügbarkeit sprachlicher Mittel (Wortschatz/Grammatik). Gearbeitet wird mit den aktuellen Vorbereitungshilfen der verschiedenen Schulbuchverlage.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik — L4330

Sören Holzwarth
ab Di., 03.02. (8x)
17.45 - 20.00 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Inhalte werden sein: Integralrechnung, Exponential- und Logarithmusfunktionen sowie weitere Funktionstypen, Vektorrechnung, Skalarprodukte von Vektoren, Analytische Geometrie mit Ebenen, Matrizen, ausgewählte Kapitel aus dem Bereich Stochastik. Konkrete Aufgaben zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung in den Bereichen Analysis, Lineare Algebra und Analytische Geometrie runden das Kursprogramm ab.

vhsApp

www.vhsApp.mobi

- Kurssuche
- Übungsvideos
- Lernbegleiter

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

vhs

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play

Carsten Feldhoff
0 23 62 · 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Management
Berufliche Weiterbildung
Grundlagen der EDV
Betriebssysteme und PC-Verwaltung
MS-Standardanwendungen
Spezielle EDV-Gebiete und Internet

Beruf und Wirtschaft

„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 und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Wirtschaft“ 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 und Selbstmarketing) stärken, runden das Angebot ab.

Kursleiterinnen und Kursleiter
Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozentinnen und Dozenten der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrern für Kurzschrift und Maschinenschreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten, Bilanzbuchhaltern oder Steuerberatern. Die Seminare aus dem Bereich Kommunikation und Management werden von Geprüften Sprecherziehern (DGSS), Kommunikations- und Personalentwicklungstrainern, z. B. Dipl.-Pädagogen und Kommunikationswissenschaftlern, geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Kommunikation und Management

Social-Skills-Training für Auszubildende

L5110

Blockseminar
Die Auszubildenden sind die Fachkräfte von Morgen und stellen neben den Angestellten und Führungskräften ein Aushängeschild für den Betrieb dar. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer das entsprechende Know-how zum Start in das Berufsleben, sie lernen durch professionelles Coaching ihre Rolle und Verantwortung zu erkennen und sich in schwierigen Situationen kundenorientiert zu verhalten. Die Teilnehmer werden geschult, frei und sicher aufzutreten und eine Gesprächskompetenz im Umgang mit Kunden, Mitarbeitern und Vorgesetzten zu entwickeln. Zudem erhalten die Auszubildenden ein Knigge-Training, um Benimmsünden am Arbeitsplatz zu vermeiden.

Marianne Steigmann
Di., 04.08. bis
Fr., 07.08.
09.00 - 16.00 Uhr
32 Ustd./250,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 108

L5115 Knigge für den Einstieg in das Berufsleben

Kathrin Behme
Di., 10.02.
09.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./60,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 109

Workshop
Mit den ersten Schritten in das praktische Berufsleben verändern sich schnell die Anforderungen an das eigene Benehmen und die eigene Kommunikation. Und immer wieder gibt es Situationen, in denen man sich entscheiden muss, was bedeutet eigentlich für mich „gutes Benehmen"? Und man muss die Frage beantworten „Was wird von mir als Praktikant oder Auszubildender erwartet?" Aber wie sieht denn nun eine gute Kommunikation mit dem Chef, einem Kunden oder einem Kollegen wirklich aus? Was ziehe ich an meinem ersten Tag an? Hierbei halten die ersten Schritte ins Berufsleben so manche Fallstricke und Fettnäpfe bereit. Der souveräne Umgang in alltäglichen Praktikumssituationen erfordern die Kenntnisse einiger „Spielregeln" - gute Umgangsformen sind nach wie vor gefragt, denn sie schaffen Akzeptanz und stärken das Selbstbewusstsein.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Gymmnasium Petrinum

L5120 Manipulationstechniken erkennen und abwehren

Maja Heinig-Lange
Sa., 21.02.
10.00 - 13.15 Uhr
4 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Warum gelingt es manchen Menschen immer wieder, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich gar nicht wollen? Warum übernehmen wir Standpunkte und Argumente, obwohl wir eigentlich spüren, dass wir gerade etwas gegen unsere Interessen tun? Häufig werden wir in solchen Situationen manipuliert und merken es meistens gar nicht. Das können die unterschiedlichsten Situationen sein: In Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt- und Kritikgesprächen, aber auch im Gespräch mit Freunden oder Familienmitgliedern. Aber wie funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir dagegen vorgehen? In diesem Seminar geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien.

Clever kontern - schlagfertig reagieren

L5130

Maja Heinig-Lange
Sa., 21.02.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
Kurz und Knackig: Fallen Ihnen die passenden Worte meistens zu spät ein? Hat man Sie nicht ausreden lassen oder ist Ihnen ins Wort gefallen? Dann ist diese Veranstaltung wie für Sie gemacht. Sie trainieren verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit, die Ihnen auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Ob einfaches Nachfragen, absurde Reaktionen oder nonverbale Techniken, alles wird im Seminar praktisch erprobt. Sie lernen in Situationen, in denen es einem normalerweise „die Sprache verschlägt", sich auf den ureigensten inneren Quell der Kreativität zu verlassen und souverän in allen Lagen der menschlichen Kommunikation die richtigen Worte zu finden.

Wir können auch friedlich.

Als Mediatoren leiten wir die
außergerichtliche Streitbeilegung der Parteien
in der Wirtschafts- und Familienmediation

Rechtsanwälte Fachanwälte & Mediatoren

Thomas Rüller
Fachanwalt
für Familienrecht
Rechtsanwalt und Notar
Mediator
Familienrecht
Erbrecht
Verkehrsrecht

Dr. Helmut Schulte
Fachanwalt
für Mietrecht
Rechtsanwalt und Notar
Mediator
Gesellschaftsrecht
Immobilienrecht
Wohnungseigentumsrecht

Alter Postweg 52 · 46282 Dorsten
Tel. 0 23 62 / 4 36 12 · Fax 0 23 62 / 4 27 96
www.rueller-schulte.de

L5140 Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Paula Berdrow
Fr., 20.03.
16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 21.03.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./65,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

„Wie jetzt? Ich kann doch atmen!" Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie wichtig und entscheidend so vermeintlich banale Vorgänge wie das Atmen oder Sprechen für die Wirkung auf andere eigentlich sind. Eine schrille Stimme kann abschreckend wirken, viele Menschen leiden unter Stimmproblemen wie chronischer Heiserkeit. Dass aber die Atemführung und eine gesunde Stimmproduktion die Voraussetzung für gutes Sprechen darstellen, wird oft vergessen. Deshalb sollen in diesem Seminar die Grundzüge der Atmung, der Stimmgebung und der Aussprache vermittelt und in praktischen Übungen erfahrbar gemacht werden. Den Teilnehmern wird ermöglicht, die eigene Stimme und deren Möglichkeiten besser kennen und einsetzen zu lernen und stimmschonende Sprechtechniken zu erproben.
Die Referentin ist Hörbuchsprecherin und Sprecherzieherin.

L5150 Facebook für Unternehmer und Selbstständige

Karsten Zingsheim
Sa., 21.03.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./70,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Social Media ist das No.1 Tool, wenn es darum geht, neue Kunden anzusprechen und alte Kunden zu halten. So präsentieren Sie sich modern und sind nah an Ihrer Zielgruppe. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Facebook, Twitter und Co. einsetzen können, um Ihre Marketingstrategie zu optimieren. Wir besprechen, wie Sie durch wenige Handgriffe Ihr Suchmaschinenranking bei Google verbessern können. Zusätzlich schauen wir, wie Sie über Facebook Ihre Marketing-Streuverluste minimieren, um so eine Marketingstrategie zu entwickeln, die tatsächlich Ihre Zielgruppe erreicht. Voraussetzung ist ein recht sicherer Umgang mit dem Internet und eine gültige E-Mailadresse.

Fit für das Backoffice L5160

Maja Heinig-Lange
Di., 10.03. bis
Do., 12.03.
09.00 - 16.00 Uhr
18 Ustd./175,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

3-Tage-Intensivkurs/Bildungsurlaub
Sie sind mit Bürotätigkeiten betraut, z. B. als Sekretär/in, Assistent/in oder kaufmännische Sachbearbeiter/in und wollen Ihre Fähigkeiten und Techniken weiter ausbauen? Sie wollen wieder in diesen Beruf einsteigen und Ihre Kenntnisse auffrischen und auf den neuesten Stand bringen? Professionalität im Büro spart nicht nur Zeit und Kosten, sondern erhöht durch lösungsorientiertes Denken und Handeln auch die Freude an der Arbeit. Wir vermitteln zukunftsorientiert neue Kompetenzen, die den heutigen beruflichen Anforderungen im Office-Bereich gerecht werden. Themenschwerpunkte sind: Telefonmanagement mit Takt und Stil, Kommunikation, Kundenkontakt, moderne Korrespondenz, Stil und Etikette, zeitgemäße Umgangsformen, praktisches Zeit- und Stressmanagement, Ausstrahlung und Präsenz und Büroorganisation.

Erfolgreich im Vertrieb und Verkauf L5170

Regina Horn
Mi., 25.03.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./250,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Optimieren Sie das eigene Verkaufsverhalten und gewinnen Sie an Überzeugungskraft. Lernen Sie, sich besser auf Kunden einzustellen und Kundenpotential zu erkennen. Ob persönlich, telefonisch oder per E-Mail - steigern Sie Ihre Handlungskompetenz im Verkauf. Die Inhalte sind: Phasen des „Kundenlebens", Erfolgsfaktoren im Verkauf, Vorbereitung auf das Verkaufsgespräch, Gesprächspsychologie und Körpersprache, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer. Der Kurs richtet sich an Verkäufer aus allen Branchen, an alle, die mit Kunden zu tun haben und Unternehmen, die zufriedene Kunden haben und halten möchten. Dieses Seminar vermittelt branchenübergreifendes Rüstzeug, um Verkaufsgespräche mit Kunden erfolgreich zu führen.

L5180 Mitarbeiterführung I

Regina Horn
Mi., 11.03. und
Do., 12.03.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Workshop
Der Workshop richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben. Gesprächs- und verhaltenspsychologische Aspekte bilden in diesem Workshop die Basis. Erfahren Sie die „Übersetzungen“ des Unterbewusstseins und machen Sie sich dieses Wissen im Führungsalltag zu Nutze. Die Inhalte sind: Gesprächspsychologie im Führungsalltag, Hintergründe für menschliche Verhaltensmuster im Teamgeschehen, Grundlagen der Körpersprache, Wahrnehmung und Wichtigkeit, die innere Haltung - ein Erfolgsfaktor?, Voraussetzungen für ein dauerhaft erfolgreiches Team, Wirkung und Nutzen der einzelnen Führungsinstrumente, richtig motivieren, delegieren, kritisieren, „Führung erleben“-Aktivspiel, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer. Erleben Sie zwei Tage voller „Aha-Effekte“ und Anregungen für einen besseren Führungsalltag.

L5190 Mitarbeiterführung II - Konflikte erkennen, Konflikte lösen

Regina Horn
Mi., 06.05.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./250,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Workshop
Der Workshop richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben. In diesem Workshop lernen Sie, in Konfliktsituationen innerhalb Ihres Teams angemessen und mit gutem Timing zu reagieren. Durch das Seminar erhalten Sie neue Perspektiven und Handlungswerkzeuge für die alltäglichen Herausforderungen, die das Thema Mitarbeiterführung mit sich bringt. Die Inhalte sind: Konfliktarten erkennen, situationsangemessenes Handeln, Kennenlernen psychologischer Hintergründe für Konflikte unter den Mitarbeitern, Methoden und Strategien zur Konfliktvermeidung und Konfliktbewältigung, Aufbau und Umsetzung von Kritikgesprächen, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer.

Das Gesicht - Spiegelbild der Persönlichkeit L5195

Dr. Wolfgang Howald
Mo., 02.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./15,00 €
max. 60 Personen
VHS; Raum 108

Vortrag
Im (beruflichen) Alltag erlangt Menschenkenntnis eine immer größere Bedeutung. Die Fähigkeit, sich schnell und sicher auf die Belange des jeweiligen Gesprächspartners einzustellen, ist mit einer Reihe von Vorteilen verbunden. Der Vortrag sensibilisiert für Gesichtsmerkmale und zeigt zahlreiche praktische Möglichkeiten auf, wie diese konkret genutzt werden können, um wertvolle und präzise Rückschlüsse auf Persönlichkeitsmerkmale, Einstellungen, Vorlieben und Abneigungen des Gegenübers zu ziehen. Die Wissenschaft hat sich bis vor Kurzem schwer damit getan, in diesem Bereich zu forschen, doch neuere Studien belegen diesen erstaunlichen Zusammenhang.

VHS-Unternehmensservice

Zusätzlich zu unserem Programmangebot bieten wir „Bildung auf Bestellung“. Diese Weiterbildungsangebote richten sich an Kleinbetriebe, mittelständische Unternehmen und Verwaltungen in unserer Region und sind zeitlich und örtlich flexibel.

Auch die Kursinhalte gestalten wir bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen:

- **Sie** bestimmen Seminarthemen, Gruppengröße und Kurszeiten
- **Wir** beraten Sie fachlich und pädagogisch
- **Gemeinsam** planen wir eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Weiterbildung

Bereiche:
• Betriebswirtschaft und Finanzen • Organisation & Büro
• Führungskräftefortbildungen und Verkaufstrainings
• Soziale Kompetenzen im Beruf • EDV & Neue Medien
• Fremdsprachen / Interkulturelle Kommunikation

Gerne stellen wir Ihnen unverbindlich unser Leistungsspektrum in einem persönlichen Gespräch vor.

Ihr Ansprechpartner ist:
Carsten Feldhoff · Fachbereichsleiter
Tel.: 0 23 62 / 66 41 84
E-Mail: carsten.feldhoff@dorsten.de
www.vhsundkultur-dorsten.de

vhs Dorsten

Bildung auf Bestellung

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Berufliche Weiterbildung

L5210 Die DIN 5008 - schriftliche Korrespondenz im Büroalltag

Christoph Berkel
Sa., 21.03.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Die Zeiten, in denen professionell geschulte Sekretärinnen die schriftliche Korrespondenz für einen Bereich erledigt haben, sind in vielen Verwaltungen längst vorbei. Im normalen Büroalltag kümmert sich mittlerweile (fast) jede/r Sachbearbeiter/in selbst um den Schriftverkehr mit den Kunden oder anderen Empfängern. Wenn Sie Ihre Korrespondenz formal sicher führen und technisch fachkundig realisieren wollen, sind Sie in dieser Veranstaltung richtig! Sie lernen neben den formalen Neuerungen der DIN 5008, wie z. B. Empfänger, Absender, Datum, Betreffzeile etc., den Aufbau der schriftlichen Korrespondenz kennen. Neben der Information zu den Neuerungen der DIN und der Realisation mit MS Word bietet das Seminar die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu diskutieren und Lösungen zu erarbeiten.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit MS Word

L5211 Tastschreiben für den Berufseinstieg

Elke Ulrich
ab Di., 24.02. (7x)
17.30 - 19.45 Uhr
21 Ustd./77,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Für einige Ausbildungsberufe (z. B. für den Polizeidienst) ist der Nachweis einer bestimmten Schreibgeschwindigkeit am PC erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach der Blindschreibmethode sowie die Schreib- und Ordnungsregeln nach DIN 5008. Zum Abschluss erwerben Sie ein Zertifikat über die erreichte Schreibgeschwindigkeit.

