

vhs

Oer-  
Erken-  
schwick

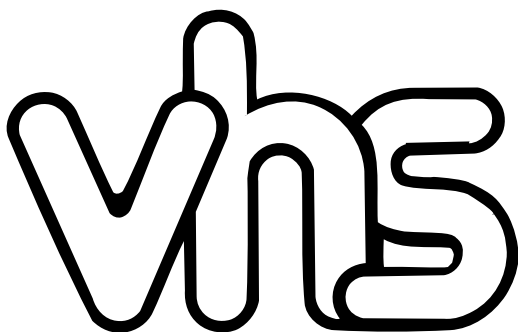


# Kursprogramm

## 1. Halbjahr 2019

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.





## **ARBEITSABSCHNITT Frühjahr 2019**

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

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

**Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude  
Postfach 1340  
45739 Oer-Erkenschwick  
Tel.: 02368 · 98710  
Fax: 02368 · 987115  
E-Mail: vhs@vhs-oe.de  
  
Sandra Ladener: Tel.: 02368 · 987111  
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de  
Ulla Asseth: Tel.: 02368 · 987112  
E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de

**Öffnungszeiten:** Mo – Di: 08.30 – 12.00 Uhr  
Mo – Di: 14.00 – 16.00 Uhr  
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr  
Do: 08.30 – 18.00 Uhr  
Fr: 08.30 – 12.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

**Homepage:** <http://www.vhs-oe.de>

## 1. Arbeitsabschnitt 2019

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

18. 02. – 22. 02.	U	U	U	U	U
25. 02. – 01. 03.	U	U	U	U	U
04. 03. – 08. 03.	F	U	U	U	U
11. 03. – 15. 03.	U	U	U	U	U
18. 03. – 22. 03.	U	U	U	U	U
25. 03. – 29. 03.	U	U	U	U	U
01. 04. – 05. 04.	U	U	U	U	U
08. 04. – 12. 04.	U	U	U	U	U

Osterferien:

15. 04. – 19. 04.	F	F	F	F	F
22. 04. – 26. 04.	F	F	F	F	F
29. 04. – 03. 05.	U	U	F	U	U
06. 05. – 10. 05.	U	U	U	U	U
13. 05. – 17. 05.	U	U	U	U	U
20. 05. – 24. 05.	U	U	U	U	U
27. 05. – 31. 05.	U	U	U	F	U
03. 06. – 07. 06.	U	U	U	U	U
10. 06. – 14. 06.	F	F/U	U	U	U

Nachholtermine:

17. 06. – 21. 06.	U	U	U	F	U
-------------------	---	---	---	---	---

**U = Unterricht**

**F = Ferien und Feiertage**

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

Das Herbstsemester 2019 beginnt voraussichtlich am 09.09.2019.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2019 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	6
Übersicht Wochenendveranstaltungen	7
Weiterbildungsberatung/Weiterbildungsförderung	8
Blutspendetermine DRK	9
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Wegweiser für Senioren/-innen	12
Pädagogik · Psychologie	14
Berufsbezogene Kurse · EDV	21
Technik · Ökologie	25
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	28
Bildungsurlaub	31
Kulturelle Bildung	32
Gesundheitliche Bildung	38
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	49
Sprachen	53
Auszug Gebührensatzung	62
Dozentenverzeichnis	63
Schlagwortregister	64
Veranstaltungsorte	U3

## Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

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

### Teilnehmer/in

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

### Anmeldung

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

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

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

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

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

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

- **Donnerstag, 21. März 2019**
- **Montag, 06. Mai 2019**
- **Montag, 01. Juli 2019**

### W-Kurse und Sprachen

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

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

### Beratung · Sprachenberatung

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

### Gebühren

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem

Kurs angegeben. Sie sind i.d.R. bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**.

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

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

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

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

### **Widerrufsrecht**

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

VHS Oer-Erkenschwick  
Stimbergstr, 169  
45739 Oer-Erkenschwick

### **Widerrufsfolgen**

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

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

### **Haftung**

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

### **Koop-Angebote**

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

### **Unterrichtsausfall**

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

## Einzelveranstaltungen

### Februar

0620	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 27
0710	Erben und Vererben	siehe Seite 29
0970	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 46
0980	Warum tut die Schulter weh?	siehe Seite 47

### März

0510	Keine Angst vor Online Banking!	siehe Seite 22
0602	Wann gehen die Lichter aus?	siehe Seite 25
0605	Schimmelpilz	siehe Seite 26
0711	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 30
0714	Steuern auf die Rente?	siehe Seite 31
0832	Disco-Fox A	siehe Seite 34
0855	Frühlingskränze selbst gemacht	siehe Seite 36
0971	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 46
0981	naturheilkundliche Behandlungsmethoden	siehe Seite 47
0984	Kreative Kräuterwerkstatt	siehe Seite 48
1001	Vollwertküche	siehe Seite 49
1005	Westfälische Küche	siehe Seite 50
1008	Griechisches Kochvergnügen	siehe Seite 51

### April

0440	Schminkkurs für Frauen	siehe Seite 20
0441	Workshop Farbberatung: Farben zum Wohlfühlen	siehe Seite 20
0603	Wege aus der „Dieselkrise“	siehe Seite 26
0604	Wärme, Dämmung, Lüftung und Gesundheit	siehe Seite 26
0702	Wie war das mit der DDR, 1. Teil	siehe Seite 28
0712	Wer zahlt für den Heimplatz?	siehe Seite 30
0972	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 46
1002	Thermomix: Vegetarische Gerichte	siehe Seite 49
1006	Westfälisch lecker – genießen Sie ein Stück Heimat	siehe Seite 50
1009	Kulinarisch-italienische Köstlichkeiten	siehe Seite 51
1013	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 52

### Mai

0434	„Das, woran du dein Herz hängst!“	siehe Seite 19
0533	Was ein Smartphone alles kann	siehe Seite 14
0601	Der Kampf gegen Fakten zum Klimawandel	siehe Seite 25
0610	Apollo11: 50 Jahre Mondlandung	siehe Seite 26
0701	Marx und wir	siehe Seite 28
0703	Wie war das mit der DDR, 2. Teil	siehe Seite 29
0713	Neues aus dem Mietrecht	siehe Seite 30
0857	Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen B	siehe Seite 36
0973	Geführte Klangschalenmeditation	siehe Seite 47
0982	Die biochemische Hausapotheke	siehe Seite 47
0985	Kreative Kräuterwerkstatt	siehe Seite 48
1003	Soßen-Grundkurs	siehe Seite 49
1007	Ruhrgebiet – eine kulinarische Zeche	siehe Seite 50
1010	Die besten italienischen Risotto-Gerichte	siehe Seite 51
1012	Thailändisch kochen: Scharf & würzig	siehe Seite 52

## Juni

0621	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 27
0715	Bedingungsloses Grundeinkommen	siehe Seite 31
1004	Salate: Hauptgang oder Beilage	siehe Seite 50
1011	Mediterrane Sommerköstlichkeiten	siehe Seite 51

## Wochenendveranstaltungen

### Februar

0431	Workshop: Bei Stress bitte klopfen!	siehe Seite 18
0435	Ganz leicht ORDNUNG schaffen	siehe Seite 19
0966	Ein Rücken ohne Tücken	siehe Seite 45

### März

0413	Filzen für Eltern und Kind A	siehe Seite 17
0432	Workshop: Selbsthypnose – Selbstcoaching	siehe Seite 18
0442	Stilberatung / Imageberatung	siehe Seite 20
0523	Die schönsten Urlaubsbilder als Fotobuch	siehe Seite 23
0834	Crashkurs für Hochzeit und Party	siehe Seite 34
0852	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 35
0854	Ringe, Ketten, Armbänder	siehe Seite 35
0983	Heilsalben mit ätherischen Ölen herstellen	siehe Seite 48
1020	Käse und Wein	siehe Seite 52

### April

0433	Die Entdeckung der inneren Schalter	siehe Seite 18
0800	Theaterworkshop	siehe Seite 32
0853	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 35
0856	Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen A	siehe Seite 36
0967	Ein Nacken ohne Knacken	siehe Seite 45

### Mai

0414	Filzen für Eltern und Kind B	siehe Seite 17
0833	Disco-Fox B	siehe Seite 34
0858	Mosaik – Workshop	siehe Seite 36
0968	Yoga für Schreibtischtäter	siehe Seite 45
1021	Weißwein und Rotwein aus Deutschland	siehe Seite 52



**Weiterbildungsberatung**

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

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

*Ansprechpartner VHS:*

*Heinz Wilhelm Alfs, Tel. 02368 987114*

*Iris Faust, Tel. 02368 987113*

**Weiterbildungsförderung**

**Bildungsprämie · Bildungsscheck**

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

- **Bildungsprämie**

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

Nähere Informationen dazu gibt es unter

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

- **Bildungsscheck**

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

Seit **27.04.2018** gelten folgende Bestimmungen:

**Wer wird gefördert?**

Der Bildungsscheck richtet sich an Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Betriebe: Im individuellen Zugang können Beschäftigte aus Betrieben mit max. 249 Beschäftigten und einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 40.000 Euro (max. 80.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung) im Zeitraum von zwei Kalenderjahren einen Bildungsscheck erhalten.

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



## Was wird gefördert?

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

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

## Wie wird gefördert?

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

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

## Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

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

Die kostenlose Beratung informiert zu den persönlichen Voraussetzungen für die Förderung und berät Betriebe zum Qualifizierungsbedarf ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## Info-Service für Ratsuchende, Betriebe und Beratende:

Die Telefonhotline **0211 837-1929** von Nordrhein-Westfalen direkt informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr erreichbar. Das Internetportal „Weiterbildungsberatung in NRW“ informiert über alle Weiterbildungsangebote in NRW, das Angebot richtet sich gezielt an: Bürgerinnen und Bürger, Beraterinnen und Berater sowie Unternehmen.

**Die VHS Oer-Erkenschwick informiert über beide Förderinstrumente und leitet Sie an die jeweiligen Beratungsstellen weiter.**

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT  
Europäischer Sozialfonds

# DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2019

DRK - Haus, Agnesstr. 5

jeweils am Donnerstag / Freitag

14./15. Februar 2019, 25./26. April 2019

11./12. Juli 2019

an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

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

weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter 02361 / 93 93 14

# DEUTSCHES ROTES KREUZ

## Konferenzen · Dozentenfortbildung

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

*Donnerstag, 14. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### **0202 Einführung für Kursleiter/innen: Neue Präsentationstechnik der Volkshochschule**

*Donnerstag, 14. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei*

Zum Frühjahrssemester 2019 wurde die technische Ausstattung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick modernisiert. Beamer, Dokumenten-Kameras und Laptop bieten die Möglichkeit, den Unterricht anschaulicher und zeitgemäßer zu gestalten. Für Kursleiter/innen der Volkshochschule Oer-Erkenschwick wird hier eine Einführung in die Nutzung der neuen Technik gegeben!

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### **0203 Kurssprecher/-innen Konferenz**

*Donnerstag, 04. April · 16.00 – 17.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

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

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### **0204 Dozenten/-innen Konferenz**

*Donnerstag, 04. April · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei*

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

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

*Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust*

### **0205 Pädagogik Fachkonferenzen**

*Freitag, 15. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr sowie*

*Donnerstag, 28. März und 23. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei*

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

*Iris Faust u.a.*



## Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

### Schulabschluss-Lehrgänge

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

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

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

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

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2017 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 vorbereitet hat und nun zum mittleren Schulabschluss (FOR) führt. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

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

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

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

**Unterrichtsbeginn:** Mo., 07. Januar 2019, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

Die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni/ Juli 2019 statt.

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

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

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet seit dem Herbstsemester 2018 einen Lehrgang an, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 vorbereitet und danach zum mittleren Schulabschluss (FOR) führt. Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

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

Der Unterricht umfasst die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geschichte/Politik sowie Erdkunde mit insgesamt maximal 16 Unterrichtsstunden

## ✓✓✓✓✓✓ Zweiter Bildungsweg · Grundbildung ✓✓✓✓✓✓

pro Woche. Er findet von Montag bis Donnerstag einschließlich in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt. Es gilt die Ferienordnung des Landes NW.

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

**Unterrichtsbeginn:** Mo., 07. Januar 2019, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

Die Prüfungen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses finden im Juni/Juli 2019 statt; die Prüfungen zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni/Juli 2020 statt.

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

### **0303 Lehrgang zum Erwerb der Fachhochschulreife (Fachabitur)- 2. Semester**

Die **VHS Oer-Erkenschwick** und das **Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe Gelsenkirchen** bieten in **Oer-Erkenschwick** einen Lehrgang an, der zur **Fachhochschulreife** – nach zwei Jahren – sowie zur Allgemeinen Hochschulreife – nach drei Jahren und entsprechenden Vorleistungen - führt. Damit wird vor allem den Absolventen und Absolventinnen schulabschlussbezogener Lehrgänge der VHS nach dem Erwerb der Fachoberschulreife eine sinnvolle und wohnortnahe Anschlussmöglichkeit geboten.

Der Lehrgang ist offen für

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

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

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

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

**Unterrichtszeiten:** montags bis donnerstags, 17.30 bis 21.30 Uhr

**Unterrichtsbeginn:** Mo., 07. Januar 2019, 17.30 Uhr, Realschule, Raum 106

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

**Der Lehrgang ist gebührenfrei.**

## **WEGWEISER FÜR SENIOREN/-INNEN**

### **ARBEITERWOHLFAHRT**

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

**CARITAS SOZIALSTATION & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.**  
Ludwigstr. 6, Tel.: 89 0 90; Fax: 89 09 29

### **DEUTSCHES ROTES KREUZ**

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

### **DIAKONIESTATION – Matthias-Claudius-Zentrum**

Halluinstr. 26–28, Tel.: 30 11

### **Seniorenclub e.V., Oer-Erkenschwick**

Freizeitgestaltung  
Herr Klaus Haagen, Tel.: 5 46 91

## Grundbildung

### **0304 Basiswissen RECHTSCHREIBUNG - an 3 Abenden vermittelt!**

*Mittwoch, 06. & 13. & 20. März · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 3 Abende · 6 UStd. · 15,00 Euro*

„Das wusste ich doch mal?!“

Groß oder klein? Zusammen oder getrennt? S – ss- B?

