Querverweis: Unser Angebot im Herbst 2010

0506 Bildungsurlaub: Sich argumentativ behaupten

Montag - Freitag, 08. – 12. November · 09.00 – 11.30 und 12.30 – 15.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 5 Tage · 40 UStd. · 105,00 Euro

Wer andere Menschen überzeugen kann, kommt an, übt Einfluss aus, setzt sich durch. Das ist leichter gesagt als getan. Oft sehen wir uns auch mit unfairem Redeverhalten konfrontiert. Eine selbstsichere, spontane Reaktion fällt gerade im beruflichen Alltag oft besonders schwer.

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse rund um das Thema Argumentation und schult das Gesprächsverhalten in schwierigen Redesituationen. Schwerpunkte werden sein: Aufbau argumentativer Redebeiträge, selbstsicheres Einbringen in Diskussionen, erfolgreiches Verhandeln, Besprechungsteilnahme und -leitung, Umgang mit Kritik und Anfeindungen, Schlagfertigkeit, Spontaneität und sprachliche Kreativität. Praktische Übungen werden den Trainingserfolg optimieren.

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem nordrhein-westfälischen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.

Es entstehen Materialkosten von 4,00 € je Teilnehmer, die im Kurs vor Ort entrichtet werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 14 *Katja Dittmar*

Kulturelle Bildung

0921 Gitarre für Einsteiger/-innen I

Dienstag, 14. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 6 Abende · 12 UStd. · 17,40 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15 *Guido Schlosser*

W 0922 Gitarre für Einsteiger II

Dienstag, 09. November · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 6 Abende · 12 UStd. · 17,40 Euro

Weiter geht's mit Tipps und Tricks, die das Gitarrespiel 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 Gitarrespiel zu steigern.

Also, nix wie ran an die Saiten! Fortsetzung von Kurs 0921.

Höchstteilnehmerzahl: 15 *Guido Schlosser*

0931 Disco-Fox – für Anfänger A

Freitag, 17. September · 18.30 – 21.30 Uhr
Realschule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10 Paare *Silke & Christian Walter*

0932 Disco-Fox für Anfänger B

Freitag, 19. November · 18.30 – 21.30 Uhr
Realschule, Aula · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0931.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Paare *Silke & Christian Walter*

0933 Orientalischer Tanz I

Dienstag, 14. September · 19.00 – 20.00 Uhr
Matthias-Claudius Zentrum · 12 Abende · 16 UStd. · 38,20 Euro

Die ersten Vorkenntnisse des Tanzes sollten vorhanden sein. In diesem Kurs werden die Grundbewegungen vertieft sowie neue Tanzbewegungen und – Elemente erlernt.

Höchstteilnehmerzahl: 15 *Mechthild Homann*

W 0934 Orientalischer Tanz II

Mittwoch, 15. September · 18.30 – 20.00 Uhr
Matthias-Claudius Zentrum · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro

In diesem Kurs verfügen die Frauen über eine zweijährige Tanzerfahrung. Die Schleierchoreografie wird erlernt.

Höchstteilnehmerzahl: 15 *Mechthild Homann*

W 0935 Orientalischer Tanz III

Freitag, 17. September · 18.30 – 20.00 Uhr
Matthias-Claudius Zentrum · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro

Sie sollten über eine mehrjährige Tanzerfahrung verfügen. In diesem Kurs werden verschiedene Choreografien einstudiert.

Höchstteilnehmerzahl: 15 *Mechthild Homann*

W 0936 Salsa für Anfänger und Aufbaukurs

Mittwoch, 15. September · 18.00 – 19.30 Uhr
Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 8 Abende · 16 UStd. · 31,00 Euro

Karibische Tänze - das ist Lebensfreude pur, Vitalität und Ausgelassenheit. Salsa entstand auf Kuba, wo sich die Musik- und Tanztradition afrikanischer Sklaven mit spanischen Gitarrenmelodien und Texten vermischte zu einer besonders scharf-würzigen „Soße“ (so die wörtliche Übersetzung aus dem Spanischen). Mittlerweile gibt es weltweit die unterschiedlichsten Salsa-Tanzstile. In diesem Kurs geht es um Spaß an Musik, Bewegung und Tanz. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erlernen – je nach Können - die Salsa-Grundschritte und -kombinationen oder vertiefen bekannte Kombinationen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung (keine langen Röcke) und flache Schuhe mit Ledersohle

Höchstteilnehmerzahl: 20 *Wiebke Harder*

0937 Tango Argentino

Mittwoch, 15. September · 19.30 – 21.00 Uhr
Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 8 Abende · 16 UStd. · 31,00 Euro

Der Argentinische Tango besticht durch die Sinnlichkeit seiner Umarmung und die Eleganz seiner Bewegungen. Aus der Verbindung der beiden Tanzenden entsteht durch Improvisation die gemeinsame Bewegung im Rhythmus des Tangos. Im Fluss von Bewegung und Musik ist der Tanz immer wieder neu – nichts wiederholt sich. Die tänzerische Zwiesprache, die dabei ohne Worte geführt wird, ist einzigartig.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbewegungen des Tangos wie das Gehen im Paar und das Führen und Folgen.

Bitte paarweise anmelden!