Tastschreiben in 12 Stunden L5212

Elke Ulrich
Mo., 30.03. bis
Do., 02.04.
13.00 - 15.15 Uhr
12 Ustd./45,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Moderne Lernmethoden, die das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktivieren, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken ermöglichen es, mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System zu erlernen. Der Kurs zielt auf das präzise Einprägen des Tastaturfeldes und den richtigen Einsatz des 10-Finger-Systems ab. Er ersetzt keinen normalen Tastschreibkurs mit dem Ziel einer hohen Schreibgeschwindigkeit.
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Tastschreiben in 12 Stunden L5213

Elke Ulrich
Mo., 06.07. bis
Do., 09.07.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./45,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L5212
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Wie mache ich mich selbstständig? L5220

Arno Schade
Do., 05.02.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 12 Personen
VHS; Raum 107

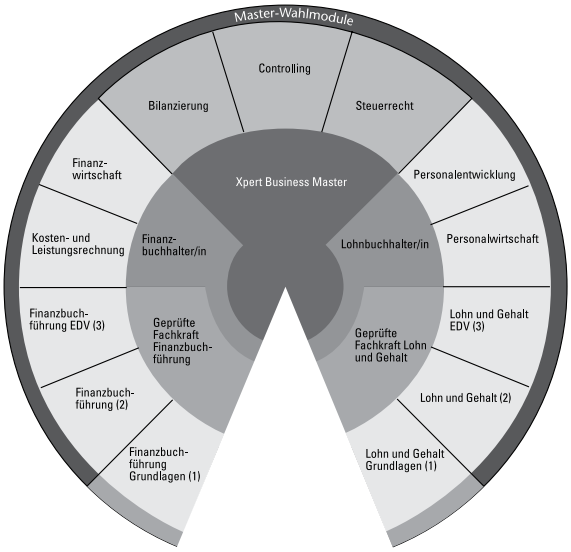
In diesem kompakten Abendseminar erhalten Gründungsinteressierte einen ersten Überblick über folgende Themen: Inhalt und Aufbau eines Businessplans, Rechtsformen, Gewerbeanmeldung/Formalitäten, Finanzamt und steuerliche Fragestellungen, Gründung aus Arbeitslosigkeit, betriebliche und private Absicherung, öffentliche Finanzierungshilfen, Überblick über weitere Angebote und Anlaufstellen für Gründer/-innen.
Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH und dem Startercenter Kreis Recklinghausen

Wie mache ich mich selbstständig? L5221

Arno Schade
Do., 11.06.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Inhalt siehe Kurs Nr. L5220
Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH und dem Startercenter Kreis Recklinghausen

Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business



Inhalt
Xpert Business ist ein Lehrgangssystem, das sich an Interessenten aus den Bereichen Wirtschaft und Verwaltung richtet. Es vermittelt eine breit angelegte Qualifikation im Bereich des betrieblichen Rechnungswesens und bietet sich als berufliche Weiterbildung, aber auch als berufliche Erstqualifikation an.

Anerkennung
Seit der Einführung des Lehrgangssystems 2003 haben bundesweit 185.000 Interessenten erfolgreich daran teilgenommen. Während dieser Erfolgsgeschichte ist das Renommee der Kurse erheblich gestiegen: Nicht nur Stiftung Warentest bescheinigt den Lehrgängen höchste Qualität, nach aktuellen Studien der IHK, der Bertelsmann Stiftung, des BIBB sowie des IAB bieten sie Fachkräften ohne Hochschulstudium hervorragende Karriere- und Arbeitsplatzmöglichkeiten. Immer mehr angesehene Unternehmen lassen ihr Personal mit XB-Kursen weiter qualifizieren. Mit ausgewählten XB-Zertifikaten können Sie bei Kammer-Abschlüssen weitermachen, für die eigentlich eine kaufmännische Berufsausbildung oder ein Meister-Abschluss erforderlich ist. Unsere Kooperationspartner erkennen Ihre XB-Zertifikate je nach Abschluss als Zugangsvoraussetzung an oder rechnen sie auf dem Weg zu einem Abschluss an.
Mit dem Abschluss als Betriebswirt/in (HWK) erwirbt man z. B. in NRW zugleich die Hochschulzugangsberechtigung. Die Hochschule Bochum rechnet sogar HWK-Studienleistungen auf den Bachelorstudiengang im Fachbereich Wirtschaft an. Damit ebnen XB- und HWK-Zertifikate letztlich auch ohne Abitur den Weg zum akademischen Grad.

Struktur
Der Lehrgang ist konsequent modular aufgebaut und ermöglicht folgende Abschlüsse:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Finanzbuchhalter/in
- Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung
- Lohnbuchhalter/in
- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Manager/in Betriebswirtschaft (Rechnungswesen und Controlling)
- Manager/in Betriebswirtschaft (Rechnungswesen, Lohn, Controlling)

Die nachstehenden Kursangebote bereiten auf die Abschlüsse vor. Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.
Die Prüfungsgebühr beträgt jeweils 45,00 €.
Nähere Informationen zum Zertifikatssystem sendet Ihnen die VHS auf Anfrage gerne zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61). Ausführliche Beschreibungen finden Sie im Internet unter www.business-zertifikate.de.

EDV Finanzbuchführung

L5231

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV Buchführungssoftware. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen. EDV-Grundkenntnisse sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt.
Der Kurs schließt mit einer Xpert Business-Prüfung ab. Zusammen mit dem erfolgreichen Abschluss des Moduls „Finanzbuchführung I/II", das im Folgesemester angeboten wird, erhalten Sie das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Petra Weigel
ab Do., 12.03. (11x)
19.00 - 22.00 Uhr
44 Ustd./180,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 103

L5232 Finanzwirtschaft

Monika Schiffer
Mi., 18.02. (7x)
18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 14.03. und 18.04.
10.00 - 17.00 Uhr
44 Ustd./180,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 108

Abend- und Wochenendkurs
Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplans ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

L5233 Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Stefan Hillebrandt
ab Do., 19.02. (8x)
18.30 - 21.45 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 107

Kleine Unternehmen bzw. Selbstständige können ihren Gewinn einfach durch eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung ermitteln. Speziell für diese Zielgruppe, aber auch für Angestellte von Steuerbüros ist dieser Lehrgang entwickelt. Hier lernen Sie die EÜR als Art der Gewinnermittlung kennen, erhalten einen Einblick in steuerliche Besonderheiten und werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Die wichtigsten Kursinhalte: Die EÜR und ihre Voraussetzungen, Investitionsabzugsbetrag, Umsatzsteuer, private PKW-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung, Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart - Bilanz und EÜR.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Controlling L5234

Stefan Hillebrandt
ab Di., 10.02. (11x)
18.30 - 21.45 Uhr
44 Ustd./180,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 109

Abendkurs
Controller/innen beraten intern alle Entscheidungsträger/innen bei ihrer Zielformulierung und unterstützen bei der Zielerreichung. Sie leisten betriebswirtschaftliche Hilfestellung zur zielorientierten Planung und Steuerung in allen Unternehmensbereichen. Im Einzelnen werden im Kurs thematisiert: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, Werkzeuge und Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Controllingbericht und Reporting, Qualitätssicherung des Controllings, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

EDV

Ausstattung
In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 8.1 mit Microsoft Office Professional 2013 und Windows 7 mit Microsoft Office Professional 2010. Die geringfügigen Neuerungen der MS Office Version 2013 gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2010 werden von den Dozenten angesprochen. Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein

Microsoft ANERKANNTES EDV-WEITERBILDUNGSZENTRUM

Beratung
Die VHS bietet eine Vielzahl von EDV-Kursen auf unterschiedlichem Niveau an. Wir beraten Sie gern über das für Sie richtige Angebot (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Kursleiterinnen und Kursleiter
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung im weitgefassten IT-, Medien- oder Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern oder Qualifikationen wie: MCP, MCSE / MCSA, MMI, CCNA usw.

Software zum guten Kurs! Günstige Lizenzen für Teilnehmer Aufgrund einer Kooperationsvereinbarung zwischen der Microsoft Deutschland GmbH, dem Deutschen Volkshochschulverband e. V. und der cobra Vertrieb für Forschung und Lehre GmbH ist es uns möglich, unseren Teilnehmern günstige Konditionen beim Kauf von Software anzubieten. Sowohl Microsoft Standardanwendungen als auch Bildbearbeitungsprogramme der Firma Adobe können mit einer Teilnahmebescheinigung der VHS bei der Firma cobra zu besonders niedrigen Preisen erworben werden.
Bei Interesse fordern Sie bitte unser Informationsschreiben an (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61) oder lassen Sie sich persönlich beraten (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Abschlussbezogene Lehrgänge

Europäischer Computerpass Xpert

Pflichtmodul
Xpert Starter
Wahlmodule
Textverarbeitung Basics
Präsentation
Tabellenkalkulation
Kommunikation / Organisation
Datenbankanwendung
Textverarbeitung Pro

Konzept / Zielgruppe
Sie möchten EDV-Grundlagenwissen und Kenntnisse in den gängigen Büroanwendungen erwerben, die Sie beruflich Gewinn bringend einsetzen können, sei es zur Qualifizierung für ein neues Aufgabengebiet im Betrieb oder zur beruflichen Neu- bzw. Umorientierung. Der Europäische Computerpass ist ein auf Initiative der Volkshochschulen entwickeltes Konzept, das es ermöglicht, ein in Europa einheitliches, trägerübergreifendes EDV-Office-Zertifikat zu erlangen, das in der Wirtschaft und bei Arbeitsagenturen eine gleichermaßen hohe Akzeptanz besitzt.

Aufbau und Inhalte
Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es setzt sich aus sieben Modulen zusammen (siehe Grafik). Die Module können nacheinander oder z. T. auch parallel besucht werden.

Prüfungen und Abschlüsse
Für jede bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis. Nach erfolgreicher Teilnahme am Pflichtmodul „Xpert Starter" sowie an zwei zusätzlichen Wahlmodulen in max. 1,5 Jahren erreichen Sie den Abschluss European Computer Passport Xpert. Wenn Sie zwei weitere Module erfolgreich absolvieren, erwerben Sie damit den Abschluss European Computer Passport Xpert Master. Die insgesamt fünf Modul-Prüfungen zum Xpert Master müssen Sie im Zeitraum von drei Jahren bestanden haben.
Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 € pro Modul.

Kurse im Frühjahr 2015

Tabellenkalkulation mit Excel 2010/2013	L5332 und L5334
Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010/2013	L5338
Präsentieren mit Powerpoint 2010/2013	L5339

Grundlagen der EDV

L5310 PC - Grundlagen für Einsteiger

Sigrun Möllemann
ab Mo., 09.03. (5x)
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./98,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Sie erproben erste Schritte am PC, um sich mit Tastatur und Maus vertraut zu machen. Im Mittelpunkt stehen Betriebssystem und Benutzeroberfläche Windows 7 als Voraussetzung jeder effektiven Arbeit am PC. Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 2010. Am Ende des Kurses folgt ein Ausflug ins Internet.

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

Leichter Umstieg auf Windows 8.1 - was ist anders? L5320

Wochenendseminar
... oder was ist gleich geblieben? Der erste Computer hatte Windows 7, damit kommt man jetzt zurecht, aber der neue Computer hat Windows 8.1 - und nun? In diesem Kurs lernen Sie die Neuerungen von Windows 8.1 kennen und Sie werden auf die Übereinstimmungen von beiden Systemen hingewiesen. Am Ende des Kurses können Sie das, was vorher mit Windows 7 klappte, auch mit Windows 8.1 erreichen und vielleicht auch noch das eine oder andere zusätzlich.

Sigrun Möllemann
Fr., 06.02.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 07.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Windows 7 aufräumen und warten - Ordnung schaffen am PC L5321

Vormittagskurs
Der PC ist noch gar nicht so alt und trotzdem dauert der Start von Tag zu Tag länger. Und dann noch diese Fenster, die ungefragt erscheinen und die man jedes Mal wegklicken muss. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Sie machen müssen, damit das aufhört und der PC wieder schneller startet. Bei dieser Gelegenheit wird der PC auch ordentlich entrümpelt und ein Ausflug in die Dateiverwaltung sorgt dafür, dass die Dateien, die man angelegt hat, schneller gefunden werden oder vielleicht erstmalig wiederfindet. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die ihren PC noch nicht so lange benutzen, als auch an die Dauer-Benutzer. In diesem Kurs können Sie Fragen zu Ihrem ganz persönlichen Problem mit dem PC stellen.

Sigrun Möllemann
Mo., 27.04. und
Di., 28.04.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Office-Anwendungen

Gearbeitet wird mit den aktuellen MS Office-Versionen 2010 und 2013.

L5330 Fit für das Büro: Word und Excel 2010/2013

Werner Budde
Mo., 02.03. bis
Fr., 06.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./150,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

L5331 Einstieg in Excel: Stromkosten, Haushaltsbuch und mehr

Werner Kiekenbeck
Fr., 27.02.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 28.02.
10.00 - 13.15 Uhr
8 Ustd./42,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Schritt für Schritt rechnen und gestalten mit Excel 2010/2013. Der Kurs eignet sich für Einsteiger in die Tabellenkalkulation. Sie lernen schrittweise die Dateneingabe bis zur Erstellung einer Tabelle und üben, Stromanbieter und Handykosten zu vergleichen oder ein Haushaltsbuch zu führen. Der Kurs führt Sie praxisbezogen in die Tabellenkalkulation mit Excel ein.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

Tabellenkalkulation Excel 2010/2013 L5332

Werner Kiekenbeck
ab Mo., 02.03. (10x)
18.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./150,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Die Programmpalette erstreckt sich von der Tabellenerstellung bis hin zur Datenanalyse mit Excel. Im Einzelnen erlernen Sie die Eingabe von Daten und Formeln in Tabellen, die Erstellung von Bezügen und Verknüpfungen, die Arbeit mit Funktionen, die Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen sowie ihre grafische Umsetzung. Datenanalyse mit Hilfe von Instrumenten wie Pivot-Tabellen, Solver und Zielwertsuche sowie der Datenaustausch mit anderen Programmen runden den Kurs ab.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

Betriebskostenabrechnung mit Excel und Word 2010/2013 L5333

Werner Kiekenbeck
ab Mi., 11.03. (2x)
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./42,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Für private Wohnungseigentümer bietet dieses praxisorientierte Seminar die Möglichkeit, ihre bisher zeitaufwendigen Betriebskostenabrechnungen mit Hilfe von Excel zu vereinfachen. Sie erarbeiten anhand von Beispielen ein Tabellensystem, mit dem Objekt- und Verbrauchsdaten systematisch erfasst und Einzelabrechnungen erstellt werden können. Durch die Verknüpfung mit dem Textverarbeitungsprogramm Word können Vermieter zudem Serienbriefe erstellen, die die jeweiligen Verbrauchsdaten und Kosten aus der Excel-Datei automatisiert übernehmen.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel und Word 2010

L5334 Tabellenkalkulation mit Excel 2010/2013

Werner Kiekenbeck
Mo., 11.05. bis
Mi., 13.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 15.15 Uhr
24 Ustd./120,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Die Programmpalette erstreckt sich von der Tabellenerstellung bis hin zur Datenanalyse mit Excel. Im Einzelnen erlernen Sie die Eingabe von Daten und Formeln in Tabellen, die Erstellung von Bezügen und Verknüpfungen, die Arbeit mit Funktionen, die Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen sowie ihre grafische Umsetzung. Datenanalyse mit Hilfe von Instrumenten wie Pivot-Tabellen, Solver und Zielwertsuche sowie der Datenaustausch mit anderen Programmen runden den Kurs ab.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

L5335 Excel 2010/2013 Spezial

Werner Budde
ab Mi., 15.04. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./80,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Viele Berufstätige arbeiten mit Excel, nutzen aber häufig nur die elementaren Basisfunktionen. Ziel dieses Seminars soll sein, möglichst praxisnah die zum Teil etwas versteckten „Raffinessen" dieses Programms vorzustellen: z. B. das Auswerten umfangreicher Listen, Abfangen von ungültigen Dateneingaben, Eingabeunterstützung durch eine Dropdownauswahl. Als weiteres Übungsbeispiel wird die Erstellung eines Angebotes durchgespielt, dessen Mengen- und Kostengerüst in Excel aufgebaut wird und mit wenigen Mausklicks in ein Worddokument - das eigentliche Angebot - übernommen wird. Es werden hierbei spezielle Excelfunktionen vorgestellt, so z. B. die SVERWEIS-Funktion.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Excel