Die deutsche Rechtschreibung bietet unzählige „Stolperfallen“ und Ausnahmeregeln, die man sich zunehmend schwer merken kann, - einfach, weil man weniger liest und es z.B. im Smartphone meistens nur um Kurztex te geht, häufig in Umgangssprache, mit Abkürzungen oder gleich in Smiley-Form verfasst. Gerade wenn man e i l i g einen längeren Text schreibt, kommen oft ärgerliche Flüchtigkeitsfehler zustande. Oder es stellt sich während des Schreibens ganz kurz ein Gefühl der Verunsicherung ein, das man dann aber schnell mit einem „Ach, egal ...“ wegschiebt.

Der ganz private Textaustausch ist sicher ein Bereich, in dem Rechtschreibfehler letztlich ohne Belang sind, Hauptsache, man versteht einander. Sobald ein Text aber in eine Form von Öffentlichkeit kommt, innerhalb oder außerhalb des Internets, erfordert dies – eigentlich - die korrekte deutsche Schriftsprache.

Als „öffentliche“ Texte gelten sehr viele, sehr unterschiedliche BEISPIELE:

Das fängt im Umfeld von BERUF und SCHULE an und geht zu allen Anschreiben an Versicherungen und BEHÖRDEN. Es gilt darüber hinaus aber genauso gut für jede Art von AUSHANG, für SCHILDER und Transparente in einem Shop oder Kindergarten, beim Texten eines Info-FLYERS oder beim Versenden einer EINLADUNG - ... und zu vielen Schreibenlässen mehr. Hier wünscht man sich manchmal vielleicht doch – handgeschrieben oder digital – ein wenig mehr Sicherheit - zumindest im Hinblick auf die grundlegenden und damit wichtigsten Rechtschreibregeln.

Der Kurs setzt dort an und will im Verlauf von drei Abenden die BASIS Ihres Wissens auffrischen und anreichern, - mit ein paar Übungseinheiten zwar, aber in durchaus lockerer Atmosphäre. Und vielleicht gehen Sie dann mit einigen „Aha“-Erlebnissen und neuen „Rechtschreib -Ankern“ im Kopf nach Hause und ... an Ihren nächsten Text, wo auch immer dieser in der Öffentlichkeit erscheinen soll!

**Bitte mitbringen: Beliebige Schreibwerkzeug und einen Schnellhefter mit einigen Blättern.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Christiane Deesler*

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

#### **0305 Lesen und Schreiben für Erwachsene**

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

*VHS im Dorfschulthenhof, Raum Cannock, Genthiner Str. 7*

*30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 Euro*

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

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

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

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

**Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Bettina Rabat*

**Pädagogik · Psychologie****Familie · Erziehung****VHS stärkt Familien**

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

**W 0401 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate November 2018 bis Januar 2019**

*Freitag, 22. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0402 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate Mai 2018 bis Juli 2018**

*Dienstag, 19. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0401

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind  
nach dem Prager–Eltern–Kind–Programm (PEKiP)  
Geburtsmonate August 2018 bis Oktober 2018**

*Dienstag, 19. Februar · 10.30 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0401

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

*Höchsteilnehmerzahl: 8*

*Nicole Knobbe*

**W 0404 Mini-Club für Eltern und Kind A  
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren  
Mittwoch, 20. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr  
VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro**

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



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

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Beate Gasser

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B**

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

**Donnerstag, 21. Februar · 09.30 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro**

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

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

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

**Donnerstag, 21. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr**

**VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 1 Abend · 30 UStd. · 48,00 Euro**

siehe Kurs 0405

Höchststeilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

**0407 Eltern – Kind – Turnen**

**Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren**

**Montag, 18. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**

**Haardschule, Turnhalle · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 42,00 Euro**

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

**Bitte Sportzeug, Anti-Rutschsocken, Turnschuhe oder Gymnastik-Schlappchen für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.**

Höchststeilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sarah Müller

**W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind**

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

**Mittwoch, 20. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr**

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

**14 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro**

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

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

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

**Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.**

Höchststeilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert







**0409 „Eine Reise in den Tiergarten“ – Entspannung für Eltern und Kind  
Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren**

*Donnerstag, 21. Februar · 17.00 – 17.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 10 UStd. · 25,50 Euro*

„Mama, was machen wir heute?“

Diese Frage stellen uns unsere Kleinsten immer häufiger in ihrem schon oft terminerfüllten Alltag. Neben ihrer Zeit in der Kita/Schule gehen sie ihren Hobbys, Stärken und Interessen, oft in Vereinen, nach.

Doch wo bleiben die wertvollen Momente der Entspannung? Und die wichtige Zeit, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen?

Die (gesellschaftlichen) Anforderungen an unsere Kinder steigen heutzutage immer mehr an. Der Umgang mit diesen Anforderungen kann sich u.a. durch Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Unruhe/Nervosität sowie Konzentrationsstörungen bei den Kindern äußern. Umso wichtiger ist es, Raum für Entspannung zu bieten.

In diesem Entspannungskurs erfahren Sie als Eltern, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Entspannungs- und Ruhephasen kindgerecht einleiten und genießen können. Anhand von Fantasiereisen, Massagegeschichten und Wahrnehmungsübungen lernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen, die Sie in den Alltag Ihres Kindes mit einfließen lassen können.

Der Kurs wird von einer Kinderentspannungstrainerin geleitet. Sie haben, die Möglichkeit, sich auszutauschen, und selbst Momente der Entspannung mit Ihrem Kind zu genießen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 7 Erwachsene*

*Sarah Neumann*

**0410 Baby-Musik**

**Kinder im Alter von 3-18 Monaten**

*Freitag, 22. Februar · 11.00 – 11.30 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Der-Erkenschwick  
8 Vormittage · 5 UStd. · 40,00 Euro*

Babys lieben Musik! Das Gespür für und die Freude an Rhythmus und Melodien sind ihnen angeboren. Kleinere Babys beruhigen sich schneller, wenn ihnen ein vertrautes Schlaflied vorgesungen wird. Größere Babys beginnen sich zu bewegen, zu wippen und zu zappeln, sobald sie Musik hören und fangen schon im Krabbelalter an, mit verschiedenen Utensilien Laute zu klopfen.

Eltern können sich diese angeborene Liebe zur Musik zu Nutze machen und damit ganz spielerisch das Rhythmusgefühl und die Kreativität ihrer Kleinen fördern. Mit einfachen Kinderliedern, Sprechversen und Fingerspielen werden die Bereiche Musik, Rhythmik, Spiel und Bewegung verknüpft. So werden die Sprachfähigkeit und die Fein- und Grobmotorik spielerisch gefördert sowie Sinneswahrnehmungen aktiviert. Und das alles mit viel Spaß!

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Guido Röttger*

**0411 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A**

**Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im  
Kindergartenalter (ab 3 Jahren)**

*Montag, 18. Februar · 14.30 – 15.30 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Der-Erkenschwick  
4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

Das Vorschulalter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt, um den Kindern Wege zur Musik zu eröffnen; es ist bedeutsam für die Entwicklung des musikalischen Gehörs und des musikalischen Interesses. Man weiß heute aber auch, dass die musikalische Früherziehung einen positiven Einfluss auf die Gesamtentwicklung des Kindes hat.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder zunächst in die musikalische Früherziehung begleiten wollen. Sie erhalten so die Gelegenheit, ihre Kinder im Kurs zu beobachten und an ihren ersten musikalischen Gehversuchen teilzuhaben. Darüber hinaus erhalten sie Einblick in die Arbeit der Musikschule „Guidos Notenkiste“.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Guido Röttger*



**0412 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B  
Musik früh entdecken! - Der Einstieg für Kinder im  
Kindergartenalter (ab 3 Jahren)**

*Montag, 29. April · 14.30 – 15.30 Uhr*

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

*4 Nachmittage · 5 UStd. · 25,00 Euro*

siehe Kurs 0410

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Guido Röttger*

**0413 Filzen für Eltern und Kind A**

*Sonntag, 24. März · 09.30 – 12.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 16,00 Euro*

Für Kinder im Grundschulalter!

Filzen ist ein sinnliches Erlebnis und Balsam für die Seele! Die Wolle fühlt sich toll an - mal weich, mal grob, die Seifenlauge ist warm und die Hände gleiten über die seifige Wolle. Wohl auch deshalb fasziniert Filzen Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Tauchen Sie mit Ihrem Kind in eine verspielte, ideenreiche und kreative Welt ein. So können auf vielfältiger Weise Formen wie Schnüre, Kugeln, Flächen und Hohlkörper entstehen.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene*

*Diana Wortberg*

**0414 Filzen für Eltern und Kind B**

*Sonntag, 19. Mai · 09.30 – 12.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 16,00 Euro*

siehe Kurs 0413

*Höchsteilnehmerzahl: 6 Erwachsene*

*Diana Wortberg*

**Das könnte Sie auch interessieren!**

**0863 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 11. Mai · 14.00 – 18.00 Uhr*

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

*1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

**Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet.**

siehe Seite 36

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**Persönlichkeitsbildung · Orientierung**

**„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“**

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

**0430 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 21. Februar, 21. März, 11. April,*

*16. Mai · 19.00 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Rita Arnold*



**0431 Workshop: Bei Stress bitte klopfen!**

*Samstag, 23. Februar · 10.00 – 15.30 Uhr*

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

Jeder Zweite leidet heute unter Stress. Dabei sind die Ursachen sehr unterschiedlich. Bei vielen ist es die wachsende Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf. Wieder andere sind durch die ständige Erreichbarkeit oder die digitalen Medien sehr stark belastet oder durch den hohen Erwartungsdruck – von innen oder außen.

Mit der Klopfakupressur lernen Sie, sich selbstständig und überall in einen besseren Zustand zu bringen. Alles was Sie brauchen, haben Sie jederzeit dabei: Ihre Hände.

Die Wurzeln der Klopfakupressur liegen in der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Im Laufe des Seminars lernen Sie eine Klopfakupressur so gut kennen, dass Sie sie jederzeit einsetzen können. Sie analysieren, welche Situationen Sie stark belasten. Sie lernen besser auf sich zu achten, um früher als bisher etwas für sich zu tun. Sie überdenken, was der Stress ihnen mitteilen will und entdecken, was Ihnen gut tut.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Barbara Schmidt-Onty*

**0432 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching**

*Samstag, 23. März · 10.00 – 17.00 Uhr*

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

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, um sich gelassener den Belastungen durch Beruf und Alltag zu stellen.

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

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Vorinformation für die Teilnehmer über [www.selbsthypnose-workshop.de](http://www.selbsthypnose-workshop.de)

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Markus A. Wollschläger*

**0433 Die Entdeckung der inneren Schalter -  
Und plötzlich wird vieles leichter**

*Samstag, 06. April · 10.00 – 16.00 Uhr*

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

Wünschen Sie sich manchmal auch so etwas wie innere Schalter, die das Leben entspannen und gelassener stimmen können. Auch mitten im stärksten Stress, in den Routinen des Alltags und des Berufslebens oder in der Nacht, wenn sich belastende Gedanken ausbreiten.

Diese inneren Schalter gibt es und Sie können sie hier kennenlernen: Der „Blaue Innere Schalter“ entspannt, der „Rote Schalter“ aktiviert und der „Orangene Schalter“ erleichtert offene, gewinnende Kommunikation.

Diese „Drei Inneren Schalter“ harmonisieren Prozesse im Gehirn und bringen Nervensystem und Psyche in ein optimales Miteinander, in eine innere Kohärenz. Frei von innerem Druck und aus einer besonderen Gelassenheit heraus fällt alles leichter, was wir tun - und gelingt auch besser: „runterzukommen“, loszulassen, sich mühelos abzugrenzen, durchzustarten, Neues zu wagen, die eigenen Bedürfnisse einzubringen und so die „Honigtöpfe des Lebens zu genießen“ (G. Hüther, Hirnforscher).

Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn.

Gelassenheit ist immer verbunden mit „Wohlbefinden in sich selbst“, positiven Gefühlen und inspirierenden Gedanken. Allerdings scheint sie dann weit weg zu sein, wenn wir sie besonders dringend brauchen. Die „Drei Inneren Schalter“ sind deshalb die Werkzeuge, auf die Sie vielleicht schon lange warten. Sie werden mit angenehmen Bewegungen, eingängiger Musik und einem stimmigen Rhythmus eingeübt und können danach mental aktiviert werden, also unauffällig und überall. Sie wirken sofort und bei jedem.



Peter Bergholz ist Dipl. Psychologe und Psychotherapeut. Er war 14 Jahre Leiter einer großen evangelischen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchststeilnehmerzahl: 15

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*

---

**0434 „Das, woran du dein Herz hängst!“ – Wege zu Glück, Lebensfreude und Spiritualität**

**Freitag, 03. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro**

Das, woran wir unser Herz hängen, bestimmt die Richtung unseres Lebens. Der Glaube daran kann Berge versetzen und unser Dasein mit Freude und Sinn erfüllen. Derartige Glaubensmuster bestimmen nicht nur unser Denken und Handeln, sie können auch die Selbstentfaltung einschränken und zu unvernünftigen Entscheidungen, Frustration und Gewaltausübung führen. Auf den Spuren von E. Fromm, N. Luhmann u.a. erklären wir, wie wichtig Glaube und Spiritualität – im Verhältnis zur Vernunft – für unser Bewusstsein und die Gesellschaft sind. Wir diskutieren, welche Mythen unser Leben anleiten: Was dient uns als „Gott“? Wie kann man einen solchen für sich finden? Welche Wege führen uns zum Glück?

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube als Passion“, Bochum 2018) zum Thema.

Höchststeilnehmerzahl: 20

*Dr. Torsten Reters*

---

**0435 Ganz leicht ORDNUNG schaffen mit dem „3-Kisten-Modell“!**

**Sonntag, 24. Februar · 11.00 – 16.15 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 6 UStd. · 15,00 Euro**

Haben Sie sich auch schon 100mal vorgenommen, endlich Keller oder Boden zu entrümpeln? Oder Kleider-u. Küchenschrank, Schreibtisch und diese eine vollgestopfte Kommoden-Schublade neu zu sortieren und etliche der Inhalte zu entsorgen?

Und dann hat Sie die Lust dazu - trotz bester Vorsätze - nach kurzer Zeit wieder verlassen, weil Sie gar nicht recht wussten:

**WO** und **WIE** überhaupt **anfangen** damit?

Genau diese „Hürde“ will der Kurs beiseite räumen, damit Sie danach mit mehr Schwung und Zielvorstellung Ihr Vorhaben beginnen können - mit nicht garantierendem, aber sehr viel wahrscheinlicherem **ERFOLG!**

- Wir lernen ein ganz einfaches, aber überzeugend wirksames **PRINZIP** kennen, mit dem Sie sich so gut wie jedem Ihrer Ordnungs-Pläne nähern können.
- Wir reichern es an durch viele kleine zusätzliche **TIPPS** und **TRICKS**.
- Wir besprechen, wenn gewünscht, zum Abschluss alle Ihre „**EXTRA-FRAGEN**“.

Denn gemeinsam werden wir ganz sicher Anregungen, vielleicht sogar Lösungen finden!

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchststeilnehmerzahl: 20

*Christiane Deesler*



**0440 Schminkkurs für Frauen**

*Montag, 01. April · 15.30 – 18.30 Uhr*

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

Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was Ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf hinaus, dass man immer wieder auf dieselben altbewährten Techniken zurückgreift.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische, leicht verständliche und umsetzbare Schminktipp und lernen, wie Sie Ihre schönste Seite mit Make up ganz natürlich und typgerecht hervorheben können.

**Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 6*

*Andrea Baumert*

**0441 Workshop Farbberatung:**

**Farben zum Wohlfühlen**

*Montag, 01. April · 18.00 – 21.00 Uhr*

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

Farben begleiten uns durch das Leben und machen es bunter. Aber welche Farben passen zu mir?

Mittels Analysetüchern können Sie erkennen, welchen Einfluss Farben auf Ihr Gesicht und damit auf Ihre Ausstrahlung haben.

Gerne können Sie eigene Kleidungsstücke mitbringen, bei denen Sie unsicher sind, ob sie gut zu Ihnen passen.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Gabriele Rietmann*

**0442 Stilberatung / Imageberatung: „So finde ich meinen eigenen Stil!“**

*Samstag, 16. März · 13.00 – 16.45 Uhr*

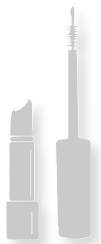
*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 20,00 Euro*

Als Stil- und Imageberaterin für Damen und Herren ermögele ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede(r) möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Meine Stärke besteht darin, diese Potentiale bei Ihnen zu entdecken und Ihnen neue Wege des Stylings aufzuzeigen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr wahres Ich in den Vordergrund treten lassen. Vergessen Sie Diäten oder ein aus der Presse vorgegebenes Schönheitsideal – wir finden Ihren eigenen Stil und betonen Ihre Stärken. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise mit Kreationen vor dem Spiegel und entdecken Sie Ihr Potential. Ihr Business-Outfit wird vielzeitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

**Eine für jede Teilnehmerin individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.**

*Höchsteilnehmerzahl: 5*

*Tina Sarau*



## EDV · Bildung für den Beruf

### „Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

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

### Computer Grundkurse / Anwendungen

#### **Aktueller Hinweis!!!**

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

### VHS für Schüler/-innen

#### **0501 Computer-Basics und Grundlagen - Office für Schüler**

*Mittwoch, 13. März · 14.00 – 15.30 Uhr*

*Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 55,80 Euro*

Schon ab der Grundschule ist der Einsatz eines Computers Bestandteil des Unterrichtes und in weiterführenden Schulen wird er zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Hausaufgaben, Referate, Themenbearbeitungen, Dokumentvorlagen bearbeiten, Internetrecherche, Präsentationen). Ziel dieses Kurses ist daher, Kindern und Jugendlichen das zur Bewältigung dieser Anforderungen notwendige „Wissen und Können“ zu vermitteln. Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten lernen Kinder und Jugendliche die Basisbausteine im Umgang mit einem Computer kennen: Das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-System und darin eingebunden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (formatieren und gestalten - Layout-Training mit der Standardsoftware). Mit altersgerechten Übungen – teils mit themenbezogener Internetrecherche – erwerben sie dadurch die Fähigkeit, Schreibprojekte (z. B. Einladungen, Themenbearbeitungen, Referate) selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit zu realisieren.

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

**In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Karola Koch*

#### **0502 Computer-Basics schnell gelernt**

**Tastaturschreiben & Grundlagen MS Office**

*Mittwoch, 13. März · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 8 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro*

Sie möchten sich privat, schulisch oder für ein Studium die alltägliche Arbeit im Umgang mit einem Computer erleichtern? Oder - Sie möchten sich vorausgesetzte Grundfähigkeiten für „Ausbildung und Beruf“ aneignen? Dann sind Sie hier richtig! Ziel dieses Kurses ist, Ihnen innerhalb kürzester Zeit das 10-Finger-System - die sicherste und schnellste Möglichkeit der Texterfassung – zu vermitteln. Darin eingebunden werden gleichzeitig anhand praktischer Übungen - teils mit themenbezogener Internetrecherche – wichtige Grundlagen\* zur Anwendung und Funktion eines Textverarbeitungsprogrammes vermittelt (Formatierungs- und Gestaltungsmöglichkeiten von Texten, Vorlagen und eingefügten Objekten). Mit diesen Basics sind Sie dann in der Lage, zukünftige Schreibprojekte (z. B. Themenbearbeitungen, Dokumentvorlagen, Einladungen) sicher, ohne großen Zeitaufwand und überzeugend

darzustellen. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung überreicht und für interessierte KursteilnehmerInnen eine Geschwindigkeitsprüfung sowie die Ausstellung eines Zertifikates ermöglicht (in vielen Bereichen vorausgesetzte Bestandteile bei Bewerbungsunterlagen!).

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

**0503 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen!  
Grundwissen, Fragen und Antworten für Einsteiger**

**Montag & Dienstag, 01. & 02. April · 18.30 – 21.30 Uhr**

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

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

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

**Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0504 Excel praktisch nutzen – nützliche Anwendung für den Beruf**

**Montag & Dienstag, 08. & 09. April · 18.30 – 21.30 Uhr**

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

Dieser Kurs bietet Teilnehmern/-innen mit ersten Grundkenntnissen in Excel (siehe Kurs 0512) eine Einführung in wesentliche Funktionen, die in beruflichen Verwendungssituationen häufig zur Anwendung kommen. Inhalte des Unterrichts sind u.a.: Summenfunktion, Differenzen, Minimum-/ Maximum-Berechnungen, einfache grafische Auswertungen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0510 Keine Angst vor Online Banking!**

**Chancen nutzen – Risiken vermeiden**

**Donnerstag, 07. März · 18.30 – 20.00 Uhr**

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

Electronic Banking ist ein Oberbegriff für eine Reihe verschiedener Methoden, um Bankgeschäfte unabhängig von Bankfilialen und Banköffnungszeiten durchführen zu können. E-Banking, Online-Banking, Home Banking oder Elektronisches Bankgeschäft (E-Bank) sind geläufige Bezeichnungen, mit denen die Abwicklung von Bankgeschäften über Datenleitungen mit Hilfe von PCs, Smartphones und anderen elektronischen Endgeräten oder über Telefonverbindungen mit Hilfe von Telefonen (Telebanking, Telefonbanking oder Phonebanking) gemeint ist. Die Vorteile dieses Service sind offensichtlich. Zwar erledigten 2014 bereits 55 % der Deutschen ihre Bankgeschäfte online, doch sind die Vorbehalte noch groß und Ängste bezüglich der Sicherheit des „Online-Banking“ sind verbreitet. Die

Veranstaltung in Kooperation mit der Sparkasse Vest Recklinghausen informiert über die geläufigen Verfahren und geht besonders auf Fragen zur Sicherheit ein!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Adam Majowski und Benedikt Dahmen Sparkasse Vest Recklinghausen



**Angebote für Späteinsteiger****0521 Computer 50+: Arbeiten mit Laptop/Notebook für Späteinsteiger***Mittwoch, 03. & 10. April**Donnerstag, 04. & 11. April · 09.00 – 12.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 4 Vormittage · 16 UStd. · 44,00 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer***0522 Computer 50+: Sicher Surfen im Internet für Späteinsteiger***Montag, 11. & 18. März · 09.00 – 12.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 28,00 Euro*

Kein Zweifel, das Internet hat auch für Senioren/Späteinsteiger/innen viel zu bieten: Informationen beschaffen, Reiseziele finden und ansehen, Reisen buchen, günstige Einkäufe tätigen, Nachrichten verschicken/bekommen und vieles mehr. Doch bevor man all die nützlichen Funktionen nutzen kann, sollte man grundlegende Kenntnisse zum „Surfen“ im Internet erwerben, damit Fehler und Gefahren vermieden werden. Dies ist das Ziel dieses Kurses. Folgende Inhalte sollen u.a. behandelt werden: Was ist ein „Browser“ und welchen wähle ich? Suchen und Finden im Internet mit „Suchmaschinen!“ „Downloads“ durchführen, speichern und wiederfinden; Dateiformate erkennen; Chancen und Risiken im Internet.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer***0523 Die schönsten Urlaubsbilder als Fotobuch***Sonntag, 31. März · 09.00 – 14.00 Uhr**VHS, Raum 7 · 1 Sonntag · 6 UStd. · 21,00 Euro*

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

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer*



### **0524 50+ : Photoshop Elements:**

#### **Fotos verbessern und verschönern für Späteinsteiger**

*Montag, 06 & 13. Mai · 09.00 – 12.00 Uhr*

*Dienstag, 07 & 14. Mai · 09.00 – 12.00 Uhr*

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

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

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

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

#### **Ihre Bilder können Sie auf einem USB-Stick mitbringen.**

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Ulrich Bauer*

### **0531 50+ : Smartphone einrichten und bedienen (nur Android)**

*Montag & Dienstag, 03. & 04. Juni · 19.00 – 21.50 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 2 Abende · 6 UStd. · 19,80 Euro*

Smartphones sind für viele noch ein Buch mit sieben Siegeln. Gerade die ältere Generation möchte die Technik nutzen, hat allerdings Angst etwas falsch zu machen. Dabei sind Smartphones eine tolle Unterstützung im Alltag.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind, wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag leichter gestalten. Sie werden erfahren, was Sie alles mit Ihrem Smartphone machen können, ohne Angst haben zu müssen, gleich etwas falsch zu machen. Lernen Sie, wie sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, das Versenden von Nachrichten und Bildern sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.



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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Ulrich Bauer*

### **0532 50+ : Smartphone einrichten und bedienen (nur Android)**

*Mittwoch & Donnerstag, 15. & 16. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr*

*VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 6 UStd. · 19,80 Euro*

siehe Kurs 0531

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Ulrich Bauer*

### **0533 50+ : Was ein Smartphone alles kann – nützliche Funktionen (nur Android) Fotografieren, Navigieren, WhatsApp**

*Freitag, 24. Mai · 09.00 – 13.00 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 1 Vormittag · 5 UStd. · 17,00 Euro*

Wenn Sie den ersten Kurs absolviert haben, ist dieser Aufbaukurs eine sinnvolle Ergänzung. Es wird erläutert und in praktischen Übungen gezeigt, wie Ihnen das Smartphone im Alltag nützlich sein kann. Egal ob es um den Austausch von Nachrichten, das Navigieren mit dem Auto oder das Fotografieren und Versenden von Fotos geht – mit dem Smartphone ist dies kein Problem. Es wird gezeigt, wie es geht, wir klären individuelle Fragen und machen das Smartphone zum idealen Begleiter für Ihren Alltag.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Ulrich Bauer*

Das könnte Sie auch interessieren

**0620 Digitalkamera einstellen - fertig - los!**  
 Dienstag, 26. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr  
 VHS, Raum 5 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

siehe Seite 27

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

**0621 Workshop: Portraitfotografie**  
 Donnerstag, 06. Juni · 18.00 – 22.00 Uhr  
 VHS, Raum 5 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

siehe Seite 27

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

**Technik · Ökologie**

**0601 Die Händler des Zweifels: Der Kampf gegen Fakten zum Klimawandel**  
 Montag, 03. Juni · 18.00 – 19.30 Uhr  
 VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

**Der Klimawandel** ist eines der drängendsten Probleme unserer Zeit und bringt verheerende Folgen für Umwelt, Soziales und Wirtschaft mit sich. Dies hat der Sonderbericht 1,5°C globale Erwärmung des Weltklimarats noch einmal deutlich hervorgehoben.

Klimaleugner lehnen wissenschaftlich unstrittige Ergebnisse der Klimaforschung ab, wollen diese nicht wahrhaben, bestreiten oder bekämpfen sie. Dies geschieht zum einen aus mangelhafter Informiertheit, andererseits aber auch durch motivierte Leugner. Diese verfügen zwar über die relevanten Informationen, sähen jedoch Zweifel über die Existenz des wissenschaftlichen Konsenses zum gegenwärtig stattfindenden Klimawandel, um wirtschaftliche, politische oder ideologische Ziele zu erreichen.