Textverarbeitung mit Word 2010/2013 Spezial L5336

Sigrun Möllemann
ab Do., 26.02. (5x)
18.00 - 21.15 Uhr
20 Ustd./98,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Sie arbeiten bereits mit Word, möchten aber bestimmte Techniken verbessern und Themen vertiefen. Dann sind Sie in unserem Word-Spezialkurs genau richtig. Als wichtige Inhalte werden behandelt: Aufzählung und Nummerierung, Formulare, Dokument- und Formatvorlagen, Gliederungen, Inhaltsverzeichnis und die Erstellung von Serienbriefen. Die geringfügigen Unterschiede in den Versionen Word 2010 und Word 2013 werden im Kurs angesprochen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in MS Word

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010 L5337

Renate Lünenbürger
Fr., 06.02.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 07.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./42,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Sämtliche Planungs- und Organisationstätigkeiten, wie Terminverwaltung und Besprechungsplanung können Sie mit Outlook bewältigen. Das Programm ermöglicht es Ihnen, Ihre persönlichen und geschäftlichen Informationen und Dokumente sowie Ihre elektronische Post mit einer einzigen Anwendung zu verwalten. Der Kurs vermittelt einen ersten Überblick über die sieben Teilbereiche von Outlook: Elektronische Post, Kalenderfunktionen, Kontaktverwaltung, Aufgabenverwaltung, Journal, Notizen, Dateiverwaltung.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

L5338 Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010/2013

Werner Kiekenbeck
Mo., 20.04. bis
Mi., 22.04.
08.45 - 12.30 und
13.00 - 15.15 Uhr
24 Ustd./120,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Schwerpunktthema der Veranstaltung ist Outlook, das Standardprogramm zur Termin-, Adress- und E-Mailverwaltung. Sie erhalten grundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung des Programms. Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen: Navigieren in Outlook, Nachrichten (E-Mail) verfassen, empfangen und verwalten, Terminplanung, die Kalenderfunktion, Kontakte, Aufgabenverwaltung, Notizen, Adressverwaltung, Outlook einrichten und anpassen. Darüber hinaus fließen verschiedene Aspekte rund ums Internet in den Kurs ein.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

L5339 Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2010

Renate Lünenbürger
Mo., 11.05. bis
Mi., 13.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
18 Ustd./95,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Ziel des Kurses ist der professionelle Umgang mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint. Sie erhalten einen Überblick über die Gestaltungsmöglichkeiten und -prinzipien von der Einzelfolie bis hin zur Gesamtpräsentation. Im Einzelnen erlernen Sie den Folienaufbau aus Textteil, grafischen Elementen, Tabellen und Diagrammen, die entweder selbst erstellt oder aus anderen Programmen bzw. dem Internet importiert werden. Die Arbeit mit den Masterfunktionen ermöglicht die Realisierung eines einheitlichen Präsentationsdesigns. Animations- und Übergangseffekte, die den Ablauf der Präsentation interessant gestalten, runden das Kursprogramm ab.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

Präsentieren mit Powerpoint 2010/2013 L5340

Wochenendseminar
Powerpoint hat sich als Klassiker etabliert, wenn es darum geht, vor Publikum eine Dokumentation per Beamer vorzutragen. Schritt für Schritt wird das Anlegen von Folien mit Zeichnungsobjekten, Textfeldern, Cliparts und Fotos erläutert und das Ausrichten der einzelnen Folienobjekte vorgestellt. Das Einrichten von Animationen auf Objekte rundet die Vorführung ab. Im zweiten Teil der Veranstaltung werden der Umgang mit Foliennmastern, Layouts, Platzhaltern und deren Formatierung sowie der Einsatz von Designs vermittelt. Letztlich wird gezeigt, wie eine Powerpoint-Präsentation mit Sound hinterlegt wird und komplett automatisch (ggf. in Endlosschleife) durchlaufen kann.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

Werner Budde
Fr., 13.03. und 20.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 14.03. und 21.03.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./80,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

L5350 So gelingen gute Fotos!

Sigrun Möllemann
Fr., 17.04.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 18.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Ihrer Digitalkamera noch schönere Fotos machen. Dabei werden die Funktionen einer Digitalkamera gezielt eingesetzt, weshalb in diesem Kurs auch die Einstellungsmöglichkeiten der Digitalkamera mit einbezogen werden. Die Kursleiterin wird Ihnen direkt an Ihrer Kamera alles erklären. Am zweiten Tag werden wir das Gelernte bei einem Fotoshooting im Freien ausprobieren, im Anschluss folgt ein erster Einstieg in die Bildbearbeitung am Computer.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und ggf. einen USB-Speicherstick mit.

L5351 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Fr., 24.04.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 25.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Dieser Lehrgang bietet Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung und stellt Ihnen am Beispiel von Photoshop alle wichtigen Funktionen vor. Es lassen sich Farbstiche beseitigen und viele tolle Effekte zaubern. Blasse Gesichter? Kein Problem! Den Bildhintergrund verändern oder unerwünschte Objekte retuschieren? Ebenfalls kein Thema! Nutzen Sie das kreative Potential des Bildbearbeitungsprogramms!
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Bildbearbeitung mit Photoshop - Aufbaukurs L5352

Sigrun Möllemann
Fr., 08.05.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 09.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Wie macht man aus zwei nicht ganz so gelungenen Bildern ein schönes Bild? Diese und weitere vertiefende Fragen rund um die digitale Fotografie werden im Kurs beantwortet. Sie sind dort richtig aufgehoben, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Photoshop gemacht haben und nun gezielt Fotos verfremden, montieren und retuschieren möchten. Auch das Installieren von zusätzlichen Filtern wird kurz vorgestellt.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Photoshop

iTunes L5353

Sigrun Möllemann
Mo., 20.04. und
Di., 21.04.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
iTunes verwaltet Musik- und Videotitel in verschiedenen Formaten und spielt sie ab. Über den iTunes Store lassen sich Musiktitel, Filme, E-Books, TV-Shows und Apps für iPhone, iPod sowie iPad herunterladen beziehungsweise kaufen. iTunes benötigen Sie, wenn Sie z. B. Musik vom Computer auf Ihr iPhone oder iPad übertragen wollen. In diesem Kurs werden Ihnen alle Funktionen von iTunes gezeigt und erklärt, so dass Sie Ihr iPhone oder iPad optimal in Verbindung mit Ihrem Computer einsetzen können.
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

L5354 Workshop Bildbearbeitung und Fotografie

Sigrun Möllemann
Mi., 04.03.,
29.04., 27.05.
und 10.06.
18.30 - 20.45 Uhr
12 Ustd./48,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Sie fotografieren gern und würden sich über Ihr Hobby gern mit anderen austauschen und dabei vielleicht noch das eine oder andere lernen? Dann kommen Sie doch zum Foto-Workshop. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto, über das Sie vielleicht auch mit etwas Wissen beitragen können. Das Motto für den kommenden Termin wird immer gemeinsam mit der Dozentin festgelegt. Am ersten Abend lautet das Motto „Blaue Stunde". Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit, wir werden den Zeitpunkt nutzen und draußen fotografieren. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

L5355 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
Fr., 06.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 07.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial auf einem USB-Speicherstick mitbringen.

Videobearbeitung L5356

Sigrun Möllemann
ab Di., 24.02. (5x)
18.00 - 21.15 Uhr
20 Ustd./75,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Abendkurs
Seit Jahren stehen die selbstgedrehten Videoaufnahmen im Regal. Man würde sie ja gerne noch einmal ansehen, aber der Videorekorder ist schon längst durch einen DVD-Player ersetzt. Wenn man die Videos doch nur auf DVD bringen könnte. In diesem Kurs bekommen Sie gezeigt, wie Sie die Videos digitalisieren können. Anschließend werden sie am Computer nachbearbeitet. Stücke, die misslungen sind, werden herausgeschnitten, Texte werden eingefügt. Musik kann hinzugefügt werden. Der Übergang von einer Szene zur anderen kann wie bei einer Diashow animiert werden. Und am Ende, wenn der Film fertig ist, wird er auf DVD gebrannt. Für Ihre zukünftigen Filme erfahren Sie etwas über Kameraführung, Schnitttechnik und Videokomprimierung.

Astrofotografie L5357

Dr. Tom Fliege
Sa., 14.03.
11.00 - 16.00 Uhr
6 Ustd./35,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
In der Astrofotografie benötigt man meist enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als „Objektiv". Automatikeinstellungen der Kameras sind meist unbrauchbar. Wenn auch Sie wissen möchten, wie man den Sternenhimmel, Sonne, Mond, Planeten usw. fotografieren kann, dann wird Sie dieses ausführliche Seminar zur Astrofotografie „erleuchten". Die Besonderheiten der Astrofotografie werden im Vortragsteil erklärt. Wir haben genug Zeit, damit Sie auch selber mit der Kamera am Teleskop „Hand anlegen" können. Wenn das Wetter mitspielt, werden wir während des Kurses versuchen, Bilder vom Sternenhimmel zu machen. Wenn Sie eine Digitalkamera, deren Anleitung, einen Fernauslöser und ein Stativ besitzen, bringen Sie sie gerne mit! Sie sollten mit der Bedienung Ihrer Digitalkamera bereits gut vertraut sein.
Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte an warme Bekleidung denken!

Sonstige Anwendungen

L5360 Plakate und Flyer ansprechend gestalten

Christoph Berkel
Mi., 18.03.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Der Workshop bietet durch praxisnahe Übungen die Möglichkeit, mit einfachen Mitteln und gängiger Software (MS Word) Printmedien schnell und ansprechend zu gestalten. Eigene Ideen, aktuelle Themen sind „die beste Übung". Neben der Sensibilisierung für das jeweilige Thema, Tipps und Tricks aus der Praxis, beinhaltet das Seminar die Vermittlung von Grundlagen wie Layout-Techniken, Umgang mit Typografie, Gestaltungs- und Farbenlehre sowie des Corporate Designs.
Bitte bringen Sie Ihr Text- und Bildmaterial auf einem USB-Speicherstick mit.

L5361 GPS - das richtige Navi fürs Fahrrad

Thorsten Bachner
Sa., 07.03.
09.30 - 12.30 Uhr
4 Ustd./20,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Das Global Positioning System (GPS) wird in zunehmendem Maße durch die Nutzung von Straßen-Navigationsgeräten bekannt. GPS-Systeme, insbesondere Handgeräte und moderne Smartphones lassen sich über die Straßennavigation hinaus auch als Wegbegleiter beim Radfahren, Wandern und anderen sportlichen Aktivitäten einsetzen. Welches GPS ist für welchen Einsatzzweck geeignet? Was vermögen die unterschiedlichen GPS-Modelle zu leisten?

Internet und Programmierung

Wie schütze ich meine Daten? L5370

Jörg Kuhlemann
Fr., 06.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 07.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

Informationsveranstaltung
In dieser Veranstaltung werden Schwachstellen am PC und im Internet mit Hilfe von Beispielen und Demonstrationen aufgedeckt. Dabei geht es sowohl um Datenverlust durch Hard- oder Softwareschäden als auch um Datenklau und Ausspähen von Daten, die nicht unbedingt nur auf dem eigenen PC liegen müssen. Es werden (im rechtlich erlaubten Rahmen) live nach ungeschützten Computern im Internet gesucht, der Aufbau von SPAM-Attacken vorgeführt und Man-in-the Middle-Angriffe im lokalen Netz durchgeführt. Natürlich werden auch Abwehrmaßnahmen und Schutzmechanismen erläutert, um den eigenen PC sicherer zu machen.

Android-Programmierung für Smartphones L5371

Jörg Kuhlemann
ab Di., 03.02. (2x)
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 103

Schnupperkurs
Programmieren Sie Ihre eigenen Apps für Ihr Smartphone! Hier erhalten Sie das dafür notwendige Rüstzeug. Auf dem Kursprogramm stehen: Einführung in die Programmiersprache Java als Basis für die Android-Programmierung, Handhabung von Eclipse als Entwicklungsumgebung für Java, Erstellen von Plattform-Versionen und Android-Emulatoren, Abändern und Testen zur Verfügung gestellter einfacher Apps.
Voraussetzungen: gute PC-Grundkenntnisse, Grundlagenkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil.
Bei Bedarf kann der Kurs anschließend fortgesetzt werden.

L5372 Raspberry Pi

Jörg Kuhlemann
ab Di., 21.04. (2x)
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 103

Schnupperkurs
Der Raspberry Pi ist ein vollwertiger Computer in Scheckkartenformat mit einem Linux-Betriebssystem auf einer SD-Karte. Er bringt alle gängigen Anschlüsse wie LAN, USB und Grafik mit. Zudem verfügt er über jede Menge Input/Output-Schnittstellen, an die man LEDs, Relais etc. anschließen kann. Dies ist ein Kurs für Bastler und Elektronik-Interessierte, die sich bisher noch nicht so richtig getraut haben, dem Raspberry mit Lötkolben zu nahe zu kommen. Hier werden unter Anleitung Einstiegsprojekte erstellt. Voraussetzung für diesen Kurs sollte der Besitz eines Raspberry Pi sein sowie Interesse an Elektronik und Programmierung.

Angebote für Kinder und Jugendliche

L5380 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 30.03. bis
Do., 02.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Kreatives, spielerisches Arbeiten am Computer steht im Mittelpunkt des Kurses. Der systematische Einstieg beginnt mit der Erläuterung der Bestandteile des PC und ihrer Aufgaben. Danach folgt ein Einstieg in das Windows-Betriebssystem. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Ausflüge in das Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und kindgerechte Internetseiten runden das Programm ab.
Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Ran an die Maus III L5381

Roswitha Formella
Mo., 30.03. bis
Do., 02.04.
14.00 - 17.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Aufbauend auf den Grundlagen der Kurse „Ran an die Maus I und II“ erlernt ihr in diesem Kurs einige Besonderheiten wie Rechnen mit Excel oder Malen mit Word, um nur zwei Beispiele zu nennen. Verknüpfungen mit den Programmen Excel - natürlich lassen wir rechnen, um anschließend die Zahlen grafisch darzustellen - und PowerPoint - vielleicht mit dynamischer Präsentation, wenn ihr mögt - runden den etwas anderen Kurs ab. Surfen im Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und der Besuch kindgerechter Internetseiten gehören dazu.
Vorkenntnisse aus „Ran an die Maus I und II“ oder ähnliche sind Voraussetzung. Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.
Für Schüler(innen) ab 12 Jahren

Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder L5382

Roswitha Formella
Mo., 06.07. bis
Fr., 10.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L5380
Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Bildbearbeitung mit Gimp für Schüler L5383

Roswitha Formella
Mo., 06.07. bis
Do., 09.07.
14.00 - 17.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Workshop
Ein Workshop mit dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP, ganz auf eure Bedürfnisse zugeschnitten. Hier erfahrt ihr, wie Bilder der Klassenfahrt durch Effektfilter interessanter erscheinen oder rote Augen verschwinden. Ebenso erarbeiten wir das Entfernen von Farbstichen und das Retuschieren störender Bereiche. Das Erstellen von Collagen, also Elemente aus verschiedenen Bildern zu einem neuen Bild zusammenfügen, rundet diesen Workshop ab.
Eigene Bilder können gerne mitgebracht werden. Bitte einen USB-Speicherstick mitbringen.
Für Jugendliche ab 12 Jahren