Hanna Wang-Helmreich arbeitet seit 2008 am Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie zu internationaler Klimapolitik. In ihrem Vortrag präsentiert sie den Stand der Wissenschaft zum Klimawandel und seinen Folgen, identifiziert Motivation und Vorgehen der Klimaleugner und entkräftet ihre Hauptargumentationslinien.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

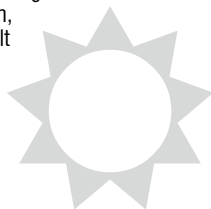
Hanna Wang-Helmreich, Wuppertal Institut

**0602 Wann gehen die Lichter aus?**  
 Donnerstag, 21. März · 19.00 – 22.00 Uhr  
 VHS, Raum 10 · 1 Abend · 4 UStd. · gebührenfrei

Energieversorgung ist die Grundlage des modernen Lebens – ohne Energie geht fast nichts mehr. Umso anfälliger wird unser Alltag für Störungen, Engpässe und Krisen bei der Energie sowie Preissteigerungen. Der Handel mit Energierohstoffen ist eins der lukrativsten Geschäfte - verbunden mit entsprechenden, sehr handfesten Interessen. Europa und die westliche Welt haben einen hohen Bedarf mit entsprechenden Folgen: der Zugriff auf die Energierohstoffe muss mit allen Mitteln gesichert werden, oftmals ohne Rücksicht auf die Folgen diesen Handelns. Deutschland ist besonders abhängig, 70 % der Energie- (Rohstoffe) werden importiert Diese Interessenlage bedingt gleichzeitig eine besondere Verantwortung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

Höchsteilnehmerzahl: 20



Rainer Windau

**0603 Wege aus der „Dieselkrise“ neue Technologien für neue Mobilität**

*Donnerstag, 04. April · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Ist der klassische Verbrennungsmotor wirklich am Ende, umweltschädigend und spritfressend? Oder sind die Probleme nur die Folge von Schlamperei und Arroganz? Bieten neue Lösungen eine Chancen für Diesel und Benziner? Und welche Möglichkeiten eröffnen die alternativen Antriebe? Alles Augenwischerei oder neue Perspektiven? Welche Chancen haben Hybridantrieb, Elektromobilität, Fahrzeuge mit Wasserstofftechnologie und gasbetriebene Fahrzeuge? Welche möglichen Probleme, Engpässe und neuen Abhängigkeiten ergeben sich mit den neuen Antriebstechnologien? Alle Techniken werden umfassend, aber kompakt vorgestellt Dabei lohnt sich auch ein Blick ins Ausland, in die USA, Niederlande, Norwegen und Japan. Und es wird ein nutzer- und nutzungs orientiertes Konzept für die Mobilität der Zukunft vorgestellt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

**0604 Wärme, Dämmung, Lüftung und Gesundheit**

*Donnerstag, 11. April · 19.00 – 22.00 Uhr*

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

Raumwärme ist in unseren Breiten absolut notwendig ebenso wie Schutz vor Überhitzung. Und gesund und kostengünstig soll dies auch sein. Zudem soll die Lösung energiesparend sein, nicht nur aus Klimaschutzgründen, auch angesichts des Aufwandes und der Abhängigkeit von fossilen Rohstoffen und der Konflikte um diese. Die Veranstaltung zeigt umfassend Wege zur sinnvollen Gestaltung der Raumwärmeversorgung/ Heizung sowie die Vielfalt der Dämmungsarten auch jenseits der Styropor - Dämmung. Denn Gesundheit spielt bei Dämmung und Lüftung eine wichtige Rolle.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Rainer Windau*

**0605 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall**

*Mittwoch, 27. März · 18.00 – 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Detlef Wodtke*

**0610 Apollo11: 50 Jahre Mondlandung (technische Pionierleistung oder „Fake-News“)**

*Montag, 20. Mai · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro*

Seit jeher träumt die Menschheit davon, fliegen zu können. Auch der scheinbar so nahe Mond ist ein Ziel der Sehnsüchte. Am 20. Juli 1969 war es dann endlich soweit, der erste Mensch betrat den Mond.

Der Vortrag beschreibt, wie lang und beschwerlich der Weg dorthin war, angefangen von den Theoretikern und Pionieren in den 1920er Jahren, über die V2 Raketen der Nazis und das Wettrennen zwischen den USA und der UdSSR im Kalten Krieg. Natürlich sehen wir uns den Mondflug genauer an, erfahren, was uns diese und folgende Mondlandungen gebracht haben und welche Projekte folgten.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

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

*Höchsteilnehmerzahl: 25*

*Dr. Tom Fliege*

## 0620 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

*Dienstag, 26. Februar · 18.00 – 22.00 Uhr*

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

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

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

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*

## 0621 Workshop: Portraitfotografie

*Donnerstag, 06. Juni · 18.00 – 22.00 Uhr*

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

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

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

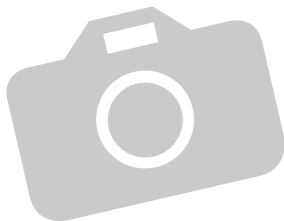
Ganz nebenbei werden wir, wie in einer Reportage, den Kurs fotografisch festhalten und damit die Grundlage für bessere Fotos legen, z.B. bei Ihrer nächsten Familienfeier. Gruppenbilder runden den Portraitkurs ab.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Tom Fliege*



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

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

**0701 Marx und wir oder „Welche Bedeutung hat Marx für die Lösung der Probleme der Gegenwart?“**

*Montag, 13. Mai · 19.00 – 21.15 Uhr*

*Stadthalle Oer-Erkenschwick · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

Im Jahr 2018 wurde mit großer öffentlicher Aufmerksamkeit der 200. Jahrestag der Geburt von Karl Marx begangen. Dabei war und ist die Bewertung seiner Person und seines Schaffens durchaus unterschiedlich und zwiespältig. Eben so oft zitiert wie falsch verstanden oder fehlinterpretiert war/ist er für die einen einer der größten deutschen Philosophen und Ökonomen, der die Grundlagen des Kapitalismus analysiert und kritisiert hat, für andere „dämonisierter“ Vordenker für spätere Revolutionen und mitverantwortlich für die spätere Entstehung sozialistischer Diktaturen. Doch wie gelangt man zu einer differenzierten Bewertung?

Gregor Gysi hat auf Grund seiner Biographie und seines politischen Werdeganges ein persönliches und grundsätzlich politisches Verhältnis zu Marx.

Prof. Kurt Bayertz hat sich in einem vielbeachteten Buch mit dem Werk von Karl Marx befasst. Beide treten in einen Gedankenaustausch, diskutieren ihren Zugang zu Marx, seine Leistung und Irrtümer sowie seine Aktualität.

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Gregor Gysi und Prof. Dr. Kurt Bayertz*

**0702 Wie war das mit der DDR?**

**Teil1: Gründung der DDR, MAUERBAU und politische Realitäten im „2. deutschen Staat“**

*Dienstag, 09. April · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

Die deutsche Teilung und die faktische Existenz zweier deutscher Staaten als Folge des Zweiten Weltkrieges sowie des sogen. Kalten Krieges zwischen Ost und West hat die deutsche Politik (Innen- und Außen), aber auch das Leben der Menschen in beiden Teilen Deutschlands von 1949 bis zum Fall der Mauer 1989 maßgeblich beeinflusst. Heute, 30 Jahre später, ist gerade jüngeren Bürger/innen dieser Teil unserer Geschichte nicht mehr so bewusst, obwohl die Folgen bis heute spürbar sind. Wie war das mit der DDR? Mit den wesentlichen historischen Fakten und den entscheidenden politischen Ereignissen wollen wir uns in dieser Veranstaltungsreihe (2 Abende) befassen, sie aus der Perspektive von Zeitzeugen beiderseits der Mauer aufarbeiten und diskutieren.

Geplante Inhalte: von der sowj. Besatzungszone zur Gründung der DDR; Kalter Krieg und zwei politische Systeme auf deutschem Boden; DDR in den 50er Jahren, Aufstand des 17. Juni, Flucht in den Westen, Schließung der Grenzen und Mauerbau; BRD und DDR unter dem Eindruck der Teilung; neue Ostpolitik: Wandel durch Annäherung.

**In Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Oer-Erkenschwick**

*Christiane Deesler*

**0703 Wie war das mit der DDR?**

**Teil 2: Der Weg zum MAUERFALL und der schwierige Prozess der WIEDERVEREINIGUNG bis heute**

*Dienstag, 07. Mai · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

Am zweiten Abend zur DDR-Geschichte blicken wir zunächst zurück auf die Gründe für Anstieg und Absinken des Lebensstandards und die widerständigen Bewegungen in der DDR der 70er und 80er Jahre und verfolgen die wirtschaftlichen und politischen Gegenmaßnahmen der DDR-Regierung. Diese konnten jedoch die Auflösungserscheinungen im gesamten Machtbereich der Sowjetunion in Ost-Europa, initiiert durch Gorbatschows Reformpolitik, auch im eigenen Staat letztlich nicht länger aufhalten. Am Ende dieses unaufhaltsamen Prozesses stand der FALL der BERLINER MAUER am 9. November 1989. 1989/90 wurde das wiedervereinigte Deutschland wieder zu einem einheitlichen Nationalstaat. Abschließend jedoch legen wir den Schwerpunkt auf die dt.-dt. Perspektive und hier vor allem auf die vielfältigen Umstellungs-Probleme, denen sich vor allem die DDR-Bürger gewissermaßen über Nacht und mit Folgen bis heute ausgesetzt sahen. Vermutlich prägen diese Erfahrungen mit dem politischen und persönlichen Total-Umbruch die unterschiedlichen Wahrnehmungen demokratischer Notwendigkeiten in den Köpfen vieler Bürger der sog. „alten und neuen“ Bundesländer in Ost und West. Inwiefern dies immer noch Problem ist, aber auch immer noch Chance sein könnte, wollen wir im 2. Teil des Abends betrachten und miteinander diskutieren. Als „Erinnerungshelfer“ sollen „kleine“ Überraschungen aus dem Alltag der DDR, die heute noch zu finden sind oder „echte“ Stücke aus der Berliner Mauer nicht fehlen!

**In Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Oer-Erkenschwick**

*Christiane Deesler*

**Recht im Alltag · Finanzen**

**0710 Erben und Vererben**

*Donnerstag, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

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

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

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

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt*



**0711 Selbstbestimmung am Lebensende -  
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
*Donnerstag, 21. März · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

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

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

*Gisbert Bultmann, Rechtsanwalt*

**0712 Wer zahlt für den Heimplatz?**  
*Donnerstag, 04. April · 19.00 – 20.30 Uhr*  
*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro*

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Kurt Reich*

**0713 Neues aus dem Mietrecht**  
*Donnerstag, 09. Mai · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Mieter, die sich im Hinblick auf die aktuelle Entwicklung in der Rechtsprechung in Bezug auf Ihre Rechte und Pflichten informieren wollen.

Ziel der Veranstaltung ist es, vor dem Hintergrund der aktuellen, sich stetig verändernden Rechtsprechung und der Neuerungen der Gesetzeslage die gegenwärtige Rechtslage zu erläutern und zu veranschaulichen. Dies erfolgt vor allem anhand von konkreten Beispielfällen und Tipps aus der Praxis.

Thematisch greift die Veranstaltung insbesondere die Problematik rund um die Themen der Zulässigkeit der Abwälzung von Schönheitsreparaturen auf den Mieter, der Eigenbedarfskündigung bzw. der Privatisierung von Mieträumen sowie Fragen rund um die Gestaltung von Mietverträgen, unter anderem im Hinblick auf die Thematik der Mietpreisbremse und häufige Fehler innerhalb von Betriebskostenabrechnungen auf.

Eine gezielte Rechtsberatung für konkrete, individuelle Einzelfälle ist nicht möglich.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Barbara Frisch, Julia Hempel*

## Wirtschaft & Finanzen

### **0714 Steuern auf die Rente? Fragen, Antworten und nützliche Tipps**

*Donnerstag, 14. März · 18.00 – 19.30 Uhr*

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

Grundsätzlich ist jeder Rentner Einkommensteuerpflichtig. Nicht jeder Rentner muss jedoch Steuern bezahlen. So sind die unterschiedlichen Arten von Renten zu beleuchten. Mögliche berücksichtigungsfähige Ausgaben werden besprochen, um die anfallende Einkommensteuer zu reduzieren.

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

*Birgit Lueg*

### **0715 1.200 € für alle – Bedingungsloses Grundeinkommen- Lösung sozialer Probleme oder unbezahlbare Utopie?**

*Mittwoch, 12. Juni · 18.30 – 20.45 Uhr*

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

Die soziale Frage stellt sich wieder in Deutschland: Existenzangst, Fremdbestimmtheit, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Angst vor der Altersarmut, Gängelung und Demütigung durch Hartz IV, all das bei Millionen von Bürgern.

Eine Antwort findet sich in der Idee des Bedingungslosen Grundeinkommens, die Ihnen Dr. Fliege vorstellt.

Es schafft Sicherheit, Selbstbestimmtheit, gibt den Menschen ihre Würde zurück, ermöglicht es ihnen, ihre Kreativität und Eigeninitiative auszuleben oder nur die Erwerbsarbeit anzunehmen, die sie wirklich wollen, falls sie es wollen.

Denn es ist höchste Zeit, neue Wege für ein menschenwürdiges Auskommen zu finden. Im Vortrag werden Konzept und Konsequenzen vorgestellt, im Dialog mit den Kursteilnehmern können Fragen, Meinungen und weitere Anregungen diskutiert werden.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

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

*Dr. Tom Fliege*

## Bildungsurlaub

### **nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz**

#### ***Was ist Bildungsurlaub?***

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

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

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

#### **Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?**

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

#### **Wie wird Bildungsurlaub beantragt?**

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

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

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



## Kreativität · Kultur

### Kultur macht stark!

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

## Theater

### 0800 Auf die Bühne – fertig – los!

#### Theaterworkshop

**Samstag & Sonntag, 06. & 07. April · 11.00 – 16.15 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 WE · 12 UStd. · 30,00 Euro**

Dieser THEATER-Workshop richtet sich als Wochenend-Kurs an alle, die aus beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Gründen Interesse am Theaterspiel mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen haben.

Er bietet eine Fülle von TIPPS für ...

- „Warm-up“ - ÜBUNGEN,
- das Herstellen von wirkungsvollen KOSTÜMIERUNGEN und REQUISITEN mit einfachen Mitteln,
- organisatorische und kommunikative Fragen einer eigenen KURSGESTALTUNG.

Konkrete SPIELVORSCHLÄGE aus dem großen IDEENVORRAT des „IMPROVISATIONSTHEATERS“ können – sofern gewünscht – miteinander gleich vor Ort ausprobiert und so veranschaulicht werden.

Insofern richtet sich der Workshop darüber hinaus auch an alle, die einfach Freude an Aktivitäten auf der Bühne haben, die also irgendwo schon Bühnenerfahrung sammeln konnten oder aber sich mal ganz neu als Person auf einer Bühne vor kleinstem Publikum erleben wollen.

Verblüffende Erkenntnisse und viel Staunen und Spaß sind an diesem Wochenende (fast) garantiert - wir könnten also gespannt aufeinander sein ...!

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung in kurzen Stichworten an, ob Ihr Interesse vorrangig auf die Anregungen zur selbstständigen Kurs- oder Projektgestaltung gerichtet ist. Oder ob eher die aktiven Improvisations-Szenen Sie neugierig gemacht haben. Wenn Sie das tun, kann ich mich gezielter auf unser letztlich kurzes Workshop-Wochenende vorbereiten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Deesler

## Musizieren

### 0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I

**Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr**

**„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Der-Erkenschwick**

**8 Abende · 16 UStd. · 28,60 Euro**

Songs aus Pop, Folk und Rock ... können auch Sie auf der Gitarre spielen. Mit leichten Griffen, Schlagtechniken und Pickings vermittelt der Kurs einen Einstieg ins Gitarrenspiel – mit Spaß, auch ohne Vor-/Notenkenntnisse. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die elementare Musik- und Harmonielehre. Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's! Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.

Höchsteilnehmerzahl: 12



Guido Röttger

### 0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II - Fortsetzungskurs

*Dienstag, 30. April · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

*6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro*

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

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

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0821.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Guido Röttger*

## Tanzen

### 0830 Zumba Gold

*Dienstag, 19. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr*

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

*14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### 0831 Zumba

*Dienstag, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

*14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

**0832 Disco-Fox A**

*Freitag, 22. März · 18.30 – 20.45 Uhr*

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

*1 Abend · 3 UStd. · 15,90 Euro*

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

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

**0833 Disco-Fox B**

*Sonntag, 05. Mai · 14.00 – 17.00 Uhr*

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

*1 Sonntag · 4 UStd. · 20,00 Euro*

siehe Kurs 0832

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

**0834 Crashkurs für Hochzeit und Party**

*Samstag & Sonntag, 30. & 31. März · 16.00 – 19.00 Uhr*

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

*1 WE · 8 UStd. · 43,00 Euro*

**Walzer - Foxtrott – Disco Fox!**

Hochzeitstanz - Eröffnungstanz - Brauttanz - Brautwalzer - First wedding dance!  
Der Kurs für alle, die auf einem Fest auf die Tanzfläche müssen / können / dürfen / wollen. Achtung Brautpaare: auch als Hochzeitsvorbereitung!!! Wir bringen Ihnen alle wichtigen gebräuchlichen Tänze näher: Foxtrott, Disco Fox, Walzer. Wir beginnen von ganz vorne - ideal für reine Anfänger und für diejenigen, die viel vergessen haben. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Auch reine Frauen- oder Männerpaare dürfen bei uns gerne mitmachen!

*Höchstteilnehmerzahl: 25*

*Susanne Bartsch*

**0835 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

*Montag, 18. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Abende · 9 UStd. · 21,00 Euro*

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können Sie die Grundtechniken erlernen und dabei Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Hüfte und Beine festigen.

**Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*

**W 0836 Orientalischer Tanz II**

*Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 55,00 Euro*

Erlernte Bewegungen werden zu einer Choreografie zusammengestellt auch der Schleier wird schwingvoll eingesetzt.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*

**W 0837 Orientalischer Tanz III**

*Mittwoch, 20. Februar · 19.15 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 41,00 Euro*

Dieser Kurs beinhaltet das Erlernen einer Choreografie.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*



### 0850 Nähkurs A

*Montag, 18. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 53,40 Euro*



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

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

*Höchststeilnehmerzahl: 8*

*Christa Scheewe*

### 0851 Nähkurs B

*Montag, 29. April · 18.30 – 20.45 Uhr*

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

siehe Kurs 0850

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

*Höchststeilnehmerzahl: 8*

*Christa Scheewe*

### 0852 Workshop: Silberschmuck herstellen A

*Samstag, 09. März · 09.00 – 14.15 Uhr*

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

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

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

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

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

*Höchststeilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

### 0853 Workshop: Silberschmuck herstellen B

*Samstag, 06. April · 09.00 – 14.15 Uhr*

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

Siehe Kurs 0852

*Höchststeilnehmerzahl: 8*

*Rosa Espinosa*

### 0854 Ringe, Ketten, Armbänder - Schmuckgestaltung mit Aludraht

*Sonntag, 24. März · 10.00 – 12.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob Kette, Armband oder Ring, unter fachkundiger Anleitung lernen Sie an diesem Abend ausgefallene Stücke nach den eigenen Vorstellungen anzufertigen. Mit Aludraht und Gestaltungsmaterialien wie Filz, Holz oder diversen Perlen (Muschel-, Lava-, Glas-, Swarovski-, Polaris-, Korallenperlen u.v.m.) können Anfänger/innen und erfahrene Bastler/innen ihren individuellen Schmuck selber kreieren. Ihr Schmuckstück kann auch ein persönliches Geschenk sein - und dieses wäre etwas ganz Besonderes: Denn es wird nicht nur mit Ihrer Fantasie/Leidenschaft verziert, es ist auch selbstgemacht. Es lässt sich bestimmt ein Anlass finden!

**Bei der Auswahl für Ihre Schmuckstücke können Materialkosten zwischen 12,00 und 18,00 Euro entstehen. Das Material kann am Abend über die Dozentin bezogen werden.**

**Bitte gute Laune, Rundzange und eine kleine Kneifzange (falls vorhanden) mitbringen.**

*Höchststeilnehmerzahl: 8*

*Joanna Schneider*

**0855 Der Frühling kommt -**

**Frühlingskränze selbst gemacht**

*Mittwoch, 20. März · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Ob Anfänger/innen oder schon Geübte und Kreative, das ist die Gelegenheit, den eigenen Frühlingskranz zu gestalten. Es gilt, kleine zarte vielfältige Beeren, Blätter und Blütenstände geschickt und geduldig zu verarbeiten. Die Teilnehmenden arrangieren so auf einem 17 cm kleinen Kranz eine Sorten-, Farb- und Formenvielfalt mit organischen Werkstoffen. Mit kaum einem anderen Dekorationselement lässt sich die Haustür oder auch der Wohnzimmer Tisch so individuell schmücken.

**Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 10,00 und 20,00 Euro an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.**

**Mitzubringen sind eine Rosenschere und ein kleines Messer.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

**0856 Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen A**

*Sonntag, 14. April · 11.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 11,00 Euro*

Jede Blüte, Blume und jeder Zweig ist eine vollkommene Schöpfung der Natur, die sich in Farbe, Form, Bewegung, Charakter und sogar Duft auf ganz besondere Art zeigt.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Kunst und die Natur zu vereinen. Mit einer Theorieeinleitung zu den wichtigsten Kompositionsprinzipien (Farblehre, Formlehre, Wuchsrichtung, Strukturbeschaffenheit, Goldener Schnitt, Proportion, Harmonie) werden Sie an den Werkstoff herangeführt. Passend zu Jahreszeit und Saison werden passende Extras dabei sein.

Gemeinsam wählen wir die gefallenden Werkstoffe (Blumensorten und Zweige) zu Ihren mitgebrachten Vasen oder Schalen, die nicht größer sein sollten als ein Din 4-Blatt. Anschließend beginnen wir mit der Gestaltung des Blumenarrangements.

Je nach Wahl der Blume und des Beiwerks können für das Material Kosten zwischen 10 € und 20 € entstehen.

**Was Sie mitbringen: Schale oder Vase nicht größer als ein Din4 Blatt, ein kleines scharfes Messer und gute Laune!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

**0857 Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen B**

*Mittwoch, 8. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 11,00 Euro*

siehe Kurs 0856

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

**0858 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 11. Mai · 14.00 – 18.00 Uhr*

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

*1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

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

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**Malen & Zeichnen**

**0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe**

*Dienstag, 19. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 15 Vormittage · 60 UStd. · 36,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Hella Trawny*

**0861 Acrylmalerei – integrativ I**

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

*Dienstag, 26. Februar, 12. März, 26. März,*

*09. April, 30. April · 17.30 – 19.30 Uhr*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*

**0862 Acrylmalerei – integrativ II**

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

*Dienstag, 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni,*

*25. Juni, 09. Juli · 17.30 – 19.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0861

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*



**Gesundheit****„VHS macht gesünder!“**

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

**Das könnte Sie auch interessieren!****0830 Zumba Gold***Dienstag, 19. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)**14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro*

siehe Seite 33

*Höchsteilnehmerzahl: 30**Susanne Bartsch***0831 Zumba***Dienstag, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)**14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro*

siehe Seite 33

*Höchsteilnehmerzahl: 30**Susanne Bartsch***Bewegung · Fitness · Gymnastik****0921 Fit Mix für Frauen A***Montag, 18. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 31,50 Euro*

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

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk***Höchsteilnehmerzahl: 12**Doris Karow***0922 Fit Mix für Frauen B***Mittwoch, 20. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 31,50 Euro*

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk***Höchsteilnehmerzahl: 12**Doris Karow***0923 Fit Mix für Frauen C***Mittwoch, 20. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 31,50 Euro*

siehe Kurs 0921

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

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

*Mittwoch, 20. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

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

Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Peter Pelka*

**W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“**

*Donnerstag, 21. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

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

*14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Martina Perenz*

**0926 Fit und Relax**

*Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

*16 Abende · 32 UStd. · 51,00 Euro*

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

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

**0927 Fit und Relax**

*Donnerstag, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

*16 Abende · 32 UStd. · 51,00 Euro*

siehe Kurs 0926

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

**0928 Fitnessboxen**

*Montag, 18. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 45,30 Euro*

Fitnessboxen versteht sich als ganzheitliche Fitnessgymnastik unter Verwendung von Kampfsportelementen und fetziger Musik. Ein ideales Herz-Kreislauftraining und Kalorienkiller, mit Tritt- und Schlagtechniken ohne aufwendige Choreographie! So kommt trotz der Anstrengung der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Die Übungen werden ohne Boxsack durchgeführt.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Danara Tobys*





**0929 Bodyshaping**

*Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 45,30 Euro*

Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! In diesem Kurs wird durch die Mischung von einfachen Aerobic-Schritten und Kräftigungseinheiten nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch der Körper richtig in Form gebracht. Unterschiedliche Übungen helfen, sich richtig in Form zu bringen. Dies führt zu einer besseren Haltung und zu einem positiven Erscheinungsbild.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Danara Tobys*

**0930 Bauch-Beine-Po**

*Freitag, 22. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr*

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

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

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

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Yadвига Leonhard*

**0931 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag**

*Montag, 18. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 18 UStd. · 31,80 Euro*

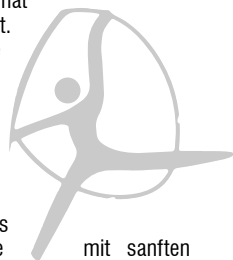
Wer unter einer orthopädischen Erkrankung leidet, hat Probleme mit dem Bewegungs- und Stützapparat. Dazu gehören die Wirbelsäule, die Gelenke sowie die Hilfsstrukturen wie Bänder und Bandscheiben. Symptome fast aller orthopädischen Erkrankungen sind Schmerzen und Bewegungseinschränkung. Die Behandlung erfolgt in der Regel durch Krankengymnastik, Massagen und bei ständigen oder akuten Schmerzen mit entzündungs- und schmerzhemmenden Medikamenten.

Begleitend oder zur Vorbeugung kann ein gezieltes Bewegungsprogramm helfen! In diesem Kurs sollen Sie Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!

**Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sandra Pliska*



**0932 Trimming 130**

*Dienstag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

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

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

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Ernst Vollhase*



### Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

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

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

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

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



#### 0933 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

*Sonntag, 10. März · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro*

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

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

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Peter Pelka*

### Wassergymnastik

#### W 0941 Wassergymnastik A

*Montag, 18. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 78,40 Euro (erm. 63,10 Euro)*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Doris Nisch*

#### W 0942 Wassergymnastik B

*Dienstag, 19. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr*

*Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*

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

*Mittwoch, 20. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Elisabeth Baumann*

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

*Donnerstag, 21. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

siehe Kurs 0943

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Elisabeth Baumann*

**W 0945 AquaVital - Power Training**

*Donnerstag, 21. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr*

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

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

**Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Martina Malinowski*

**Spezielle Gymnastik**

**0950 Faszientraining nach Liebscher & Bracht**

*Donnerstag, 21. Februar · 18.00 – 18.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Abende · 8 UStd. · 15,80 Euro*

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

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk sowie eine Faszienrolle (falls vorhanden)**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Heike Döll*

**0951 Faszien - Pilates**

*Donnerstag, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 28,60 Euro*

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehn-Übungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert, sodass Muskelverkürzungen und Verspannungen gelöst und das schlaffe Bindegewebe gefestigt wird.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Heike Döll*



## Gesundheitliche Bildung



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

*Dienstag, 19. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 48,00 Euro*

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

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

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

*Höchststeilnehmerzahl: 11*

*Heike Robinson*

---

### **0953 Pilates**

*Dienstag, 19. Februar · 20.15 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 40,50 Euro*

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

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

*Höchststeilnehmerzahl: 11*

*Heike Robinson*

---

### **W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen**

*Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*

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

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

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

*Höchststeilnehmerzahl: 11*

*Heike Robinson*

---

### **0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“**

**Power für die Wirbelsäule**

*Mittwoch, 20. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

*13 Abende · 17 UStd. · 32,80 Euro*

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

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

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

*Höchststeilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*



### Entspannung

#### **W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A**

*Dienstag, 19. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr*

*Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

#### **W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B**

*Dienstag, 19. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr*

*Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0961

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

#### **W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C**

*Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0961

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

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

#### **W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D**

*Mittwoch, 20. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*auf Anfrage · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

siehe Kurs 0961

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

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

*Mittwoch, 20. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*auf Anfrage · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro*

*siehe Kurs 0961*

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*





### **0966 Ein Rücken ohne Tücken**

#### **Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken**

**Sonntag, 17. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr**

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

Wer kennt das nicht: Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vor allem Stress schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Langes Sitzen, falsche Körperhaltung und Belastung des Rückens tragen zusätzlich dazu bei, dass sich die Schmerzen noch verschlimmern.