L5384 Ran an die Maus II

Roswitha Formella
Mo., 13.07. bis
Fr., 17.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Aufbauend auf den Grundlagen aus dem Einsteigerkurs „Ran an die Maus I" erfahrt ihr in diesem Kurs, wie ihr den Computer sinnvoll für die Schule nutzen könnt. Auf dem Programm stehen unter anderem die sichere Internetrecherche, verbunden mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und der Besuch kindgerechter Internetseiten. Zudem erfahrt ihr mehr über den weiterführenden Einsatz von Word und Excel zur Ausgestaltung von Hausaufgaben und Referaten mit Tabellen und Grafiken. Eine kleine Powerpoint-Präsentation eurer Projektergebnisse rundet den Kurs ab.
Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

L5385 Word und Powerpoint für Schüler(innen)

Roswitha Formella
Fr., 24.04.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 25.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendkurs
Wie ihr die Programme Word und Powerpoint 2010 effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr, kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dann dynamisch, vielleicht auch mit Musik, die passende Präsentation dazu.
Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.
Für Schüler(innen) ab 13 Jahren

L5386 Trickfilmerstellung am PC - vom Drehbuch zum fertigen Film

Sigrun Möllemann
Mo., 30.03. bis
Do., 02.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Filme anschauen ist schön, aber noch schöner ist es einen Film selbst zu machen. Ihr leitet ein Filmstudio am Computer und beginnt mit dem Drehbuch. Dann erfolgt der Dreh des Films, ebenfalls am Computer und zum Schluss wird der Film vertont und geschnitten. Der fertige Film (fünf bis zehn Minuten) kann am Ende auf DVD mit nach Hause genommen und gezeigt werden.
Für Kinder ab 10 Jahren

Echtzeitstrategiespiel erstellen und spielen L5387

Sigrun Möllemann
Di., 07.04. bis
Fr., 10.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
In diesem Kurs wird ein Echtzeitstrategiespiel die Basis für erste Programmiererfahrung. Für dieses Spiel wird ein Spielelevel mit Hilfe des Level-Editors programmiert, der zu diesem Spiel gehört. Erst wird eine grafische Umgebung erstellt, in der die Spielfiguren platziert werden. Wie die Spielfiguren dann agieren und auf Ereignisse reagieren, wird programmiert. Anschließend wird das erstellte Level gespielt und getestet. Programmierkenntnisse sind nicht nötig, sie werden in dem Kurs vermittelt.
Für Jugendliche ab 12 Jahren

Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter L5388

Sigrun Möllemann
Mo., 13.07. bis
Fr., 17.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Lego Mindstorms bietet die interessante Möglichkeit, mobile Lego-Roboter nicht nur zu bauen, sondern auch selbst so zu programmieren, dass sie vorgegebene Aufgaben erledigen können. In diesem Kurs für jüngere Kinder steht das Bauen etwas mehr im Vordergrund als das Programmieren. Dennoch werden die Kinder einen spielerischen Einstieg in die Welt des Programmierens erhalten und ihren Roboter „fit machen" für die Bewältigung eines kleinen Parcours.
Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Echtzeitstrategiespiel erstellen und spielen L5389

Sigrun Möllemann
Mo., 20.07. bis
Fr., 24.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L5387
Für Jugendliche ab 12 Jahren

Angebote für Seniorinnen und Senioren

L5410 So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet!

Renate Lünenbürger
Mo., 02.03. und
Do., 05.03.
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgeht. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme (2.3.3 - 4.2) Ihres Smartphones bzw. Tablets erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und die Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Zudem werden auch Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und der Schutz der Privatsphäre angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystemen (z. B. Samsung, HTC, LG, Sony etc.).
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

L5411 So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet!

Renate Lünenbürger
ab Mi., 17.06. (2x)
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L5410
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

Apple iPad & iPhone für Einsteiger L5412

David Hermanns
ab Mi., 25.02. (2x)
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Das iPad ist der perfekte Begleiter in der digitalen Welt. Im ersten Teil dieses Kurses lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres persönlichen Gerätes kennen. Wir werden Adressen erfassen, Termine eintragen, durchs Internet surfen und weitere Anwendungen ausprobieren. Wir erstellen gemeinsam eine Apple ID, um Programme (Apps) installieren zu können. Im zweiten Teil richten wir den Fokus auf die praktische Anwendung des Gerätes in Ihrem Alltag: Wie finde ich mich im Internet zurecht? Wie lese ich die Zeitung oder Magazine? Wie kann ich Bücher lesen? Diese und andere Fragen werden wir gemeinsam besprechen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene L5413

David Hermanns
ab Mi., 11.03. (2x)
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Sie haben schon seit einiger Zeit ein Apple Gerät in Gebrauch und möchten es noch intensiver und effektiver nutzen? Als fortgeschrittener Benutzer lernen Sie in diesem Kurs interessante Apps für Ihr Gerät kennen. Sie erlernen unter anderem, den Datenabgleich mit der iCloud, die Einrichtung und Konfiguration von E-Mail-Konten direkt im Gerät oder per App und andere Funktionalitäten. Es steht dabei die produktive Nutzung Ihres iPhone oder iPad im Vordergrund. Die Inhalte sind: Einrichtung und Nutzung des E-Mail-Clients, Arbeiten mit Kalender, Termine, Kontakte, Fotos, WhatsApp, Musik, Internet, interessante und produktive Apps, Geräte verbinden wie Apple TV, Kopfhörer, Lautsprecher, Synchronisieren zwischen Geräten (iCloud), Sicherung Ihrer Daten (Fotos, Nachrichten, Einstellungen).
Voraussetzungen: iPad oder iPhone sowie einen Apple-ID und iCloud Account

L5414 Apple iPad & iPhone für Einsteiger

David Hermanns
ab Mi., 29.04. (2x)
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L5412
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

L5415 Grundlagen der PC-Anwendung

Renate Lünenbürger
ab Di., 10.02. (6x)
15.15 - 17.30 Uhr
18 Ustd./72,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie benötigen EDV-Wissen nicht mehr für den Beruf, möchten aber dennoch auf dem Laufenden bleiben. In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau und die Funktionsweise eines Computers, Sie machen sich mit der Maus und der Tastatur vertraut und lernen die Oberfläche von Windows 7 kennen. Am Beispiel von Paint und Word werden Einsatzbereiche des PC für den Privat-, Vereins- und Hobbybereich gezeigt. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab.

L5416 Grundlagen der PC-Anwendung - Aufbaustufe

Renate Lünenbürger
ab Di., 14.04. (4x)
15.00 - 17.15 Uhr
12 Ustd./48,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gemacht haben und nun diese Kenntnisse gezielt auffrischen und erweitern wollen. Auf dem Kursprogramm stehen: Ordnung halten auf dem PC mit Hilfe des Windows Explorers, die geordnete Archivierung von Fotos sowie die Vorstellung des Programms Excel, das auch im Privatbereich wertvolle Hilfe leisten kann. Im Kursverlauf lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Programms kennen und erhalten einen Überblick über seine grundlegenden Strukturen und Funktionen.

Digitale Fotobücher L5417

Renate Lünenbürger
ab Do., 11.06. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./40,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial mitbringen.

Fotos sortieren und bearbeiten am PC L5418

Renate Lünenbürger
ab Di., 12.05. (2x)
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie erarbeiten die Grundlagen der Bildbearbeitung. Sie lernen, Fotos von der Kamera auf den PC zu übertragen, sie in entsprechende Ordner abzulegen und zu katalogisieren. Die vorhandenen Fotos werden anschließend mit einem Bildbearbeitungsprogramm optimiert, d. h. unter anderem Farbstiche beseitigt, Ausschnitte erzeugt, Kontrast und Helligkeit beeinflusst, unerwünschte Elemente entfernt oder retuschiert. Auch alte Papierbilder können nach vorherigem Einscannen zum Einsatz kommen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

L5419 Computer-Workshop

Renate Lünenbürger
Do., 19.02., 12.03., 16.04. und 07.05.
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./48,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie haben bereits grundlegende Erfahrungen am Computer gesammelt und arbeiten mit Standardanwendungen wie etwa der Textverarbeitung. Dennoch treten häufig Fragen auf, wie bestimmte Probleme am PC gelöst werden können, die Einarbeitung in neue Programme, z. B. zur Fotobearbeitung oder das Einrichten eines neuen Gerätes machen Schwierigkeiten. Ziel des Workshops ist es, weiterführende Themen rund um den PC zu besprechen, sei es aus dem Bereich des Betriebssystems, der Standardanwendungen oder der digitalen Fotografie. Die Themenauswahl bestimmen Sie. Gleichzeitig erhalten Sie konkrete Hilfestellungen bei der Realisierung Ihrer Vorhaben am PC.
Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

L5420 Grundlagen Internet und E-Mails für Senior(inn)en

Renate Lünenbürger
ab Di., 02.06. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./40,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des weltweiten Netzes. Sie lernen, welche Sicherheitseinstellungen wichtig sind, um im Internet eine Reise zu buchen oder ohne Gefahr online einzukaufen. Außerdem wird besprochen, wie das Herunterladen von Informationen funktioniert und wann Suchmaschinen benötigt werden.

So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8! L5421

Renate Lünenbürger
Do., 28.05.
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./22,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie sind gerade Besitzer eines neuen Notebooks mit dem Betriebssystem Windows 8.1 geworden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der kachelartigen Benutzeroberfläche arbeitet und Sie lernen alles Notwendige vom Einschalten bis zum Bedienen der Tastatur. Es werden die vorhandenen Anschlüsse erklärt und Sie bekommen einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind. Außerdem wird besprochen, wie Sie über WLAN unterwegs ins Internet kommen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook inkl. Gebrauchsanweisung mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

Petra Duda
0 23 62 · 66 41 83
petra.duda@dorsten.de

Carsten Feldhoff
0 23 62 · 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

Sabine Podlaha
0 23 62 · 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

Bernd Sauerwein-Fox
0 23 62 · 66 41 82
bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

Kultur und Freizeit

Literatur und Musik
Musizieren und Spielen
Zeichnen und Malen
Werken
Schneidern und Mode
Studienfahrten

Kultur und Freizeit

„Kultur macht stark!“ Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. So stellt die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ fest: „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“.
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 miteinander verbinden.

Kursleiterinnen und Kursleiter
Die Kursleiterinnen und Kursleiter des Fachbereichs Kultur und Freizeit kommen überwiegend aus künstlerischen, (kunst-)pädagogischen und (kunst-)handwerklichen Arbeitsfeldern sowie aus Ingenieur- und Architekturberufen. Damit spiegeln sie die inhaltliche Vielfalt des Fachbereiches wider. Aber auch kreative, in ihrer Themenstellung erfahrene und kompetente Autodidakten werden eingesetzt. Allen Kursleiterinnen und Kursleitern gemeinsam ist ein hohes Maß an Engagement, Kommunikationsfreude und Flexibilität bei der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Literatur und Musik

Schreiburlaub an der Lippe

L6110

Ferienkurs
Zeit, unendlich viel Zeit haben zum Schreiben! Unter professioneller Anleitung und zusammen mit anderen Schreibbegeisterten wird Schreiben zu einem echten Erlebnis: Kreatives und Biografisches Schreiben, Schreiben und Vorlesen an ungewöhnlichen Orten, draußen und drinnen, Schreibexperimente und -spiele in der Gruppe und individuelle Beratung. Auch Romananfänge, die in der Schublade schlummern, bekommen eine neue Chance. Der Schreiburlaub ist für alle offen, die Lust haben zu schreiben, ganz gleich welcher Muttersprache. Es zählen die Ideen, die Freude an der Sprache und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop sowie Verpflegung. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

Uta Kegel
Mo., 29.06. bis
Mi., 01.07.
10.00 - 12.15 und
13.15 - 15.30 Uhr
Do., 02.07.
10.00 - 12.30 Uhr
21 Ustd./59,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

L6111 Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

Uta Kegel
ab Mi., 04.02. (12x)
17.00 - 19.30 Uhr
36 Ustd./98,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Beim Kreativen Schreiben probieren wir in entspannter Atmosphäre unterschiedliche Kreativ- und Schreibtechniken aus. Dabei entstehen zunächst Textrohlinge, an denen wir später feilen können. Beim Vorlesen begleiten uns die Mitschreibenden mit einem wohlwollenden, aber auch konstruktiv-kritischen Blick. Ziel des Kurses ist es, den eigenen Schreibideen viel Raum zu geben und in der spielerischen Zusammenarbeit die Freude am Schreiben zu genießen. Dabei erweitern wir das sprachliche Repertoire und entwickeln unseren ganz persönlichen Stil.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

L6112 Biografisches Schreiben

Uta Kegel
ab Mi., 04.03. (6x)
10.30 - 12.00 Uhr
12 Ustd./36,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 108

Vormittagskurs
Jeder Mensch führt ein Leben, aus dem es etwas zu erzählen gibt. Womit fange ich an, wie sortiere ich meine Erinnerungen, für wen soll ich schreiben und kann ich das überhaupt? Finden Sie es heraus, denn Schreiben lässt sich erlernen. Wenn Sie Lust haben, etwas aus Ihrem eigenen Leben aufzuschreiben, vielleicht für die Familie, als Zeitdokument oder einfach, um im eigenen Kopf Ordnung zu schaffen, können Sie hier den Anfang machen. Beim Schreiben erfahren Sie viel über sich selbst und Ihr unverwechselbares Leben. Die Gruppe wird Ihre Erinnerungen wecken und Ihr Schreiben inspirieren.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

L6113 Biografisches Schreiben

Uta Kegel
ab Do., 05.02. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./67,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Inhalt siehe Kurs Nr. L6112
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

Lust am Lesen: Moderne Literatur L6120

Uta Funk
ab Di., 03.02. (6x)
14-täglich
19.30 - 21.00 Uhr
12 Ustd./36,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 201

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit „Moderner Literatur", die in gemeinsamer Absprache am ersten Kursabend ausgewählt wird.
Weitere Termine: Di., 17.02., 03.03., 17.03., 14.04. und 28.04.

Mörderisches Frankreich - die schönsten Schauplätze französischer Krimis L6130

Ralf Petersen
Di., 24.02.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./7,00 €
Stadtbibliothek

Bilder-Vortrag
Krimis aus Frankreich sind so populär wie nie zuvor. Originelle Typen, interessante Schauplätze, ein bisschen Geschichte und Kultur, diverse kulinarische Details, dazu die Sonne des Südens oder die magischen Farben des Meeres der Bretagne - das sind die Zutaten für einen erfolgreichen Krimi aus unserem Nachbarland. Neben den neuen meist von englischen oder deutschen Autoren geschaffenen Polizisten wie dem Chef de Police Bruno im Périgord, Kommissar Dupin in der Bretagne, Kommissar Duval an der Côte d'Azur und Ulrich Wickerts Richter aus Paris werden wir uns auch mit den Klassikern der Krimi-Literatur wie Leo Malets Nestor Burma sowie Simenons legendärem Commissaire Maigret befassen und die Schauplätze der Ermittlungen aufsuchen. Es wird aber auch die Frage nach der Ursache für den verblüffendem Erfolg und nach dem Frankreichbild der Krimis gestellt und auch die Autoren werden näher beleuchtet.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

Musizieren und Spielen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr bei einigen Kursen auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Aufbaukurse und Spielkreise Gitarre setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleitung, Frau Magdalena Schneider (Tel.: 0 28 56 / 90 97 41), beraten.

L6210 Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

Magdalena Schneider
ab Mi., 04.02. (8x)
14-täglich
18.00 - 19.30 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Fundierte Vorkenntnisse sind Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Spielkreis. Sie spielen Lieder aus dem Bereich Folk (deutsch- und englischsprachig), Oldies (Popsongs aus den 60er, 70er, 80er Jahren) und aktuelle Songs.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Musikhaus
Musikschule
K. Kiekenbeck

- Lernen Sie in angenehmer und entspannter Atmosphäre.
- Erleben Sie das Gefühl selber zu musizieren.
- Wir bieten Ihnen Kurse für den Bereich Gitarre, Klavier und Keyboard incl. Mietinstrument.

K. Kiekenbeck Ursulastr. 20 46282 Dorsten
Fon (02362) 24543 Fax (02362) 45545
www.musikhaus-kiekenbeck.de

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis — L6211

Inhalt siehe Kurs Nr. L6210
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Mi., 04.02. (8x)
14-täglich
19.45 - 21.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis — L6212

Inhalt siehe Kurs Nr. L6210
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 29.01. (8x)
14-täglich
18.00 - 19.30 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 1 — L6213

Ziel des Kurses ist das Begleiten einfacher Lieder, deutsch- und englischsprachig, auf der Gitarre. Sie erlernen die Grundakkorde, eine einfache Schlagtechnik, das Transponieren in verschiedene Tonlagen und das Stimmen der Gitarre. Voraussetzungen sind Spaß am Singen und etwas Zeit zum Üben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 29.01. (8x)
14-täglich
19.45 - 21.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

E-Gitarre - finde den Sound — L6214

Informationsveranstaltung
Das Angebot an E-Gitarren, Verstärkern und Effektgeräten ist fast unüberschaubar. Diese Veranstaltung soll den Nebel durchschaubarer machen und Fachbegriffe entzaubern. Was soll meine E-Gitarre leisten und welcher Verstärker passt dazu? Brauche ich Effektgeräte und was können diese Soundschachteln eigentlich? Wir klären die grundlegenden Eigenschaften von Verzerrer, Compressor, Reverb und Delay. Dann werfen wir noch einen Blick in die Zauberkiste der Modulationseffekte. Außerdem wollen wir herausfinden, ob die Röhre besser ist als der Transistor und ob analog oder digital für mich entscheidend ist.

Alfred Wüst
Sa., 25.04.
13.00 - 16.00 Uhr
4 Ustd./17,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

L6230 VHS-Chor

Bernd Wiemeyer
ab Di., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./82,00 €
max. 40 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 1.02

Unter dem Motto „Singen macht Freu(n)de“ treffen Sie sich wöchentlich mit anderen musikbegeisterten Menschen, um in Gemeinschaft zu singen. Die Auswahl der Lieder, die unter Anleitung eines erfahrenen Musikpädagogen in der Mehrstimmigkeit umgesetzt werden, erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden. Gemeinsam werden so z. B. Gospels, Spirituals, Volkslieder und internationale Folklore erarbeitet. Ausflüge in Popmusik und Klassik sind ebenfalls möglich. Weitere Inhalte der Chorproben sind Körperhaltung, Atemtechnik, Gehör- und chorische Stimmbildung.

Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

siehe Kurs Nr. L2210

L6231 VHS-Jugendchor

Christoph Soyka
Fr., 20.03.
18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 21.03.
10.00 - 16.00 Uhr
11 Ustd./28,00 €
max. 30 Personen
Gymnasium Petrinum;
Aula

Workshop
Alle Jugendlichen im Alter von zwölf bis 17 Jahren, die gerne in einem Chor singen würden oder es ausprobieren wollen, sind herzlich zu diesem Workshop eingeladen. An zwei Tagen werden hier einige Popsongs in zwei- bis dreistimmigen Versionen mit Klavier eingeübt. Am Ende soll eine kleine Aufführung der Songs stattfinden. Für den Workshop ist keine Chorerfahrung erforderlich; alle Mädchen und Jungen, die Pop- und Rockmusik mögen und gerne singen, können mitmachen.

VHS-Jugendchor L6232

Christoph Soyka
ab Fr., 17.04. (10x)
18.00 - 20.00 Uhr
25 Ustd./28,00 €
max. 30 Personen
Gymnasium Petrinum;
Aula

Dieses Angebot richtet sich an alle Jugendlichen von zwölf bis 17 Jahren, die Spaß daran haben, gemeinsam mit Gleichaltrigen Pop- und Rocksongs in zwei- bis dreistimmigen Arrangements einzustudieren. Nach dem Vorbild des belgischen Jugendchores Scala erscheinen dabei bekannte Lieder in einem neuen musikalischen Gewand, das sich aus Stimmen und Klavier zusammensetzt. Wenn ihr schon immer einmal mit anderen zusammen moderne Musik machen wolltet, seid ihr hier richtig. Gerne könnt ihr euch an der Songauswahl beteiligen.

Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder L6240

Till Siepmann
Mo., 30.03. und
Di., 31.03.
15.00 - 18.00 Uhr
8 Ustd./38,00 €
max. 8 Personen
Gymnasium Petrinum;
Aula

Ferienkurs
Das Schlagzeug ist für viele Kinder DAS Instrument ihrer Träume. Doch ist es nur ein kleiner Teil der großen weiten Welt der Trommeln. Percussion - was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Begriff? Dieser Kurs führt die Teilnehmer an die kleinen bis großen Rhythmusinstrumente heran, die oft im Schatten des Rock-Drum-Sets stehen. Bestandteil des Kurses ist das Kennenlernen dieser Instrumente und das Erlernen leichter Spieltechniken und Rhythmen, einzeln und im Zusammenspiel der Teilnehmer/innen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Zeichnen und Malen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

L6320 Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 04.02. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

Zeichnen ist ein Handwerk, das man erlernen kann. Sie trainieren das bewusste Hinschauen und erwerben durch gezielte Techniken und praktische Übungen Grundlagen, um eine Zeichnung spannungsreich ins Bild zu setzen. Sie erlernen Plastizität und räumliche Tiefe zu erzeugen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit zu experimentellen Arbeiten in Mischtechniken. Der Workshop eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Bitte bringen Sie mit: mind. 10 Zeichenblätter DIN A3, 2 Bleistifte B3 und B5, Radiergummi, Bleistiftanspitzer, Zeichenkohle, Tusche, Bunt- und Filzstifte.

L6330 Aquarellmalerei

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 04.02. (8x)
09.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./70,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Vormittagskurs
Der Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene in der Aquarellmalerei. Ein erweitertes Arbeiten mit den Techniken des Grundkurses von gegenständlichen und abstrakten Motiven bildet den Schwerpunkt.

L6340 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 03.02. (8x)
18.30 - 21.45 Uhr
32 Ustd./90,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Mit Ölfarben begeben Sie sich auf die Spuren der zeitgenössischen Malerei. Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei.

Acrylmalerei L6350

Slavica van der Schors
Fr., 17.04.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 18.04.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./38,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei. Die Kenntnisse werden vertieft und erweitert.
Bitte bringen Sie mit: Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Ultra-Marine-Blau, Ocker, Siena gebrannt, Schwarz und reichlich Weiß, Kobaltblau und Magenta), Acrylpapier oder Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Lappen, flache Pappteller oder Palette, zwei große Wasserbehälter.

Ausdrucksmalerei - Wege des Entfaltens L6370

Marion Vrenegor
Sa., 21.02.
10.00 - 15.00 Uhr
6 Ustd./22,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Die Ausdrucksmalerei ermöglicht Ihnen, Altlasten abzulegen, starre Handlungsmuster zu erkennen, spontanen Impulsen zu folgen und Veränderungen zu erleben. Sie sehen Ihre Lebensthemen aus ungeahnter Perspektive und entdecken neue Möglichkeiten - eine Reise, von der Sie klarer, lebendiger und gestärkt zurückkommen. Malerfahrung ist nicht notwendig. Gemalt wird mit leuchtenden Gouachefarben auf großen Bögen.
Die Materialkosten von ca. 9,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Bitte bringen Sie mit: Pinsel unterschiedlicher Stärke, alte Lappen, Schwämmchen, Einwegteller, Malkleidung.

Ausdrucksmalerei - Wege des Entfaltens L6371

Marion Vrenegor
Sa., 14.03.
10.00 - 15.00 Uhr
6 Ustd./22,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L6370
Die Materialkosten von ca. 9,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Bitte bringen Sie mit: Pinsel unterschiedlicher Stärke, alte Lappen, Schwämmchen, Einwegteller, Malkleidung.

Werken

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

L6410 Schmuckgestaltung

Heike Wagner
ab Mo., 02.02. (11x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./70,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger erlernen die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.), Fortgeschrittene vertiefen diese Kenntnisse. So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.
Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

L6420 Kreative Metallgestaltung

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 09.02.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 20.02. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
33 Ustd./99,00 €
max. 14 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

Abendkurs
Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen.
Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung. Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

Einführung in die Kunst des Mosaiklegens L6430

Udo Sewz
ab Mi., 04.02. (10x)
16.00 - 17.30 Uhr
20 Ustd./64,00 €
max. 10 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

In diesem Kurs könnt ihr Mosaik-Kunstwerke in allen Variationen gestalten, wie z. B. Tabletts, Tischplatten, Bilder, Spiegel und vieles mehr. Wahlweise könnt ihr auch Skulpturen mit verschiedenen Materialien herstellen.
Die Materialumlage (ca. 30,00 €, je nach Objektgröße) wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Einführung in die Kunst des Mosaiklegens L6431

Udo Sewz
ab Mi., 04.02. (10x)
19.00 - 20.30 Uhr
20 Ustd./72,00 €
max. 10 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

In diesem Kurs werden Mosaik-Kunstwerke in allen Variationen gestaltet, wie z. B. Tabletts, Tischplatten, Bilder, Spiegel und vieles mehr. Wahlweise können Sie auch Skulpturen mit verschiedenen Materialien herstellen.
Die Materialumlage (ca. 40,00 €, je nach Objektgröße) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.

Einführung in den Bau von Skulpturen L6432

Udo Sewz
ab Do., 05.02. (10x)
16.00 - 17.30 Uhr
20 Ustd./64,00 €
max. 10 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

In dem Kurs werdet ihr in Verbindung mit Spachtelmasse, Stein, Keramik, Holz, Draht oder Styropor individuelle Skulpturen oder Bilder erstellen. Mit weiteren Materialien wie Powertex, einem Textilhärter auf Wasserbasis, und saugfähigen Materialien wie Stoff, Papier, Pappe, Plüsch, Leder, Glasfaser etc. sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auch bei der farblichen Gestaltung ist durch die Beimischung von Farbpigmenten, Aufbringen von Blattgold oder durch abschließendes Übermalen fast alles möglich. Nach dem Aushärten sind die Arbeitsergebnisse sogar wetterfest.
Die Materialumlage (ca. 30,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

L6433 Einführung in den Bau von Skulpturen

Udo Sewz
ab Do., 05.02. (10x)
19.00 - 20.30 Uhr
20 Ustd./72,00 €
max. 10 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

In dem Kurs werden Sie in Verbindung mit Spachtelmasse, Stein, Keramik, Holz, Draht oder Styropor individuelle Skulpturen oder Bilder erstellen. Mit weiteren Materialien wie Powertex, einem Textilhärter auf Wasserbasis, und saugfähigen Materialien wie Stoff, Papier, Pappe, Plüsch, Leder, Glasfaser etc. sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auch bei der farblichen Gestaltung ist durch die Beimischung von Farbpigmenten, Aufbringen von Blattgold oder durch abschließendes Übermalen fast alles möglich. Nach dem Aushärten sind die Arbeitsergebnisse sogar wetterfest.
Die Materialumlage (ca. 40,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.

L6434 Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien

Udo Sewz
Di., 07.04. bis
Sa., 11.04.
10.00 - 15.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 12 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

Ferienkurs
In diesem Kurs werdet ihr mit dem Künstler Udo Sewz aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Draht, Gips, Pappe, Stoff, Alufolie, Styropor und Powertex Figuren und Kunstobjekte nach euren Vorstellungen in Udos Atelier im Lippetal herstellen.
Die Materialumlage von ca. 20,00 € wird am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz und Mittagsverpflegung.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien L6435

Udo Sewz
Mo., 27.07. bis
Fr., 31.07.
10.00 - 15.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 12 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L6434
Die Materialumlage von ca. 20,00 € wird am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz und Mittagsverpflegung.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien L6436

Udo Sewz
Mo., 03.08. bis
Fr., 07.08.
10.00 - 15.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 12 Personen
Atelier Udo Sewz
Schiffbauerstr. 5-7
Dorsten

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. L6434
Die Materialumlage von ca. 20,00 € wird am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz und Mittagsverpflegung.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Stabfiguren aus Beton L6440

Monika Meise
Vorbesprechung
Mo., 16.03.
18.30 - 20.00 Uhr
Arbeitstermine
Fr., 20.03.
16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 21.03.
14.00 - 18.00 Uhr
13 Ustd./48,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Betonfiguren im Garten liegen im Trend. Im Kursverlauf bauen Sie eine Stabfigur von 1,80 m Höhe aus Beton für Ihr Zuhause.
Die Materialumlage (ca. 25,00 bis 30,00 €) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: alte Zeitungen, Wickeldraht, Seitenschneider, Arbeitshandschuhe, Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

L6450 Glas und Farbe: Glas-Fusing

Dr. Wolfgang Schmölders
Fr., 06.03.
16.30 - 21.15 Uhr
6 Ustd./38,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Lernen Sie das Glas von seiner farbigsten Seite kennen. Unter Anleitung eines Designers erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: die Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Eine reiche Auswahl an verschmelzbaren Gläsern steht zur Verfügung. Ganz nebenbei erlernen Sie auch das Glasschneiden. Mögliche Werkstücke, die Sie im Kurs erstellen können, sind Reliefs, Skulpturen, Fensterbilder, Gebrauchsglas, Modeschmuck, Lichtobjekte.
Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmern im Kurs vereinbart. Materialkosten entstehen nach Verbrauch (42,00 € je Kilogramm Glas). Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden.
Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch.

L6460 Keramik für den Garten

Monika Simon
ab Mo., 09.02. (8x)
17.00 - 19.15 Uhr
24 Ustd./74,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Setzen Sie Akzente in Ihrem heimischen Garten oder Balkon! In diesem Kurs fertigen Sie nach Ihren eigenen Vorstellungen Arbeiten aus Ton an. Sie können Highlights wie einen selbstgemachten Buddha, kleine Tiere, Vögel, Katzen oder Schalen per Handarbeit herstellen. Dies geschieht in Aufbaukeramik, das heißt, dass aus Tonplatten die jeweiligen Teile frei aufgebaut werden. Alle Arbeiten werden doppelt gebrannt und sind somit außentauglich.
Den Ton als Grundlage für Ihre Arbeiten erwerben Sie direkt von der Kursleiterin (ca. 18,00 €/10 kg Ton). Bitte bringen Sie eine Schürze und ein altes, kleines Küchenmesser mit.

Schneidern

Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbymatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 1,60 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

Schneidern für Anfänger/innen L6510

Beate Lang
ab Do., 05.02. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./92,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundtechniken des Schneiderns. Sie nähen z. B. ein Utensilo, eine Schlafhose oder eine ausgefallene Tasche.
Bitte bringen Sie mit: Stoffschere, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80, Nähgarn und Stoffreste. Was sonst noch benötigt wird, wird am ersten Kursabend besprochen. Die Materialkosten von ca. 4,00 € werden über die Kursleitung abgerechnet.

Schneidern für Anfänger/innen - Sommerkurs L6511

Beate Lang
ab Do., 07.05. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
20 Ustd./52,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundtechniken des Schneiderns. Sie nähen z. B. ein Utensilo, eine Schlafhose oder eine ausgefallene Tasche.
Bitte bringen Sie mit: Stoffschere, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80, Nähgarn und Stoffreste. Was sonst noch benötigt wird, wird am ersten Kursabend besprochen. Die Materialkosten von ca. 4,00 € werden über die Kursleitung abgerechnet.

Schneidern L6512

Renate Wagner
ab Mo., 02.02. (11x)
09.00 - 12.15 Uhr
44 Ustd./96,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Vormittagskurs
Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen, der persönlichen Figur angepassten Fertigschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

L6513 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 03.02. (11x)
18.30 - 21.45 Uhr
44 Ustd./96,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen, der persönlichen Figur angepassten Fertigschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

L6514 Schneidern

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 02.02. (10x)
08.30 - 11.45 Uhr
40 Ustd./88,00 €
max. 10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

Vormittagskurs
Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Maßschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken. Außerdem bietet die Kursleiterin Ihnen eine typgerechte Modeberatung. Individuelle Passformwünsche werden berücksichtigt, Figur bedingte Schnittanpassungen sind möglich.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.