Der Körper versucht diese Schmerzen oft mit einer „Schonhaltung“ auszugleichen. Ein regelrechter Kreislauf entsteht.

In dem Kurzworkshop „Ein Rücken ohne Tücken“ lernen Sie Entspannungstechniken und einfache Körperstellungen („Asanas“) kennen, die Rückenbeschwerden lindern oder lösen können. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in Kombination mit dem Atemrhythmus kann helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ganz nach dem Motto: „Ich halte nichts fest, ich lasse los“ können Sie Ihre Seele einfach mal baumeln lassen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

*Höchststeilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*

### **0967 Ein Nacken ohne Knacken**

#### **Einfache Yogaübungen für den Nackenbereich**

**Sonntag, 07. April · 10.00 – 14.00 Uhr**

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

Schmerzen im Nacken gehören für viele im Alltag dazu und sind weit verbreitet. Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, ist mindestens einmal im Leben von Nackenschmerzen betroffen.

Durch unseren oftmals hektischen Alltag, durch stundenlanges Sitzen auf Bürostühlen oder durch eine permanente innere Anspannung, reagiert unser Körper langfristig mit Verspannungen, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen. Der Nacken ist eine der ersten Körperpartien, der unter den Ursachen leidet. Bei einer längerfristigen Fehlhaltung oder falschen Belastungen, verkrampft die entsprechende Muskelpartie. Hier entsteht nun der Teufelskreis: Die betroffenen Muskeln verhärten sich und die eigentliche Arbeit müssen andere Muskeln ausgleichen.

Doch was tun, um diesem Teufelskreis zu entgehen? In dem Kurzworkshop „Ein Nacken ohne Knacken“ lernen Sie effektive Yogaübungen kennen, die Ihnen ermöglichen Ihre Schulter- und Nackenpartie zu lockern und zu stabilisieren.

Der Kurs wird durch Atemtechniken aus dem Yogabereich und kleine Entspannungseinheiten abgerundet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

*Höchststeilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*

### **0968 Yoga für Schreibtischtäter**

**Sonntag, 26. Mai · 10.00 – 14.00 Uhr**

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

Ein Berg voller Arbeit und die Zeit drängt? Herausforderungen sind heutzutage auch im Büro an der Tagesordnung. Stress und Zeitdruck bei der Fertigstellung von Projekten nehmen Überhand, wir selbst bleiben oft auf der Strecke. Konzentrationsprobleme, Kopf- und Nacken und Rückenschmerzen resultieren aus der einseitigen Belastung durch zu langes Sitzen und den starren Blick auf den Computerbildschirm.

Doch was tun, wenn man an den Schreibtisch gebunden ist? In dem Yoga-Kurzworkshop „Yoga für Schreibtischtäter“ werden Ihnen Yogaübungen vorgestellt, die Sie selbst im Büro fit machen und Ihnen eine „kleine Auszeit“ für die Pausen zwischendurch ermöglichen.

Der Kurs wird durch Atemtechniken aus dem Yogabereich und kleine Entspannungseinheiten abgerundet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

*Höchststeilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*



## Gesundheitliche Bildung

### **0969 Rücken Qi Gong**

*Donnerstag, 21. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 53,40 Euro*

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 12 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

**Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Melanie Schielke*

---

### **0970 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren**

*Freitag, 22. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

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

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

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

Man glaubt, dass durch das Anspielen der Klangschaalen die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und somit das innere Gleichgewicht neu ausbalanciert wird. Ziel der so verstandenen Klangschaalenmeditation ist es, innere Ausgeglichenheit zu finden, um die Gesundheit zu erhalten.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Udo Homeyer*

---

### **0971 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren**

*Freitag, 15. März · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

siehe Kurs 0970

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Udo Homeyer*

---

### **0972 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren**

*Freitag, 05. April · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

siehe Kurs 0970

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Udo Homeyer*



## Gesundheitliche Bildung



### 0973 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 10. Mai · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0970

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

### Das könnte Sie auch interessieren!

#### 0431 Workshop: Bei Stress bitte klopfen!

siehe Seite 18

Höchststeilnehmerzahl: 12

Barbara Schmidt-Ontyd

### Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

#### 0980 Warum tut die Schulter weh? Ursachen für Schulterschmerzen bei Jung und Alt

Mittwoch, 27. Februar · 18.00 – 20.15 Uhr

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

In einer zunehmend mehr sportlich orientierten Gesellschaft erleiden die Schultergelenke häufig Schädigungen durch Verletzungen oder sportliche Überbeanspruchung. Beim älteren Menschen überwiegen Sehnenprobleme und ein Verschleiß des Gelenkes als Beschwerdeauslöser. Konservative und operative Maßnahmen ergänzen sich in der Behandlung. Es werden häufige Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dr. Jürgen Helgers

#### 0981 Einführung in naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Dienstag, 26. März · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Ziel der Naturheilkunde ist es, die körpereigenen Heilkräfte anzuregen und zu stärken. Dies erreicht man sowohl mit Einsatz der natürlichen Umwelt wie Licht, Luft, Wasser, Bewegung und Ernährung als auch mit natürlichen Heilmitteln wie die der Pflanzenheilkunde, der traditionell Chinesischen Medizin und der Homöopathie. Viele naturheilkundliche Behandlungsverfahren finden - ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung oder als Alleintherapie eingesetzt - immer mehr Beachtung. Doch was verbirgt sich eigentlich genau hinter den verschiedenen alternativen Heilmethoden? Und ist vielleicht die richtige für mich darunter?

Diese Fragen sollen an diesem Abend beantwortet werden. Sie erfahren Wissenswertes rund um alternative Heilmethoden und einige der bekanntesten und allgemein anerkannten Behandlungsverfahren der Naturheilkunde werden kurz und anschaulich vorgestellt. Sie bekommen einen Einblick in Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten sowie Tipps für einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, die Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

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

Heinz-Theo Gremme

#### 0982 Die biochemische Hausapotheke

Dienstag, 07. Mai · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Mineralsalze nach Dr. Schüßler richtig im Alltag anwenden.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist ein altes Naturheilverfahren, das seit weit mehr als einhundert Jahren seine Wirksamkeit unter Beweis stellt. Dieser Vortrag zeigt anschaulich und unterhaltsam, wie eine biochemische Hausapotheke bei gesundheitlichen Problemen des Alltags sinnvoll eingesetzt werden kann. Die über zwanzigjährige Praxiserfahrung des Dozenten fließen in den Vortrag mit vielen praktischen Beispielen ein. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

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

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

Heinz-Theo Gremme





## Gesundheitliche Bildung



### 0983 Heilsalben mit ätherischen Ölen herstellen

*Samstag, 23. März · 11.00 – 14.00 Uhr*

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

*1 Samstag · 4 UStd. · 15,00 Euro*

Nach einer kurzen Einführung zur Herstellung und Geschichte von Salben und ätherischen Ölen werden wir an diesem Tag folgende Heilsalben für die eigene Haus- bzw. Reiseapotheke herstellen:

- Arnikasalbe für Gelenkentzündungen, Verstauchungen und Prellungen mit hochwertigem Arnikamazerat und ätherischen Ölen;
- Ringelblumensalbe für kleine Verletzungen, angereichert mit Sanddornfruchtfleischöl und Manuka;
- Bärenbalsam mit heilendem Johanniskrautmazerat, Heilkräutern wie Rosmarin, Wachholderbeeren, Chili und passenden ätherischen Ölen, der sowohl für Kopf- und Nervenschmerzen, als auch für Hexenschuss und Muskelverspannungen eingesetzt werden kann;
- Erkältungsbalsam mit heilfördernden ätherischen Ölen wie z.B. Eukalyptus citriodora, Cajeput, Thymian thymol, Weißtanne usw..

**Für die hochwertigen Öle, Mazerate, ätherischen Öle, Bienenwachs usw. wird eine Gebühr in Höhe von 10,- Euro pro Person am Seminartag eingesammelt.**

Bitte mitbringen: 4 kleinere (30 ml) Salbendosen aus der Apotheke

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Birgit von Arnim*

### 0984 Kreative Kräuterwerkstatt:

**Mit Kräutern in den Frühling starten. Gegen Frühjahrsmüdigkeit ist so manch ein Kraut gewachsen**

*Dienstag, 19. März · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro*

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen...!

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Kräuter die Natur für welche Beschwerden bereit hält und wie man diese für sich nutzen kann. Es gibt eine kleine Einführung in die Welt der Kräuter. Anschließend gibt es die Möglichkeit, seine eigene „Kräuterapotheke“ nach Anleitung selbst herzustellen.

**Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 kleines Messer, kleine Fläschchen oder Döschen und Schraubgläser**

Vielleicht ergibt sich aus diesem Treffen eine Gruppe, die sich jeden Monat regelmäßig treffen möchte, um gemeinsam wunderbare Kräutertinkturen und vieles mehr herzustellen.

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Antonia Keller*

### 0985 Kreative Kräuterwerkstatt:

**Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus. Alles Gute für den Magen und den Darm**

*Dienstag, 14. Mai · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro*

siehe Kurs 0984

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Gabriele Antonia Keller*

## Gesunde Ernährung · Kochkulturen

### „VHS macht gesünder – und weltoffen“

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

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

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

### **Hinweis für alle Kochkurse!**

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

## Kochen - Grundkurse

### **1001 Vollwertküche**

*Mittwoch, 13. März · 17.45 – 21.30 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)*

In der heutigen Zeit findet die Vollwertküche immer mehr Anhänger. Sie steht für eine gesunde und zeitgemäße Ernährungsweise. Heute gibt es sogar immer mehr Restaurants, die sich nur auf „Vollwert“ spezialisieren. Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise, bei der Sie eine vitamin- und mineralstoffschonende Zubereitung von Gemüse, Fleisch, Fisch, Samen und Saat kennenlernen.

Die Lebensmittelumlage von **13,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*

### **1002 Thermomix: Vegetarische Gerichte**

*Montag, 29. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Bei diesen abwechslungsreichen Rezepten spielen die vermeintlichen „Beilagen“ die Hauptrolle. Köstliche Salate und knackiges Gemüse überzeugen genauso wie Raffiniertes mit Kartoffeln, Reis und Nudeln oder Vollwertiges rund um Getreide und Hülsenfrüchte. Da geraten Fleisch, Wurst und Fisch schnell in Vergessenheit!

Für Teilnehmende, die den Umgang und die Kochpraxis mit dem Thermomix kennen lernen oder vertiefen möchten.

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

### **1003 Soßen-Grundkurs**

*Mittwoch, 08. Mai · 17.45 – 21.30 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)*

Für die meisten ist die Soße das Wichtigste beim Essen bzw. das i-Tüpfel bei den Gerichten. Ob beim Hauptgericht mit Fleisch, Fisch oder Gemüse oder beim Dessert als süße Zugabe. Erlernen Sie die Zubereitung verschiedener Grundsoßen, deren Abwandlungen und Anwendung bei unterschiedlichen Rezepten.

Die Lebensmittelumlage von **13,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 14*

*Volker Franz*

### 1004 Salate: Hauptgang oder Beilage

*Mittwoch, 05. Juni · 17.45 – 21.30 Uhr*

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

Zum Frühjahr hin achten viele Personen auf eine kalorienbewusste und leichte Ernährung. Dafür eignen sich besonders leckere Salate. Sie lernen nicht nur „Grünzeug“, sondern auch angemachte Salate mit verschiedenen leichten Dressings kennen - passend als Hauptgang oder Beilage – wenn wir Richtung Sommer blicken auch zum Grillgut.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

## Heimatküche

### 1005 Westfälische Küche

*Mittwoch, 27. März · 17.45 – 21.30 Uhr*

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

Die westfälische Küche steht für ihre urige und einfache Zubereitung von regionalen Gerichten. Begeben Sie sich mit mir auf eine kulinarische Reise vom Münsterland zum Rheinland und von der holländischen Grenze bis nach Hessen.

Westfalen steht für Landwirtschaft und Bierkultur!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

### 1006 Westfälisch lecker – genießen Sie ein Stück Heimat

*Montag, 08. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Die westfälische Küche steht für abwechslungsreichen Genuss, für heimische und saisonale Zutaten, für ein besonderes Geschmackserlebnis - mal deftig, mal fein. Dass die westfälische Küche spannender ist, als so mancher glauben mag, erfahren Sie in diesem Kurs. Auf dem Programm stehen typische Gerichte aus der Region Westfalens, z. B. Frühlingssuppe mit Grießklößchen, Schweinefiletrollchen und Karamelldessert. Traditionelle Küche einmal ganz neu erleben!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

### 1007 Ruhrgebiet – eine kulinarische Zeche

*Donnerstag, 16. Mai · 17.45 – 21.30 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 24,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die Küche im Ruhrgebiet besticht durch ihre herzhaften und einfachen regionalen Gerichte. Die Bergmänner damals hatten Hunger und brauchten kräftige Nahrung. Daraus entwickelte sich eine Kochkultur aus deftigen und herzhaften Gerichten.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

**Mittelmeerküche**

**1008 Griechisches Kochvergnügen – mehr als Gyros und Zaziki**

*Montag, 11. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Wenn wir an Griechenland denken, denken wir an Auberginen, Zucchini, Tomaten, griechischen Joghurt, Honig und viele andere leckere Sachen. Wir bereiten mit all diesen herrlichen Zutaten ein Drei-Gänge-Menü zu. Lassen Sie sich überraschen!