L6515 Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 04.02. (12x)
08.30 - 11.45 Uhr
48 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Vormittagskurs
Ob Standardgröße oder Problemfigur für beides findet sich hier eine schicke Lösung. Sie nähen individuelle und typgerechte Mode nach aktuellen Maßschnitten, welche die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche direkt im Kurs erstellt. Damit sind Ihrer Kreativität im Hinblick auf Schnittformen, ob klassisch oder flippig, keine Grenzen mehr gesetzt.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

L6516 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel
Fr., 13.03.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 14.03.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./38,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben. Der Kurs ist nur für Erwachsene.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Schnupperkurs Schneidern für jedermann L6517

Edith Schulte-Huxel
Fr., 17.04.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 18.04.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./38,00 €
(Erwachsene)
25,00 €
(Jugendliche)
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

Schneidern: Modedesign-Ferienkurs L6518

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 20.03.
17.00 - 18.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
Di., 07.04. bis
Fr., 10.04.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 15.30 Uhr
Sa., 11.04.
10.00 - 12.15 Uhr
29 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Ferienkurs
Du wolltest schon immer das Kleidungsstück besitzen, das dir auch noch wie angegossen passt. Wir gestalten und nähen es nach deinen Wünschen. Der Ferienkurs endet mit einer Modenschau, zu der auch Eltern eingeladen sind.
Was mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Modische Dessous L6519

Renate Wagner
Vorbesprechung
Mi., 11.02.
18.30 - 19.15 Uhr
Arbeitstermine
ab Mi., 25.02. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
21 Ustd./60,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 002

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt grundlegende Schneiderkenntnisse voraus. Das Internet bietet ein vielfältiges Angebot von Fertigschnitten, elastischen Stoffen und dekorativen Spitzen für modische und ausgefallene Dessous in allen Standard- und vielen Modefarben auch in großen Größen. Sie arbeiten wahlweise Slip, Bügel-BH, Body, Hemdchen oder Bademode, wobei die Fertigschnitte vorab an Ihren Körper angepasst werden. Dabei lernen Sie die notwendigen Nähtechniken, Tipps und Tricks im Umgang mit elastischen Stoffen und Spitzen kennen.

Kulturbus unterwegs

L6610 Charlotte Salomon: Der Tod und die Malerin

Claudia Temp
So., 22.02.
Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 20.45 Uhr
53,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
max. 28 Personen
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Ballett
„Heben Sie das gut auf, es ist mein ganzes Leben." Mit diesen Worten übergab die deutsch-jüdische Malerin Charlotte Salomon kurz vor ihrer Deportation in das Konzentrationslager Auschwitz ihr Werk „Leben? Oder Theater?" einem französischen Arzt. Dadurch wurde eine Arbeit gerettet, die in der Geschichte der Kunst einmalig ist: eine Autobiografie in 769 Gemälden mit Begleittexten, Szenenanweisungen und Hinweisen auf Musikstücke, erdacht als ein „Singspiel". In der Komposition der amerikanischen Komponistin Michelle DiBucci machen die 14 Tänzer des Balletts im Revier und sechs Sänger des Gelsenkirchener Musiktheaters - begleitet von einem 16-köpfigen Kammerorchester - den beeindruckenden, alle künstlerischen Disziplinen überspannenden Lebenskosmos Charlotte Salomons in seiner Gesamtheit sinnlich fassbar.

L6611 Düsseldorfer Symphoniker

Claudia Temp
So., 19.04.
Abfahrt VHS: 09.30 Uhr
Rückkehr: ca. 14.00 Uhr
45,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
max. 28 Personen
Tonhalle Düsseldorf

Alban Gerhardt, Violoncello, und die Düsseldorfer Symphoniker unter der Leitung des Dirigenten Aziz Shokhakimov gestalten folgendes Programm:
Alexander Skrjabin - Symphonisches Poeme d-Moll
Henri Dutilleux - Konzert für Violoncello und Orchester
Johannes Brahms - Symphonie Nr. 3 F-Dur
Aziz Shokhakimov rückte schlagartig im Jahr 2010 ins internationale Rampenlicht, als er, erst 21 Jahre alt, den Zweiten Preis des angesehenen Internationalen Gustav-Mahler-Dirigentenwettbewerbs der Bamberger Symphoniker gewann. Seither ist er international gefragt. Alban Gerhardt etablierte sich im letzten Jahrzehnt unter den großen Cellisten unserer Zeit. Sein Klang und seine Interpretationen sind unverwechselbar und zeichnen sich durch höchste Originalität aus.

Männer. Ein Fußball-Liederabend L6612

Acht Männer und ein Unentschieden. Das enttäuschende Spielergebnis ihres Lieblingsvereins stürzt acht Fußball-Fans unversehens in eine elementare Sinnkrise. Verdrängte Komplexe, Verletzungen und Sehnsüchte entladen sich in einem intimen Seelen-Striptease. Zwischen Biertheke und Herrenpissoir wird dabei manch angestammtes Männlichkeitsideal auf den Prüfstand gestellt. Und unerwartet verwandeln sich röhrende Platzhirsche in Teddybären, anschmiegsame Lämmchen in wilde Tiger. Hier wird der schüchterne Verlierertyp für einen kurzen Moment zum feurigen Don Juan und der karriereorientierte Macho zum sensiblen Frauenversteher. Denn schließlich bewegt sie doch alle nur eines: die Liebe.

Claudia Temp
Fr., 23.01.
Abfahrt VHS: 18.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr
41,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
max. 30 Personen
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen, Kleines Haus

Exkursionen

Drachen und Sterne - Die Halde Hoheward L6620

Eintägige Radtour
Über grüne Wege führt diese Radtour zur wohl spektakulärsten Halde im Ruhrgebiet: der Halde Hoheward. Gelegen am Fuße der ehemaligen Zeche Ewald ist sie der Höhepunkt im Landschaftspark Hoheward. Sie gilt als eine der größten Halden Europas und ist mit einem aufwändig gestalteten Wegesystem ausgestattet, das zu einer Reihe von Highlights wie Drachenbrücke, Sonnenuhr, Himmelsastronomie etc. führt. Der Haldengipfel, der zu Fuß bewältigt wird, bietet eine fantastische Fernsicht über das gesamte Ruhrgebiet. Und nach dem Gipfelsturm ist in der Hertener City eine wohlverdiente Einkehr angesagt, bevor es auf anderem Weg, autofrei durchs Grüne, nach Dorsten zurück geht.
Streckenlänge ca. 55 km
Eine Einkehr ist vorgesehen, jedoch nicht im Preis inbegriffen.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Dr. Vera Bücker
Sa., 13.06.
Abfahrt ZOB Dorsten:
09.30 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 19.00 Uhr
19,00 €
max. 25 Personen

L6621 Schlösser und Häfen an der Ruhr

Dr. Vera Bücker
Sa., 22.08.
Abfahrt ZOB Dorsten:
10.00 Uhr
So., 23.08.
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 18.30 Uhr
99,00 €
max. 25 Personen

Zweitägige Radtour
Keine andere Stadt im Ruhrgebiet hat einen so engen Bezug zur Ruhr wie Mülheim, das als Ziel über grüne, autofreie und ruhige Wege erreicht wird und dabei mit der Vielfalt seiner Sehenswürdigkeiten überrascht. Mit „Ruhrbania“ zieht das Wohnen an den Fluss und ebenso der Freizeitspaß mit einem Hafen für Freizeitboote und Gastronomie. Am Ruhrufer in Mülheim finden sich darüber hinaus aber auch alte und neuere Herrensitze wie Schloss Broich, Schloss Styrum oder die Villa der Industriellenfamilie Thyssen. Und auch die Technikgeschichte hat ihre Spuren hinterlassen: Davon erzählt u. a. der Wasserbahnhof, heute Ausgangspunkt der Passagierschiffe der Weißen Ruhrflotte. Vom Mittelalter zeugt die kleine Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern. Die attraktive zweitägige Route führt Sie zu den Sehenswürdigkeiten.
Streckenlänge insgesamt ca. 105 km
Streckenverlauf der Tour sowie weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Auf den Spuren des Bergbaus in Dorsten - Nordschleife L6622

Volker Jenau
Rainer Schöneweiß
So., 31.05.
Abfahrt Haupteingang
Zeche Fürst Leopold:
10.00 Uhr
Rückkehr Zechengelände
Fürst Leopold:
ca. 15.00 Uhr
15,00 €
max. 20 Personen

Eintägige Radtour
Thema ist der Steinkohlebergbau mit all seinen Auswirkungen auf Landschaft und Stadtentwicklung. Im Stadtgebiet werden Stationen angefahren, an denen der Bergbau sichtbar ist oder an ihn erinnert wird. Die Tour führt durch die denkmalgeschützte Zechensiedlung Fürst Leopold, den Hervester Bruch mit Biotop im Bergsenkungsgebiet einschließlich Storchenbrutplatz u. a., weiter zur Neuen Stadt Wulfen, die in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts nicht zuletzt für die Bergarbeiter der Zeche Wulfen geplant und gebaut wurde. Auf dem Weg zurück nach Hervest werden Teile des Stadtumbaus Barkenberg West angefahren. Über den Wulfener Markt und die Gesamtschule erreichen Sie Altwulfen mit Möglichkeit zu einer Pause am Hotel Humbert. Über den Jüdischen Friedhof, die Muna Wulfen und den Roten Stein geht es auf neu gestalteten Wegen zurück zum Ausgangspunkt.
Streckenlänge ca. 35 km, Einkehr ist nicht im Preis inbegriffen.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

NaturLinie 105: auf Meterspur durch Essens grüne Lungen L6630

Sabine Podlaha
So., 09.08.
10.30 - 15.30 Uhr
39,00 €
max. 20 Personen
Treffpunkt: Essen
Hauptbahnhof

Mit der „Elektrischen“ die grünen Schätze der Stadt Essen entdecken! Auf einer eindrucksvollen Länge von 20 Kilometern begegnen Ihnen zahlreiche Beispiele der drittgrünsten Stadt Deutschlands: Idyllische Grüntäler mit kleinen Bächlein wie zum Beispiel das Hexbachtal, parkähnliche Friedhöfe, durchgrünte Wohnsiedlungen wie im Moltkeviertel bis hin zu Wäldern und Landschaftsschutzgebieten. Neben historischen Parkanlagen wie dem Schlosspark Borbeck gibt es in Essen auch neue große Parks wie beispielsweise den Krupp-Park im Krupp-Quartier. Man sollte gut zu Fuß sein, denn die Fahrt mit der NaturLinie 105 ist keine reine Stadtrundfahrt. An ausgewählten Orten machen Sie mit Ihrem Reiseleiter kleine Spaziergänge zu den Themen „Historisches Grün“, „Grüntal“ und „Modernes Grün“. Zur Mittagszeit verpflegen wir Sie mit einem leckeren Eintopf und Getränken.

L6631 Pralinenmanufaktur TURMHAUS

Claudia Temp
Do., 12.03.
Abfahrt VHS: 12.00 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
68,00 €
(Busfahrt, Führung, Kaffeetafel und Pralinenkurs)
max. 15 Personen
TURMHAUS, Südlohn

Nachmittagsfahrt mit dem Bus
Das TURMHAUS ist eine Pralinen-Erlebniswelt. Hier entstehen die süßen Trends von Morgen. Das Wissen und die Erfahrung von über zehn Jahren Arbeit mit Frische-Pralinés und dem Verkosten von tausenden Pralinen kommen der hauseigenen Manufaktur zu Gute. Nach einer Führung durch das Turmhaus und einem Imbiss an der Münsterländer Kaffeetafel zeigt Ihnen der Chocolatier Yves Tenbrake, worauf es bei der Fertigung echter Frische-Pralinés ankommt. Stellen Sie Ihre eigenen Pralinen her. Und damit Sie das Gelernte auch zu Hause umsetzen könne, erhalten Sie die Pralinen-Rezepte zum Abschluss des Tages dazu.

L6632 Ausblick auf den Sommer im Garten Picker

Claudia Temp
Do, 07.05.
Abfahrt VHS: 13.45 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
29,00 €
(Busfahrt, Eintritt, Führung und Kaffeetafel)
max. 30 Personen
Garten Picker, Borken-Weseke

Nachmittagsfahrt mit dem Bus
Der Garten Picker, ein abwechslungsreicher und romantischer Staudengarten von 3000 qm Größe an der Welle, einem Bächlein in Weseke gelegen, lädt ein, entdeckt zu werden. Während einer Führung durch den blütenreichen Staudengarten mit seinen zahlreichen, üppig dekorierten und mit historischen Porzellanen gedeckten Tischen lernen Sie den Garten Picker und seine Historie, die Pflanzen, ihre Pflege und anderes Wissenswertes kennen. Ein Ort der Inspiration ist auch die kleine Staudengärtnerei mit ihren Raritäten sowie die Gartenscheune mit vielen Gartenartikeln und Accessoires.

Pissarro - Vater des Impressionismus

L6640

Dieter Leutloff
Mi., 28.01.
Abfahrt VHS: 12.30 Uhr
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
34,00 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
max. 15 Personen
Von der Heydt-Museum, Wuppertal

Nachmittagsfahrt mit dem Bus
Camille Pissarro steht im Mittelpunkt einer großen Ausstellung im Wuppertaler Von der Heydt-Museum. Aufgezeigt werden sein Lebensweg und die künstlerische Entwicklung von den ersten Werken, die noch in Südamerika entstanden, bis zu seinen letzten Bildern, die Pissarro in Paris und an der Küste der Normandie malte. Den Arbeiten Pissarros sind Werke seiner Freunde gegenübergestellt, um die Beziehungen zwischen den Künstlern sichtbar zu machen. Neben den Bildern Pissarros zeigt die Ausstellung großartige Werke von Courbet, Cézanne, Manet, Monet, Gauguin und van Gogh. Danach bleibt ausreichend Zeit für einen Bummel durch die Wuppertaler Innenstadt.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Rijksmuseum Amsterdam

L6641

Wolfgang Danzer
Sa., 18.04.
Abfahrt VHS: 07.00 Uhr
Rückkehr: ca. 21.15 Uhr
46,00 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
max. 15 Personen
Rijksmuseum Amsterdam

Tagesfahrt mit dem Bus
Das Rijksmuseum ist eines der führenden Museen der Welt. Nach einer umfangreichen Renovierung präsentiert das Haus wieder seine beeindruckende Gemäldesammlung holländischer Meister. Bei einer Führung sehen Sie Arbeiten von Frans Hals, Jan Vermeer, Jan Steen, Rembrandt van Rijn und von Rembrandts Schülern. Dazu zählt auch Rembrandts weltberühmtes Gemälde „Die Nachtwache". Daneben besteht die Gelegenheit, individuell die Amsterdamer Innenstadt zu besuchen.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

L6642 Rijksmuseum Amsterdam

Wolfgang Danzer
Sa., 25.07.
Abfahrt VHS: 07.00 Uhr
Rückkehr: ca. 21.15 Uhr
46,00 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
max. 15 Personen
Rijksmuseum Amsterdam

Tagesfahrt mit dem Bus
Inhalt siehe Veranstaltung Nr. L6641
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

L6643 Kröller-Müller-Museum, Hoge Veluwe & Arnheim

Dieter Leutloff
Do., 27.08.
Abfahrt VHS: 07.45 Uhr
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
43,00 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
max. 15 Personen
Kröller-Müller-Museum, Arnheim