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

**1009 Kulinarisch-italienische Köstlichkeiten zum Frühling und zu Ostern**

*Montag, 01. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Der Frühling - Auferstehung der Natur - und Ostern stehen vor der Tür! Die Vielfalt der Zutaten, die uns nun zur Verfügung stehen, gibt uns die Gelegenheit, leckere Gerichte zu kochen, die uns Freude und Genuss schenken. Ein typisches italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern wird an diesem Abend zubereitet, das alle lukullischen Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist. Es werden einige Antipasti, ein Nudelgericht, ein Hauptgericht und ein Dessert zubereitet. Da manche Rezepte zeitaufwendig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Speisen haben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen „Buon Appetito“ und freue mich auf diesen Abend, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Tonio Abbruzzi*

**1010 Die besten italienischen Risotto-Gerichte**

*Mittwoch, 15. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Köstliche Rezepte aus Italien für zwischendurch, die ich Ihnen gerne verraten möchte. Gemeinsam kochen wir ein Safran-Risotto mit einem Schweinemedaillon, ein Zitronen-Risotto mit gebratenen Garnelen und ein Basilikum-Risotto mit Cocktailtomaten, Parmesanhebeln und Rucola. Lassen Sie sich überraschen!

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

**1011 Mediterrane Sommerköstlichkeiten**

*Montag, 03. Juni · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, was die Kochzutaten betrifft. So kann man zu dieser Zeit viele leckere Zutaten einkaufen und daraus ein Menü zubereiten. An diesem Kochabend wollen wir ein Menü zusammenstellen, das typisch für den Sommer ist. Wir wollen typische mediterrane sommerliche Vorspeisen, leckere Pasta Gerichte, Hauptspeisen sowie - als Abschluss und Krönung des Abends - ein Dessert gemeinsam kochen und schlemmen. Da manche Gerichte zeitaufwendig sind, werden von mir etwas vorbereitet. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen „Buon Appetito“ und freue mich auf diesen Abend, Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Tonio Abbruzzi*

**Thailändisch**

**1012 Thailändisch kochen: Scharf & würzig**

*Montag, 27. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr*

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

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

Heute wird es feurig! Wir kochen typische Gerichte aus Thailand. Erdnusssoße, Chili, Reis und Kokosnussmilch gehören selbstverständlich dazu. Sie können gespannt sein auf einen Hauch von Thailand!

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Monika Reuter*

**Kochen wie im alten Rom**

**1013 Kochen wie die alten Römer**

*Freitag, 05. April · 18.00 – 21.00 Uhr*

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

*1 Abend · 4 UStd. · 24,20 Euro (inkl. Umlage)*

Die Römer liebten frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte und lokal verfügbare Zutaten legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein. Die römischen Kochbuchautoren Apicius, Cato und Columella aus der Zeit um Christi Geburt liefern eine Menge inspirierender Anregungen für eine frische Frühlingsküche, die zudem noch einfach zuzubereiten ist. Aus ihren Aufzeichnungen werden wir uns ein leckeres Büfett zusammenstellen und gemeinsam genießen. Dabei erfahren Sie auf unterhaltsame Weise Kurioses und Wissenswertes über die Alltagskultur im alten Rom.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Dr. Annette Böhm*

**Genusskultur**

**1020 Käse und Wein**

*Samstag, 16. März · 18.00 – 23.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage)*

Erleben Sie, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommen. An diesem Abend lernen Sie Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen. Es werden verschiedene Käsesorten zu rund 20 Weinen gereicht.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Harald Burg*

**1021 Weißwein und Rotwein aus Deutschland**

*Samstag, 25. Mai · 18.00 – 23.15 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage)*

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Überwiegend trockene Weiß- und Rotweine werden probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Über zwanzig Weine werden verkostet. Kleinigkeiten zum Essen (Käse, Wurst, Oliven etc.) werden gereicht.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Harald Burg*

**„In der Welt zu Hause“**

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

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

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

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

**Ziel der Fremdsprachenkurse**

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

**Baukastensystem**

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

**Lerntempo**

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

**Anmeldeverfahren**

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

**Die Europäischen Sprachzertifikate**

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

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

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

## **Niveaustufenbeschreibungen GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):**

### **Stufe A 1**

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

### **Stufe A 2**

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

### **Stufe B 1**

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

### **Stufe B 2**

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

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

### **Hinweis zu allen Sprachkursen:**

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

#### **1101 Try it again I – „Versuch's noch mal mit Englisch“ – Englisch für Wiedereinsteiger - Stufe A2**

**Freitag, 22. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr**

**VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro**

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

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

Lehrbuch: Great A1, Klett Verlag

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

#### **W 1102 Try it again III – „Versuch's noch mal mit Englisch“ - Stufe A2**

**Dienstag, 19. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr**

**VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro**

Fortsetzung des Kurses „Try it again II“ aus dem Herbstsemester 2018. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

**1103 Easy English I – It´s never too late – Englisch für (Spät-) Einsteiger! – Stufe A1**
*Mittwoch, 20. Februar · 11.30 bis 13.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 45,00 Euro*
**Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen und Späteinsteiger.**

„Easy English“ ist ein teilnehmerorientiertes Konzept, das den Einstieg in „Englisch“ leicht macht und schnell zu Lernerfolgen führt. Es richtet sich an Erwachsene, die keine oder nur geringe Englischvorkenntnisse haben. Das „Englischsprechen“ wird besonders gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar und das Gelernte kann sofort auf Reisen und im Alltag verwendet werden. Die Gestaltung des Unterrichts soll dabei Spaß am Lernen vermitteln und ein angenehmes Miteinander in der Lerngruppe bewirken.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1104 Easy English IV - It´s never too late – Englisch für (Spät-) Einsteiger! - Stufe A1**
*Mittwoch, 20. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „It´s never too late III“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

Lehrbuch: Easy English A1 Band 1 ab Unit 13, ISBN 978-3-06-520805-5

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1105 Easy English VI – Stufe A1/ A2**
*Montag, 18. Februar · 11.30 – 13.00 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Easy English V“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 11, ISBN 978-3-06-520807

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1106 Easy English IX - It´s never too late (mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A1/A2**
*Montag, 18. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 42,00 Euro*

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

Fortsetzung des Kurses „It´s never too late VIII“ aus dem Herbstsemester 2018

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

Lehrbuch: Easy English A2 Band 1 ab Unit 13, ISBN 978-3-06-520815-4

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1107 Saturday morning Easy English X – am Samstag – Stufe A2**
*Samstag, 23. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 14 Samstage · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Saturday morning Easy English IX“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

Lehrbuch: Easy English A2 Band 2 ab Unit 2

*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Nadine Köster*
**W 1108 Englisch mit Muße - Stufe A2**
*Dienstag, 19. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Herbstsemester 2018.

Es werden englische Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

**Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!**
*Höchstteilnehmerzahl: 15*
*Erika Müller*



**W 1109 Let's get talking – Conversation and more XVI - Stufe B1/B2**
*Donnerstag, 21. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2018.

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

**Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.**
*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Herbert Fischer*
**W 1110 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene - Stufe B1/B2**
*Mittwoch, 20. Februar · 10.00 – 11.30 Uhr*
*VHS, Raum 9 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

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

**Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.**
*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Hella Trawny*
**1121 Französisch I – Stufe A1**
*Donnerstag, 21. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*
**Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.**
*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Ernst Gerbaulet*
**1122 Französisches Wochenende für Anfänger- Sprache, Land & Leute**
*Samstag & Sonntag, 16. & 17. März · 10.00 – 16.30 Uhr*
*VHS, Raum 3 · 1 WE · 16 UStd. · 31,00 Euro*

Dieses Angebot bietet einen ersten Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Ein Einstieg in „Französisch für die Reise“ hilft zur Bewältigung typischer Situationen bei Reisen nach Frankreich, Erläuterungen zur Lebensart und Gewohnheiten und „was man besser vermeiden sollte“ erleichtern den Aufenthalt und den Umgang mit den Menschen.

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Ernst Gerbaulet*
**W 1123 Französisch XXI – Stufe B1**
*Dienstag, 19. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 4 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Französisch XX“ aus dem Herbstsemester 2018.

**Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Neue Interessenten/-innen sind herzlich willkommen.**

Lehrbuch: Voyages 2, Lektion 8, ISBN 978-3-12-529278-9

*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Elisabeth Kreutz*
**W 1124 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B2**
*Montag, 18. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*
*VHS, Raum 9 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Wir lesen und besprechen Texte über verschiedene Aspekte der französischen Gesellschaft, Presseartikel über die aktuellen Ereignisse in Frankreich und über verschiedene klassische Autoren. Dabei wird die Grammatik vertieft.

**Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.**
*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*Dominique Berger*
**1131 Spanisch I – Stufe A1**
*Auf Anfrage*
*15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro*
**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.**
*Höchsteilnehmerzahl: 15*
*N.N.*

**W 1132 Spanisch II – Stufe A1**

*Donnerstag, 21. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

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

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Herbstsemester 2018.

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen und für die, die sich in Spanien besser verständigen möchten. Sowie für Teilnehmer/-innen mit geringen Schulkenntnissen.

Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-004218-0

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V-Escalera Rodrigues*

**W 1133 Spanisch III – Stufe A1**

*Mittwoch, 20. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

Fortsetzung des Kurses „Spanisch II“ aus dem Herbstsemester 2018.

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.**

Lehrbuch: Mirada aktuell, Band I, ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-004218-0

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V-Escalera Rodrigues*

**W 1134 Spanisch IX – Stufe A1**

*Donnerstag, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

Fortsetzung des Kurses „Spanisch VIII“ aus dem Herbstsemester 2018.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 14, ISBN 978-3-19-004218-0

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Maria M. V-Escalera Rodrigues*

**W 1135 Spanisch für Fortgeschrittene: Stufe B2**

**La primavera es el mejor momento/Spanisch XXXVI**

*Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Caminante, son tus huellas el camino y nada más; Caminante, no hay camino, se hace camino al andar... (Antonio Machado). Y después de tanto tiempo siempre seguimos encontrando senderos nuevos en el vocabulario, en la gramática y en nuestras charlas. ¡Ánimate a seguirnos si despertamos tu curiosidad!

**Für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gregoria Brito Alayon*

**KOOP VHS Datteln: Italienisch I – Stufe A1**

*Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*14 Abende · 28 UStd. · 59,00 Euro*

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag

Anmeldung und Info: Telefon: 02363/107-412, E-Mail: vhs@stadt-datteln.de

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gigliola Pecl*

**1141 Italienisch II – Stufe A1**

*Mittwoch, 20. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gigliola Pecl*

**W 1142 Italienisch VIII – Stufe A2**

*Mittwoch, 20. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Italienisch VII“ aus dem Herbstsemester 2018.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Band 2, ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Gigliola Pecl*

## W 1143 Italienisch für Fortgeschrittene - Stufe B1

*Dienstag, 19. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr*

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2018.

Ziel ist es, im Land alltägliche sprachliche Situationen gut bewältigen zu können. Im Vordergrund steht die freie Rede, aber Grammatik wird ebenfalls berücksichtigt. Begleitend lesen wir eine italienische Lektüre.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

## 1151 Niederländisch I – für Anfänger – Stufe A1

*Mittwoch, 20. Februar · 19.30 – 21.00 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.**

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

## W 1152 Niederländisch II – Stufe A2

*Mittwoch, 20. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch I“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

## W 1153 Niederländisch X – Stufe A2/B1

*Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch IX“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

## W 1154 Niederländisch XV – Stufe A2/B1

*Montag, 18. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 42,00 Euro*

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XIV“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

## Deutsch und Integration

### 1181 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1, 2

*Montag, ab 29. April · 08.30 – 11.45 Uhr*

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

*VHS, Raum 4 · 40 Vormittage · 160 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 € / 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler*

Seit dem 01.01.2005 gilt in der Bundesrepublik das neue Zuwanderungsgesetz, in dessen Folge neu eingereiste Ausländer/-innen, Aussiedler/-innen und ebenfalls bereits hier lebende Ausländer/-innen eine Berechtigung und ggf. eine Verpflichtung zur sprachlichen Integration erhalten (Integrationskurs). In bestimmten Fällen können auch deutsche Staatsbürger ohne ausreichende Sprachkenntnisse eine Zulassung beantragen. Die übergeordnete Zuständigkeit für die Zulassung, Durchführung und Förderung der Integrationskurse liegt beim **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)**. Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick ist zugelassener Träger und bietet im Frühjahrssemester 2018 erneut einen neuen Integrationskurs (Basismodul 1) an.

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

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

Integrationskurse sind für Empfänger von Sozialleistungen bzw. Bezieher von geringen Einkommen (Härtefälle) kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten ab 01.07.2016 1,95 Euro pro UStd. (195,00 Euro je Modul) bzw. 1,55 Euro (1,20 Euro) pro Unterrichtsstunde für Teilnehmer, die sich vor dem 01.07.2016 zu einem Integrationskurs angemeldet haben.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

## 1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 1, 2, 3, 4, 5

Montag, ab 07. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 95 Vormittage · 380 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je

Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 19.11.2018 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

## 1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 3, 4, 5, 6 und Orientierungskurs

Montag, 07. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 95 Vormittage · 380 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je

Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 11.06.2018 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Katarzyna Krzyminska

## 1184 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 5, 6 und Orientierungskurs

Montag, ab 07. Januar · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 55 Vormittage · 220 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 €/ 120,00 €) je

Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 19.02.2018 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

## Koop-Angebote der VHS Waltrop

### **„Von Gelsenkirchen bis Hollywood“ -**

**Musikalisch-Literarisch durch den Pott mit Brambach, Sommer, Fechner im Rahmen der Themenreihe „Schicht im Schacht“ - die letzte Zeche schließt“**

Majestic Theater Waltrop

Samstag, 02.02.2019

20:00-21:30 Uhr

1 Abend

17,50 EUR Vorverkauf

19,50 EUR Abendkasse

15,00 EUR ermäßigt

### **Good Vibrations - monthly (Chor-) singen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene**

Vera Gehling

Haus der Bildung und Kultur (HBK)

Samstag, 09.02.2019

14:30-16:00 Uhr

5 Nachmittage

24,00 EUR

### **Obstgehölzschnitt**

Rita Lohmann

Gärtnerei Lohmann, Offen-Vinum:

Freitag, 08.02.2019

14:00-16:00 Uhr

1 Nachmittag

17,50 EUR

### **Philosophischer Gesprächskreis I - Was ist Zeit?**

Ulrich Kohlloeffel

Haus der Bildung und Kultur (HBK)

Dienstag, 12.02.2019

19:00-20:30 Uhr

7 Abende

35,50 EUR

### **Ökologische Weine - eine Einführung mit Verkostung**

Heinz Bünger

Haus der Bildung und Kultur (HBK)

Freitag, 15.02.2019

18:00-21:30 Uhr

1 Abend

26,00 EUR

Die Gebühr enthält die Umlage für Getränke, Brot, etc. Wir empfehlen, an diesem Abend nicht mit einem Pkw an- bzw. abzureisen.