Tagesfahrt mit dem Bus
Das berühmte Kröller-Müller-Museum bei Arnheim liegt im Nationalpark Hoge Veluwe. Bei einer Führung werden Sie die bedeutende Sammlung von Werken Vincent van Goghs und den angeschlossenen Skulpturengarten kennen lernen. Am Nachmittag ist ein Besuch in Arnheim vorgesehen. Hier können Sie die schöne historische Innenstadt selbstständig erkunden.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Studienreisen

Puccinis „Turandot" auf der Seebühne Bregenz — L6650

Viertägige Studienreise
Eine Vielzahl an Klöstern, Kirchen und Residenzen machen diese Reise durch Oberschwaben auf der Barockstraße zu einem besonderen Erlebnis. Der Barock, in dem sich alle Kunstrichtungen zum Einklang von Kunst und Natur zusammenfinden, ist Ausdruck einer Lebensfreude, die bis heute in diesem Landstrich zu finden ist. Rationales und Irrationales, der Himmel, der in die Gebäude hereingeholt wird, gehören wesentlich zum süddeutschen Barock. Aber auch die Einflüsse des benachbarten Vorarlberg strahlen aus sowohl nach Oberschwaben als auch in die Schweiz hinein. Unsere Reise stellt diesen kulturellen Dreh- und Angelpunkt vor, „garniert" mit dem musikalischen Genuss der Bregenzer Festspiele und dem Besuch der Aufführung von Puccinis „Turandot" auf der Seebühne.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit IBK Institut für Bildung und Kulturreisen
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 61)

Claudia Temp
Do., 13.08. bis
So., 16.08.
975,00 € p. P. im DZ
EZ-Zuschlag 98,00 €
Preis ab 20 Personen
Bodensee, Bregenz

China - Reise ins Reich der Mitte — L6651

Neuntägige Studienreise
Im Zentrum der Studienreise stehen die Metropolen Peking und Shanghai. In der futuristischen Hafen- und Wirtschaftsmetropole Shanghai spiegelt sich der Boom der chinesischen Industrie des 21. Jahrhunderts wider. Im politischen und kulturellen Zentrum Peking spürt man einerseits den Aufbruch in ein neues Zeitalter, andererseits aber auch den Glanz und das historische Pathos der alten Kaiserstadt mit der legendären Verbotenen Stadt. Landschaftliche Höhepunkte der Reise bietet ein Abstecher nach Huangshan, dem Gelben Gebirge, das mit seiner märchenhaften Landschaft schon Generationen von chinesischen Dichtern und Malern inspiriert hat. Eine Verlängerung der Reise durch eine fünftägige Kreuzfahrt auf dem Yangste ist möglich.
Weitere Informationen entnehmen Sie dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Sabine Podlaha
Mo., 26.10. bis
Di., 03.11.
ca. 2.222,00 € p. P. im DZ
EZ-Aufpreis: 295,00 €
Anmeldeschluss: 15.05.

Dorsten

Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.
Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis
Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Spiele und Cassetten für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs und Zeitschriften ist auf 14 Tage, die von DVDs auf 7 Tage begrenzt.

Jahresgebühren
Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:
20 € für Erwachsene,
6 € für Kinder und Jugendliche,
29 € für Familien.
Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

Medien
Für DVDs erheben wir eine Ausleihgebühr von 1,50 €. Alle anderen Medien können Sie kostenlos ausleihen.

EDV-Katalog
Unser EDV-Katalog bietet Ihnen einen Überblick über unseren gesamten Bestand. Sie finden alle Medien über Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Internet
Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:
http://bibliotheken-im-KreisRE.de

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht unseren Kunden der kostenlose WLAN-Anschluss.

Termine
Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Kindertheater, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek und in den Tageszeitungen angekündigt.

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

Dienstag	11 - 13 und 15 - 19 Uhr
Mittwoch	11 - 13 und 15 - 17 Uhr
Donnerstag	11 - 13 und 15 - 19 Uhr
Freitag	11 - 13 und 15 - 17 Uhr
Samstag	10 - 13 Uhr

Im Werth 6
Tel.: (0 23 62) 66 41 05
und 66 41 07
stadtbibliothek@dorsten.de

„Bibi am See“ Wulfen

Dienstag	09 - 12 und 14 - 17 Uhr
Mittwoch	14 - 17 Uhr
Donnerstag	14 - 19 Uhr
Freitag	09 - 12 Uhr

Wulfener Markt 4
Tel.: (0 23 69) 86 67

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.vhsundkultur-dorsten.de/stadtbibliothek

e-Ausleihe=e-books und Hörbücher zum Herunterladen: www.bibliothek-digital.de/kreisre

Mareike Bittner
0 23 62 · 66 40 52
mareike.bittner253@dorsten.de

Marlies Milos
0 23 62 · 66 40 51
marlies.milos@dorsten.de

Ingrid Sommer-Brinkamp
0 23 62 · 66 41 63
ingrid.sommer-brinkamp@dorsten.de

Theater und Konzerte

Theater
Kleinkunst
Jazz
Kindertheater

Kartenverkauf

Karten für die Theater- und Konzertveranstaltungen können Sie auf folgende Weise erwerben:
· Vorverkauf oder telefonische Reservierung im Kulturbüro
· Online, so geht's am schnellsten:
www.vhsundkultur-dorsten.de
· Per E-Mail an: vhs-und-kultur@dorsten.de
· Restkarten an der Abendkasse

Vorverkauf

Der Vorverkauf beginnt in der Regel einen Monat vor der Veranstaltung. Telefonische Kartenreservierungen sind erwünscht. Bitte holen Sie die reservierten Karten innerhalb einer Woche nach der Bestellung, spätestens jedoch zum vereinbarten Termin, im Kulturbüro ab. Andernfalls müssen wir die Reservierung löschen.

Kulturbüro

Bildungszentrum Maria Lindenhof, Raum 219
Telefon (0 23 62) 66 40 52

Ansprechpartnerinnen:
Mareike Bittner, Marlies Milos

Büroöffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag von 8.00 - 16.00 Uhr
Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

Kartenpreise

Theater

Vollzahler	ermäßigt	Preisgruppen
17 €	12 €	I
15 €	10 €	II
14 €	9 €	III

Kleinkunst

Vollzahler 17 €, ermäßigt 12 €

Jazz and More

Vollzahler 15 €, ermäßigt 10 €

Kindertheater ab 4 Jahren

Erwachsene 5 €, Kinder 4 €

Kindertheater ab 6 Jahren

Erwachsene 6 €, Kinder 5 €

Ermäßigungen

Beim Kindertheater erhalten Gruppen ab 20 Personen (einschließlich Begleitung) 25 % Ermäßigung. Inhaber des Dorsten-Passes erhalten die jeweils gültige Ermäßigung.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine tabellarische Aufstellung der Kulturveranstaltungen in der Spielzeit 2014/15. Das farbige Kulturprogramm mit ausführlichen Informationen über alle Veranstaltungen, Inhalte und Künstler senden wir Ihnen auf Wunsch gern zu. (Tel. 0 23 62 / 66 40 52)

Theater

Mo., 02.03.15, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Die verlorene Ehre der Katharina Blum**
Mo., 11.05.15, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Möwe und Mozart**

Kleinkunst

Fr., 16.01.15, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Sabine Domogala: Schwächen umarmen - Positiv mit allen Mitteln**
Fr., 13.03.15, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula Eintritt: 22,00 € / 17,00 € (ermäßigt)	**Ukulele Orchestra of Great Britain**
Fr., 29.05.15, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Horst Schroth - Null Fehler Lehrer Laux. Das Comeback!**

Jazz and More

So., 08.03.15, 19.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof	**„Chopin à la Musette“**

Kindertheater ab 4 Jahren

Fiete Anders - eine Geschichte vom Anderssein	Di., 20.01.15, 15.00 / 17.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof und Mi., 21.01.15, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade
Foxtrott	Di., 24.02.15, 15.00 / 17.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof

Kindertheater ab 6 Jahren

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren	Di., 03.02.15, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Der Löwe, der nicht schreiben konnte	Di., 03.03.15, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula

Joseph Haydn: Die Schöpfung

Oratorium für Soli, Chor und Orchester

Sonntag, 22.02.2015, 17.00 Uhr
Dorsten, St. Marien, An der Marienkirche

Ausführende:
confido vocale & camerata
Wolfgang Endrös - künstlerische Leitung

Eintritt: 12,- € Vorverkauf;
15,- € Abendkasse
Kinder/Schüler/Studenten Eintritt frei

Kartenvorverkauf:
VHS-Servicebüro,
Tel. 0 23 62 / 66 41 61

Musikschule Dorsten

Unser Angebot

Akkordeon	*Saxofon*
Bajan	*Trompete*
Keyboard	*Flügelhorn*
Klavier	*Posaune*
Geige	*Tenorhorn*
Bratsche	*Horn*
Cello	*Gitarre*
Kontrabass	*E-Gitarre*
Blockflöte	*E-Bass*
Querflöte	*Balalaika*
Oboe	*Ukulele*
Klarinette	*Schlagzeug*
Fagott	*Chor*

Musik macht Spaß und schlau dazu!

Unsere Lehrkräfte

Unser Chor- und Instrumentalunterricht wird ausschließlich von qualifizierten Musikpädagog(inn)en erteilt, die neben ihrer künstlerischen Ausbildung ein pädagogisches Studium absolviert haben und mit den modernen Unterrichtsformen vertraut sind.

Unser Unterricht

Gerade zu Beginn der musikalischen Ausbildung hat sich die Gruppe als die geeignetste Unterrichtsform herausgebildet. In der Praxis erweist sich je nach Instrument und Gruppenzusammensetzung die Zahl von zwei bis vier Schüler(inne)n als besonders günstig. Es werden nur alters- und entwicklungsmäßig homogene Gruppen gebildet und weitergeführt. Entstehen im Laufe der musikalischen Ausbildung Leistungsunterschiede, können die Gruppen dem jeweiligen Leistungsstand angepasst werden.

Unsere zusätzlichen Leistungen

Wer die im Gesangs- und Instrumentalunterricht erworbenen Fähigkeiten vertiefen und praktisch anwenden will, hat zusätzlich zum Unterricht die Möglichkeit, in verschiedenen Musiziergruppen (Ensembles) mitzuwirken. Diese Ensembles berücksichtigen den im Unterricht erreichten Leistungsstand und werden ebenfalls von qualifizierten Musikpädagog(innen) geleitet. Die Gebühr für die Teilnahme an Proben und Aufführungen ist in der Unterrichtsgebühr bereits enthalten.

Monatliche Gebühren p. P.

Musikalische Frühförderung	
wöchentl. 60 Min. Unterricht	18,00 €
Gruppenunterricht (außer Klavier)	40,00 € bei 2 Schülern
wöchentl. 45 Min. Unterricht	35,00 € ab 3 Schülern
Gruppenunterricht Klavier (nur 2er Gruppe)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	47,00 €
Einzelunterricht (außer Klavier)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	76,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	51,00 €
Einzelunterricht Klavier	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	87,00 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	58,00 €
	20% Erwachsenenzuschlag

Ermäßigungen

20 % bei zwei Kindern,
30 % bei drei Kindern usw.
für Dorsten-Pass-Inhaber 60 %

Unsere Ansprechpartner

Sekretariat: Johanna Paus
Telefon: 0 23 62 / 66 38 80
Pädagogischer Leiter: Eugen Kayser
Telefon: 0 23 62 / 66 41 81
Programm:
„Jedem Kind ein Instrument“
Mareike Bittner
Telefon: 0 23 62 / 66 41 65

Anmeldung

Musikschule
Stadt Dorsten
Im Werth 6
46282 Dorsten

Telefax: 0 23 62 / 66 57 43
E-Mail: musikschule@dorsten.de

Kurse für Jung und Alt!

Schnupperkurs Instrumentalspiel im Einzelunterricht

Fachlehrer/innen Musikschulteam
Beginn nach Absprache
5 x 45 Min.
95,00 €
Gymnasium Petrinum

In fünf Unterrichtsstunden von je 45 Minuten kann man intensiv ein Musikinstrument seiner Wahl kennen lernen. Die Unterrichtszeit wird individuell mit der Fachlehrerin bzw. dem Fachlehrer vereinbart und findet in den Räumen des Gymnasium Petrinum im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt.
Ein spielbares Instrument sollte man mitbringen, die Musikschule stellt aber auch Kontakt zu Fachhändlern her, die das gewünschte Instrument ausleihen. Klavier, Keyboard und Drumset stehen in der Musikschule zur Verfügung. Der Unterricht beinhaltet auch die Beratung durch die Lehrkraft im Hinblick auf den Neukauf des Wunschinstrumentes.
Über weitere Einzelheiten informiert die Musikschule unter musikschule@dorsten.de, Tel. 0 23 62 / 66 38 80 oder im Büro der Musikschule, Raum 215 in der Volkshochschule, Bildungszentrum Maria Lindenhof, Im Werth 6, 46282 Dorsten.

101 Songs mit 3 Akkorden

Wollte nicht jeder von uns schon einmal „Über den Wolken" dabei sein? Es ist gar nicht so schwer hier mitzumachen. Im Kurs werden Begleitakkorde, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Bei 101 Songs ist auch Ihr alter Ohrwurm dabei, aber auch mancher Rockklassiker.
Für absolute Gitarrenanfänger ohne Vorkenntnisse
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Markus Polak
ab Mi., 04.02. (10x)
18.00 - 19.00 Uhr
85,00 €
Gymnasium Petrinum;
Raum 3.04

Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder

Ferienkurs im März
siehe S. 79 Kurs Nr. L6240

Wir machen Musik

In der Musikschule wird einem nicht nur das Instrument der eigenen Wahl beigebracht, das schönste Erlebnis ist vielmehr das gemeinsame Zusammenspiel mit Gleichgesinnten. Fortgeschrittene Schüler/innen und alle Musikbegeisterten können an der Musikschule zusammen Musik machen. Man braucht sein Instrument also nicht an der Musikschule zu erlernen, um in den verschiedenen Ensembles mitzuspielen oder im Chor zu singen.
Nach Rücksprache mit den Leitern dieser Gruppen und einigen Schnupperstunden kann man hier jederzeit einsteigen. Informationen gibt es im Büro der Musikschule, Tel.: 0 23 62 / 66 38 80.

Diese Gruppen proben - außer in den Schulferien - regelmäßig an folgenden Tagen:

Formation	wöchentliche Probe	Leitung
Bläserensemble	Montag, 18:00 - 19:30 Uhr	Rodion Dubirnyj
Jazz-Pop-Combo	Montag, 20:00 - 21:30 Uhr	Markus Polak
Akkordeonorchester	Montag, 20:00 - 22:00 Uhr	André Nieblich
Jazz-Pop-Combo	Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr	Markus Polak
Orchester	Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr	Josef Jahn
Gemischter Chor	Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr	Eugen Kayser

Die Gebühr für die Teilnahme an Proben und Konzerten beträgt monatlich 6,50 €.