### **Von Konfuzius zum gläsernen Untertan?**

**Chinas Digitales Gesellschaftliches Bewertungssystem zwischen Konfuzianismus, Digitalisierung und Kybernetik**

**Philosophisches Café in Leveringhausen mit Katika Kühnreich**

Hof Neugebauer, Schultenstraße 10

Sonntag, 17.02.2019

15:30-17:45 Uhr

1 Nachmittag

9,50 EUR Vorverkauf und ermäßigt,

11,00 EUR Tageskasse

**Die Craft-Bier-Revolution und ihre Folgen -  
Kulturgeschichte und Tasting**

Markus Weßling

Haus der Bildung und Kultur (HBK)

Freitag, 22.02.2019

18:30-21:30 Uhr

1 Abend

29,00 EUR

Die Gebühr enthält die Umlage für Getränke, Brot, etc. Wir empfehlen, an diesem Abend nicht mit einem Pkw an- bzw. abzureisen.

**Hermann Schulz:**

**“Auf dem Strom” - eine Impression aus Tansania**

**Lesung, Vortrag & Gespräch**

Dietrich-Bonhoeffer-Zentrum

Freitag, 29.03.2019

19:30-21:45 Uhr

1 Abend

10,00 EUR Vorverkauf

12,00 EUR Abendkasse

8,00 EUR ermäßigt

**Club of Rome: “Was wir ändern müssen, wenn wir bleiben wollen” -  
Vortrag & Diskussion mit Prof. Dr. Ernst Ulrich von Weizsäcker**

Haus der Begegnung, St. Peter

Freitag, 05.04.2019

19:30-21:45 Uhr

1 Abend

9,50 EUR Vorverkauf

11,00 EUR Abendkasse

**Wildkräuter, Un-Kräuter und was sonst noch so wächst - Frühjahrswanderung  
mit der Kräuterpädagogin**

Carola De Marco

Kursort wird bei der Anmeldung herausgegeben

Sonntag, 05.05.2019

15:00-17:00 Uhr

1 Nachmittag

11,00 EUR

6,00 EUR für Kinder (bis 15 Jahre)

Vorherige Anmeldung erforderlich.

**Von der Seine bis zur Themse - Radtour von Paris nach London**

20.07.-28.07.2019

9 Tage

1395,00 EUR im Doppelzimmer

EZ-Zuschlag: 310,00 EUR

**New York by Bike - Radeln in der Stadt der Städte  
9-tägige Städtereise**

Dr. Arnold Voß

31.08.-08.09.2019

9 Tage

2295,00 EUR im Doppelzimmer / EZ-Zuschlag: 599,00 EUR

**Abenteuer Seidenstraße - Vom Pamir Highway zum Kaspischen Meer  
ca. 16-tägige VHS-Studienfahrt nach Tadschikistan, Usbekistan und Turkmenistan**

ca. 12.10.-27.10.2019 (NRW Herbstferien 2019)

Preis: ca. 3000,00 EUR im 1/2 Doppelzimmer,

Einzelzimmerzuschlag: ca. 365,00 EUR

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

---

**Auszug aus der Gebührensatzung der VHS**

**§ 1 Gebührenpflicht**

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

**§ 2 Gebührentarif**

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

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

...  
8. Verwaltungsgebühren

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

...

**§ 3 Gebührenpflichtiger**

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

**§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung**

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.

2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:

...

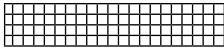
2. 3. wenn die Anmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktage vor Beginn der Veranstaltung zurückgenommen wird. Die VHS ist berechtigt, ggf. die Vorlage geeigneter Nachweise zu verlangen.

...

**§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung**

1. Die Empfänger von Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.

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



## Dozentenverzeichnis



<i>Abbruzzi, Tonio</i>	51	<i>Leonhard, Yadviga</i>	40
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Lueg, Birgit</i>	31
<i>Arnold, Rita</i>	17	<i>Majowski, Adam</i>	22
<i>Bartsch, Susanne</i>	33f, 38	<i>Malinowski, Martina</i>	42
<i>Bauer, Ulrich</i>	23f	<i>Müller, Erika</i>	55
<i>Baumann, Elisabeth</i>	42	<i>Müller, Sarah</i>	15
<i>Baumert, Andrea</i>	20	<i>Neumann, Sarah</i>	16
<i>Bayertz, Kurt, Prof. Dr.</i>	28	<i>Nisch, Doris</i>	41, 43
<i>Berger, Dominique</i>	56	<i>Pecl, Gigliogla</i>	57
<i>Böhm, Annette, Dr</i>	17, 36, 52	<i>Pelka, Peter</i>	39, 41
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	57	<i>Perenz, Martina</i>	39
<i>Bultmann, Gisbert</i>	29f	<i>Pliska, Sandra</i>	40
<i>Burg, Harald</i>	52	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Czeranna, Ariane</i>	45	<i>Reich, Kurt</i>	30
<i>Dahmen, Benedikt</i>	22	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	19
<i>Deesler, Christiane</i>	13, 19, 28f, 32	<i>Reuter, Monika</i>	49ff
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	58	<i>Rietmann, Gabriele</i>	20
<i>Döll, Heike</i>	42	<i>Robinson, Heike</i>	43
<i>Espinosa, Rosa</i>	35	<i>Röttger, Guido</i>	16f, 32f
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Sarau, Tina</i>	20
<i>Fischer, Herbert</i>	56	<i>Scheewe, Christa</i>	35
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	26f, 31	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	22
<i>Forck, Tanja</i>	39	<i>Schielke, Melanie</i>	46
<i>Franz, Volker</i>	49f	<i>Schmidt-Ontyd, Barbara</i>	18, 47
<i>Frisch, Barbara</i>	30	<i>Schneider, Joanna</i>	35f
<i>Gasser, Beate</i>	15	<i>Thiede, Andreas</i>	44
<i>Gerbaulet, Ernst</i>	56	<i>Tobys, Danara</i>	39f
<i>Gogolla, Sabine</i>	54	<i>Trawny, Hella</i>	37, 56
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	47	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	59
<i>Gysi, Gregor</i>	28	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	57
<i>Heinz, Melanie</i>	58	<i>Vollhase, Ernst</i>	40
<i>Helgers, Jürgen, Dr.</i>	47	<i>von Arnim, Birgit</i>	48
<i>Homann, Mechthild</i>	34	<i>Wang-Helmreich, Hanna</i>	25
<i>Homeyer, Udo</i>	46f	<i>Weichert, Sabine</i>	15
<i>Karow, Doris</i>	38	<i>Welling, Doris</i>	37
<i>Keller, Gabriele Antonia</i>	48	<i>Windau, Rainer</i>	25f
<i>Knobbe, Nicole</i>	14	<i>Wodke, Detlef</i>	26
<i>Koch, Karola</i>	21f	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	18
<i>Köster, Nadine</i>	55	<i>Wortberg, Diana</i>	17
<i>Kreutz, Elisabeth</i>	56		



## Schlagwortverzeichnis

<b>A</b>		<i>Energieversorgung</i>	26
<i>Achtsamkeit</i>	18, 47	<i>Englisch</i>	54ff
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>Englisch-Senioren</i>	55
<i>Alphabetisierung</i>	13	<i>Entspannung</i>	16, 18, 44, 46f
<i>Alternativmedizin</i>	47	<i>Erben</i>	29
<i>Aludrahtschmuck</i>	35	<i>Ethik</i>	28
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	53
<i>Aquatic-Fitness</i>	42	<i>Excel 2010</i>	22
<i>AquaVital</i>	42	<b>F</b>	
<i>Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz</i>	31	<i>Fachabitur</i>	12
<i>Aufräumen</i>	19	<i>Fachhochschulreife</i>	12
<b>B</b>		<i>Fachkonferenz</i>	10
<i>Babymassage</i>	14	<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Bauchtanz</i>	34	<i>Familienbildung</i>	14ff
<i>Beratung</i>	4	<i>Farbberatung</i>	20
<i>Berufliche Bildung</i>	22	<i>Faszien-Pilates</i>	42
<i>Berufsberatung</i>	8	<i>Faszientraining</i>	42
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	21	<i>Filzen</i>	17
<i>Betreuungsverfügung</i>	30	<i>Fit ab 50</i>	38
<i>Bildbearbeitung</i>	24	<i>Fitness</i>	38ff
<i>Bildungsberatung</i>	8	<i>Fotografie</i>	25, 27
<i>Bildungsurlaub</i>	31	<i>Französisch</i>	56
<i>Blutspendedienst DRK</i>	9	<i>Frauen</i>	17
<i>Bodyshaping</i>	40	<i>Frauengesprächskreis</i>	17
<i>Boxen</i>	39	<i>Frauen-Tanzkurs</i>	34
<i>Burn-Out</i>	18, 47	<i>Fremdsprachen</i>	53
<b>C</b>		<i>Fremdsprachenkurse</i>	53
<i>Cardio Dance Workout</i>	40	<b>G</b>	
<i>Coaching</i>	19f	<i>Gebühren</i>	4
<i>Computer</i>	21ff	<i>Gebührensatzung</i>	62
<i>Computer Späteinsteiger</i>	24	<i>Gelenkerkrankungen</i>	47
<b>D</b>		<i>Gesundheit</i>	38
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	58f	<i>Gesundheitsfragen</i>	47
<i>Digitalfotografie</i>	25, 27	<i>Gitarre</i>	32f
<i>Disco-Fox</i>	34	<i>Glaubensfragen</i>	19
<i>Dozenten/-innen</i>	10	<i>Glücksstrategien</i>	19
<i>DRK</i>	9	<i>Griechische Küche</i>	51
<b>E</b>		<i>Grundbildung</i>	11, 13
<i>EDV</i>	22ff	<i>Gymnastik</i>	38ff, 42f
<i>Einkommenssteuer</i>	31	<b>H</b>	
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	14ff	<i>Haftung</i>	5
<i>Energiepolitik</i>	26	<i>Hauptschulabschluss</i>	11
		<i>Heilpflanzen</i>	48

## Schlagwortverzeichnis

<b>I</b>		<b>O</b>	
Inhaltsverzeichnis	3	Ökologie	25f
Integration	37	Orientalischer Tanz	34
Integrationskurs	58f		
Italienisch	57f	<b>P</b>	
Italienische Küche	51	Pädagogik	10
Itallienische Küche	51	Patientenverfügung	30
		PEKiP	14
<b>K</b>		Persönlichkeitsbildung	17, 19f
Klangschalenmeditation	46f	Pflegefall	30
Klimawandel	25	Philosophie	28
Klopfakkupressur	18, 47	Photoshop	23f
Kochen	49ff	Pilates	42f
Konferenz	10	Politische Bildung	28f
Koop-Angebot	13	Prager-Eltern-Kind-Programm	14
Koop-Angebote	5, 60	Pre-Notification	4
Krabbelgruppe	14f		
Krafttraining	38	<b>Q</b>	
Kräuterapotheke	48	Qi Gong	46
Kreativität	17, 32, 35ff		
Kultur	32	<b>R</b>	
Kurssprecher/-innen	10	Recht	29f
		Rechtsschreibung	13
<b>L</b>		Rente	31
Laptop	23	Römische Küche	52
Lebensart	52	Rotwein	52
Lesen u. Schreiben f. Erwachsene	13	Rückengymnastik	43
		Rücken Qi Gong	46
<b>M</b>		Rückenyooga	45
Malen	37		
Meditation	46f	<b>S</b>	
Mentaltraining	18f	Salat	50
Mini-Club	14f	Schenkung	29
Mittlerer Schulabschluss	11	Schimmelbefall	26
Moral	28	Schminken	20
Mosaik legen	17, 36	Schmuckherstellung	35
Musik	32f	Schulabschluss	11f
Musikalische Früherziehung	16f	Schulerschmerzen	47
		Schüssler Salze	47
<b>N</b>		Selbstfindung	17
Nähen	35	Selbsthypnose	18
Naturheilverfahren	47f	SEPA-Lastschrift	4
Niederländisch	58	Silberschmuck	35
Nordic-Walking	41	Smart Home	26
Notebook	23	Smartphone Späteinsteiger	24
		Soßen	49

## Schlagwortverzeichnis

<i>Spanisch</i>	56f	<b>U</b>	
<i>Spiel</i>	15	<i>Unterrichtsausfall</i>	5
<i>Spiritualität</i>	19	<b>V</b>	
<i>Sport</i>	15	<i>Vegetarisch</i>	49
<i>Sprachen</i>	4, 53	<i>Vererben</i>	29
<i>Sprachenberatung</i>	4, 53	<i>Vorsorgevollmacht</i>	30
<i>Steuern</i>	31	<b>W</b>	
<i>Stilberatung</i>	20	<i>Wassergymnastik</i>	41f
<i>Stressbewältigung</i>	18, 44, 46f	<i>Wechseljahre</i>	17
<b>T</b>		<i>Weinkultur</i>	52
<i>Tabellenkalkulation</i>	22	<i>Weißwein</i>	52
<i>Tanzen</i>	33f, 38	<i>Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe</i>	12
<i>Tastschreiben, Schüler/-innen</i>	21	<i>Westfälische Küche</i>	50
<i>Technik</i>	25ff	<i>Widerrufsfolgen</i>	5
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Testament</i>	29	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	43
<i>Thailändische Küche</i>	52	<i>W-Kurse</i>	4
<i>Theater</i>	32	<i>Wegweiser für Senioren</i>	12
<i>Thermomix</i>	49	<b>Y</b>	
<i>Traditionelle Chin. Medizin</i>	18, 47	<i>Yoga</i>	44, 45
<i>Traumreisen</i>	16	<b>Z</b>	
<i>Trimming</i>	40	<i>Zumba</i>	33, 38
		<i>Zumba Gold</i>	33, 38
		<i>Zweiter Bildungsweg</i>	11f













# Notizen