Unsere nächsten Termine

Info-Tage 2015
Samstag, 07.03.15, 11 - 15 Uhr
VHS, Bildungszentrum Maria Lindenhof

Samstag, 21.03.15, 11 - 14 Uhr
Grüne Schule an der Talaue Wulfen

Konzert junger Musiker
Dienstag, 09.06.15, 18 Uhr, Forum der VHS

Konzert junger Künstler
Dienstag, 16.06.15, 18 Uhr, Forum der VHS

Sommerkonzert
Sonntag, 21.06.15, 17 Uhr, Aula Gymnasium Petrinum

VHS-Angebote für Senioren

ab 02.02.	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	L2512
ab 03.02.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	L2335
ab 03.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2	L3210
ab 03.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6	L3216
ab 04.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 3	L3215
ab 04.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10	L3217
ab 04.02.	Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	L3311
ab 05.02.	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	L2513
ab 05.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4	L3211
ab 05.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10	L3212
ab 05.02.	Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	L3412
ab 05.02.	Biografisches Schreiben	L6113
ab 10.02.	Grundlagen der PC-Anwendung	L5415
ab 11.02.	Yoga bis ins hohe Alter	L2268
ab 19.02.	Computer-Workshop	L5419
ab 25.02.	Apple iPad & iPhone für Einsteiger	L5412
ab 02.03.	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	L5410
ab 04.03.	Biografisches Schreiben	L6112
ab 11.03.	Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene	L5413
ab 14.04.	Grundlagen der PC-Anwendung - Aufbaustufe	L5416
ab 29.04.	Apple iPad & iPhone für Einsteiger	L5414
ab 12.05.	Fotos sortieren und bearbeiten am PC	L5418
28.05.	So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8	L5421
ab 02.06.	Grundlagen Internet und E-Mails für Senior(inn)en	L5420
ab 11.06.	Digitale Fotobücher	L5417
ab 17.06.	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	L5411

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

01.02.	Wildgänse am Niederrhein	L2800
ab 03.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik	L4330
ab 04.02.	Einführung in die Kunst des Mosaiklegens	L6430
ab 05.02.	Einführung in den Bau von Skulpturen	L6432
10.02.	Knigge für den Einstieg ins Berufsleben	L5115
ab 20.02.	Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit	L4310
ab 24.02.	Yoga für Kinder	L2260
ab 24.02.	Tastschreiben für den Berufseinstieg	L5211
28.02.	Baut Batman eine Bude	L2816
ab 02.03.	Teakwondo Tiger Kids (7 - 8 Jahre)	L2412
ab 03.03.	Teakwondo Tiger Kids (9 - 12 Jahre)	L2413
ab 06.03.	Teakwondo Tiger Kids (3 - 4 Jahre)	L2410
ab 06.03.	Teakwondo Tiger Kids (5 - 6 Jahre)	L2411
07.03.	Jäger der Nacht - Eulenexkursion	L2811
ab 09.03.	Vorbereitung 10er-Abschlussprüfung: Englisch	L4321
ab 11.03.	Vorbereitung 10er-Abschlussprüfung: Mathematik	L4320
14.03.	„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche	L2726
14.03.	Bienenhotel selbst gebaut	L2815
14.03.	Astrofotografie	L5357
20.03.	Zwerge und geheimnisvolle Geschöpfe der Dunkelheit	L2818
ab 20.03.	Bring’s auf den Punkt	L4311
ab 20.03.	VHS-Jugendchor - Workshop	L6231
ab 20.03.	Schneidern: Modedesign-Ferienkurs	L6518
21.03.	Faszination intuitives Bogenschießen	L2420
21.03.	Israelische Küche - jüdisches Essen	L2712
21.03.	Die DIN 5008 - schriftliche Korrespondenz im Büroalltag	L5210

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 30.03.	Spanisch Stufe A1 - Ferienkurs für Jugendliche	L3411
ab 30.03.	Tastschreiben in 12 Stunden	L5112
ab 30.03.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	L5380
ab 30.03.	Ran an die Maus III	L5381
ab 30.03.	Trickfilmerstellung am PC - vom Drehbuch zum fertigen Film	L5386
ab 30.03.	Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder	L6240
ab 07.04.	Echtzeitstrategiespiel erstellen und spielen	L5387
ab 07.04.	Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien	L6434
ab 09.04.	Auf digitaler Fotopirsch der Natur auf der Spur	L2817
17.04.	Wildpferde im Merfelder Bruch	L2820
ab 17.04.	VHS-Jugendchor	L6232
ab 17.04.	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	L6517
18.04.	Auf der Jagd nach fossilen Schätzen	L2821
19.04.	Fliegende Diamanten - Eisvogelexkursion	L2819
24.04.	Kräuter und Geschichten am Wegesrand	L2813
ab 24.04.	Word und PowerPoint für Schüler(innen)	L5385
25.04.	Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis - Vertiefungskurs	L1330
25.04.	Vater-Kind-Kochen	L2727
25.04.	Venngeheimnisse - Zu den Flamingos ins Zwillbrocker Venn	L2814
25.04.	E-Gitarre - finde den Sound	L6214
08.05.	Den Fledermäusen auf der Spur	L2810
09.05.	Bachgeheimnisse	L2812
ab 31.05.	Inline-Skating für Kinder (6 - 12 Jahre)	L2460
14.06.	Mit Kanus auf der Lippe	L2822
ab 06.07.	Inline-Skating für Kinder (6 - 12 Jahre)	L2461
ab 06.07.	Tastschreiben in 12 Stunden	L5213
ab 06.07.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	L5382
ab 06.07.	Bildbearbeitung mit Gimp	L5383
ab 13.07.	Ran an die Maus II	L5384
ab 13.07.	Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter	L5388
ab 20.07.	Echtzeitstrategiespiel erstellen und spielen	L5389
ab 27.07.	Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien	L6435
ab 03.08.	Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien	L6436

Einzelveranstaltungen

28.01.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	L4110
11.02.	Keine Zeit für Krankheit? Was hilft, wenn die Akkus leer sind?	L2150
24.02.	Mörderisches Frankreich	L6130
26.02.	Der Jude mit dem Hakenkreuz	L1120
28.02.	Dorstener Gesundheitstag: Wir bekommen ein Baby	L2110
02.03.	Unterhaltspflicht gegenüber Eltern	L1190
02.03.	Das Gesicht - Spiegelbild der Persönlichkeit	L5195
03.03.	Nix mehr vergessen!	L1320
04.03.	Aua, mein Bauch tut weh!	L2120
04.03.	Gesund werden - gesund bleiben durch Fasten	L2170
05.03.	Osteoporose - Essen, was dem Knochen hilft	L2740
11.03.	Gelassener und selbstbewusster mit Selbstverteidigung - Generation 55+	L2415
12.03.	Jürgen Trittin: „Stillstand - made in Germany“	L1140
12.03.	Provence - Eine Reise ins Licht	L1210
18.03.	Berlin, nun freue dich. Mein Herbst 1989	L1110
18.03.	Wer aus der Reihe tanzt, lebt intensiver	L1360
18.03.	Kräuter-Wellness	L2826
24.03.	China - Impressionen aus dem Reich der Mitte	L1230
25.03.	Das Kreuz mit dem Kreuz - endlich Rückenschmerzen besiegen	L2130
25.03.	Welpenerziehung	L2827
16.04.	Smartphone geht vor - auch in der Schule?	L1350
20.04.	Wer sich bewegt, mit dem kann man rechnen	L1340
23.04.	Schutz vor Gewalt und kriminellen Übergriffen in Bus und Bahn	L1191
23.04.	Gelassener und selbstbewusster mit Selbstverteidigung	L2414
25.04.	E-Gitarre - finde den Sound	L6214
28.04.	Franz Müntefering: „Weniger-älter-bunter“	L1130
29.04.	Ohne Geld bis ans Ende der Welt - Eine Abenteuerreise	L1220
19.05.	Studieren an der FernUniversität Hagen	L4120
29.05.	Fibromyalgie - Meine Schmerzen nimmt keiner ernst!	L2140

Stichwörter

Abendgymnasium 52
Abitur 52
Aerobic 27
Akupressur 22
AlexanderTechnik 20
Android 70, 73
Apps 70, 73
Aqua-Jogging 28
Aquarellmalerei 80
Astronomie 69
Ausgleichsgymnastik 24

Behinderung 32
Beruf 56
Betriebssystem 64
Betriebswirtschaft 61
Bewegung 23
Bildbearbeitung 68, 74
Bildungsurlaub 98
Biologie 37
Buchführung 61
Bürotechniken 60

Computer 63
Controlling 62

Deutsch als Fremdsprache 43
Deutsch-Test für Zuwanderer 45
Dia-Vorträge 12
Digitale Fotografie 68

EDV 63
EDV-Zertifikate 63
Einbürgerungstest 45
Englisch 45
Entspannung 19
Ernährung 33
Europäischer Computerpass 63
Excel 65
Exkursionen 85

Fachabitur 52
Fachoberschulreife 52
Finanzbuchhaltung 61
Fitness 23
Fotografie 68
Französisch 48
Freizeit 76
Fremdsprachen 42

Garten 40
Gedächtnistraining 13
Geschichte 8
Gesellschaft 8
Gesundheit 16
Gitarre 78
Gymnastik 22

Handy 70, 73
Hatha-Yoga 18
Hauptschulabschluss 52

Integrationskurse 43
Internet 70
Italienisch 50

Junge VHS 94

Kaufmännische Praxis 61
Kochen 33
Kommunikation 56
Konzerte 90
Körpererfahrung 23
Krankheit 16
Kultur 76
Kulturbus 85

Länderküche 33
Landeskunde 12
Lesen 53, 77
Literatur 76

Malen 80
Management 56
Massage 20
Mathematik 54
Meditation 19
Medizin 16
Metallgestaltung 81
Mittlere Reife 52
Mnemotechniken 13
Mode 83
Motorboot-Führerschein 30
Musik 85, 91
Musizieren 78

Nähen 83
Nahrungszubereitung 33
Naturkunde 37
Niederländisch 50
Norwegisch 51

Office 65
Ökoführerschein 37
Ökologie 37
Ölmalerei 80

Pädagogik 13
Photoshop 68
Pilates 23
Politik 8
Polnisch 51
Powerpoint 67
Präsentation 67
Problemzonengymnastik 26
Programmierung 70
Psychologie 13

Qigong 22

Radtouren 85
Rechnen 32
Rechnungswesen 61
Recht 11
Reisen 88
Rhetorik 56
Rückenfitness 24
Rumänisch 51
Russisch 51

Schneidern 83
Schreiben 53, 76
Schulabschlüsse 52
Schulische Weiterbildung 54
Selbstbehauptung 29
Selbsterfahrung 19
Selbstverteidigung 28
Senioren 94
Singen 79
Spanisch 49
Sport 28
Sportarten 28
Sportboot-Führerschein 30
Stressbewältigung 19
Studienreisen 88

Tabellenkalkulation 65
Tai Chi Chuan 22
Tanz 31
Tastschreiben 60
Textverarbeitung 65
Theater 90
Türkisch 51

Umwelt 37

VHS international 12

Wassergymnastik 27
Wassersport 30
Weiterbildungskolleg 52
Werken 81
Windows 64
Wirbelsäulengymnastik 24
Wirtschaft 56
Word 65

Xpert Business Zertifikat 61
Xpert Europäischer Computerpass 63

Yoga 20

Zeichnen 80
Zeitgeschehen 8
Zentralabitur 52
Zumba 31
Zweiter Bildungsweg 52

Unterrichtstermine 1/2015

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.
2. Woche	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.
3. Woche	-	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.
4. Woche	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.
5. Woche	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.
6. Woche	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.
7. Woche	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.
8. Woche	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.
9. Woche	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.
10. Woche	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.
11. Woche	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	-	02.05.
12. Woche	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.
13. Woche	11.05.	12.05.	13.05.	-	15.05.	16.05.
14. Woche	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.
15. Woche	-	-	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.
16. Woche	01.06.	02.06.	03.06.	-	05.06.	06.06.
17. Woche	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.
18. Woche	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.
19. Woche	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag	Mo., 16.02.15
Osterferien	Mo., 30.03. - Sa., 11.04.15
Maifeiertag	Fr., 01.05.15
Christi Himmelfahrt	Do., 14.05.15
Pfingsten	Mo., 25.05. - Di., 26.05.15
Fronleichnam	Do., 04.06.15
Sommerferien	Mo., 29.06. - Di., 11.08.15

Das Arbeitshalbjahr 2/2015 beginnt am 31.08.15, das neue Programm erscheint am 07.08.15.

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeiter und Angestellte die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.
Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber. Selbstverständlich sind die Kurse auch für Teilnehmer geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.

02.03. - 06.03.	Fit für das Büro: Word und Excel 2010/2013	L5330
10.03. - 13.03.	Fit für das Backoffice	L5160
20.04. - 24.04.	Türkisch für den Beruf Stufe A1 Grundkurs 1	L3750
20.04. - 22.04.	Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010/2013	L5338
04.05. - 06.05.	Tabellenkalkulation mit Excel 2010/2013	L5334
11.05. - 13.05.	Präsentieren mit Powerpoint 2010/2013	L5339
26.10. - 28.10.	Stimme und Sprache entfalten mit Musik und Bewegung	L1310

Impressum

Herausgeber: Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Kultur und Weiterbildung
Verantwortlich für den Inhalt:
Sabine Podlaha, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Redaktion: Petra Duda, Heike Bruns
Auflage: 9.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
druck+graphik manumedia gmbh, gladbeck

Baubeschläge - Werkzeuge
Heimwerkerbedarf - Kleineisenwaren
Drahtgeflechte - Haushaltswaren
Rasenmäher - Gartenmöbel

EISEN - Büschemann

Ostwall 36 - 38 · 46282 DORSTEN · Tel. 0 23 62 / 21 11 · Fax 4 35 34

Westfälische Wilhelms-Universität Münster

Die KKRN GmbH ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Medizin mit Menschlichkeit

KKRN

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Medizin mit Menschlichkeit

Diesem Anspruch fühlen wir uns im St. Elisabeth-Krankenhaus verpflichtet. Beste Qualität in der medizinischen Versorgung und menschliche Zuwendung: das sind die beiden Fundamente, auf denen unser Krankenhaus steht.

Klinik für Anästhesie, Schmerzambulanz
Sekretariat Professor Dr. Haeseler
Tel. 02362 29-52200 · Fax 02362 921-7037

Klinik für Allgemein- u. Viszeralchirurgie
Sekretariat PD Dr. Gross-Weege
Tel. 02362 29-53200 · Fax 02362 921-7010

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Sekretariat Dr. Schulze Bertelsbeck, MHA
Tel. 02362 29-53202 · Fax 02362 921-7017

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Brustzentrum
Sekretariat Dr. Wilhelms
Tel. 02362 29-54200 · Fax 02362 921-7002

Klinik für Innere Medizin/Kardiologie
Sekretariat Dr. Böckenförde
Tel. 02362 29-55200 · Fax 02362 29-55201

Klinik für Innere Medizin/ Gastroenterologie
Sekretariat PD Dr. Elsing
Tel. 02362 29-55202 · Fax 02362 29-55402

Klinik für Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin
Sekretariat Dr. Thomas/Dr. Holtbecker
Tel. 02362 29-55203 · Fax 02362 29-55204

Klinik für Radiologie/Nuklearmedizin
Sekretariat Dr. Sailer
Tel. 02362 29-58200 · Fax 02362 29-58201

Fachbereich Nuklearmedizin
PD Dr. Farahati (Ärztlicher Leiter)
Tel. 02362 6780711

Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA
Dr. Sowa (Leitende Ärztin)
Tel. 02362 29-54114
Ambulanter Hospizdienst Dorsten
Tel. 02362 918753

Belegabteilung HNO-Heilkunde
Praxis Dr. Weghaus/Dr. Ernst
Tel. 02362 22393 · Fax 02362 996870

Zentrale Aufnahme
Anmeldung /Information
Tel. 02362 29-50002/50005 · Fax 02362 29-50005

Kaufmännischer Betriebsleiter
Sekretariat Guido Bunten
Tel. 02362 29-50405 · Fax 02362 921-7063

Geschäftsführung
Sekretariat Andreas Hauke
Tel. 02362 29-50402
Fax 02362 921-7018

Sekretariat Norbert Fockenberg
Tel. 02365 911-201
Fax 02365 911-300

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten
Tel. 02362 29-0 · dorsten@kkrn.de

www.kkrn.de · info@kkrn.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unser **VR-MitgliederBonus** sorgt dafür, dass diejenigen am stärksten vom Erfolg der Genossenschaft profitieren, die am stärksten mit ihr zusammenarbeiten. „Das ist meine Bank", sagen in Dorsten bereits mehr als 18.000 Mitglieder der Volksbank.
www.volksbank-dorsten.de

Volksbank Dorsten eG