Höchstteilnehmerzahl: 20 *Wiebke Harder*

0941 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen

Samstag, 02. Oktober · 09.00 – 13.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 13,20 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 Kursleiterin, die ausgebildete Silberschmiedin ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: 1 großes altes Frottierhandtuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.
Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro Medaillon aus Silber).
Höchstteilnehmerzahl: 8 *Rosa Espinosa*

0942 Workshop: Silberschmuck selbst herstellen

Samstag, 06. November · 09.00 – 13.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 13,20 Euro

Tragen Sie gern schönen Silberschmuck und würden gern lernen, ihn selbst herzustellen? Kein Problem!
In diesem Kurs werden Sie lernen, mit einfachen Werkzeugen und Methoden Ringe, Armreifen, Kettenanhänger oder anderes herzustellen. Sie werden eigene Entwürfe umsetzen und Ihren eigenen Geschmack und Stil einarbeiten können. Dabei bekommen Sie professionelle Unterstützung durch die Dozentin, die ausgebildete Silberschmiedin ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: 1 großes altes Frottierhandtuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.
Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro Medaillon aus Silber).
Höchstteilnehmerzahl: 8 *Rosa Espinosa*

0951 Portraitzeichnen

Dienstag, 14. September · 18.30 – 20.00 Uhr
Realschule, Raum 101 · 10 Abende · 20 UStd. · 27,00 Euro

Beim Portraitzeichnen kommt es vor allem auf die korrekte Erfassung der Gesichtsproportionen an. Der Blick soll dafür in diesem Kurs geschärft und zunächst in der Theorie erläutert werden. In der Praxis wird dann das Portrait mit dem Zeichenstift erforscht, um sich daraufhin auf Details wie Nase, Augen und Haare zu konzentrieren. Außerdem sollen Schattierungstechniken sowie der Umgang mit unterschiedlichen Zeichenmedien erlernt werden.
Fotos oder von den Teilnehmern mitgebrachte Bildvorlagen sollen als Ausgangsmaterial verwendet werden. Zudem können sich die Kursteilnehmer auch gegenseitig portraitieren.
Benötigtes Material: DIN A4 oder A3 Zeichenblock, Bleistifte, verschiedene Härtegrade, Radiergummi
Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene
Höchstteilnehmerzahl: 12 *Judith Loske*

W 0952 Malen mit Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 15. September · 18.30 – 20.45 Uhr
Realschule, Raum 202 · 10 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Von der Einführung in kleinen Schritten zur Realisierung eigener Bildideen.
Benötigtes Material: Acrylfarben: Grundfarben rot, blau, gelb, schwarz und weiß. Borstenpinsel: Größe 2, 6 und 16. Malgründe: 10 x Fotokarton, weiß 50 x 70 cm, 1 Sperrholzplatte 60 x 80 cm sowie Malerklebeband (breit)- oder: Acrylmalblock mindestens 30 x 40 cm – oder: Hartfaserplatten 50 x 60 cm, mit weißer Wandfarbe grundiert.
Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen
Höchstteilnehmerzahl: 12 *Helmut Schmidt*

0953 Malen mit Acryl- und Ölfarben

Dienstag, 21. September · 18.30 – 20.45 Uhr
DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 6 Abende · 18 UStd. · 24,60 Euro

Anfänger/-innen haben die Möglichkeit, beide Techniken auszuprobieren. Geübte werden bei der Arbeit an ihren jeweiligen Bildern fachlich unterstützt und vertiefen ihre Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material wie Pinsel und Farben, Leinwände in der Größe Ihrer Wahl, alte Lappen, Küchenkrepp, Wasserbehälter, Porzellanteller. Vorlagen sind in reichlicher Auswahl vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Gegen eine Gebühr von 8,00 Euro, die am ersten Kursabend bei der Dozentin entrichtet wird, wird das Material zur Verfügung gestellt, Leinwände können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10 *Brigitte Hubel*

0954 Materialcollagen

Samstag. 25. September · 10.00 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 15,00 Euro

Die Materialcollage ist eine Technik, die Ihrer Phantasie großen Spielraum lässt. Photos, Muscheln, Stoffe, Scherben, Spielzeug, Konservendosen, Metallstücke... – daraus entstehen spannende, mysteriöse, romantische oder einfach nur schöne Bilder.

Bitte mitbringen: Materialien zum Einarbeiten, eine Leinwand oder ein grundiertes Holzbrett in der Größe Ihrer Wahl, Pinsel Küchenrolle, Wasserbehälter. Materialkosten werden je nach Verbrauch gestaffelt im Kurs abgerechnet, Leinwände können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10 *Brigitte Hubel*

0955 Zeichnen und farbiges Gestalten

Donnerstag, 28. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr
Realschule, Raum 101 · 5 Abende · 15 UStd · 21,00 Euro

In diesem Kurs erlernen Sie die elementaren Grundlagen des Zeichnens. Durch das Erfassen der Formen, von Proportionen, Licht- und Schattenwirkung sowie der Perspektive schulen Sie das Sehen und trainieren Ihre zeichnerischen Möglichkeiten. Wir arbeiten mit Vorlagen sowie mit Objekten aus Ihrer alltäglichen Umgebung. Die Zeichnungen werden mit einfachen Mitteln (Wasserfarben, Buntstiften) farbig gestaltet.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder Skizzierblock DIN A3 oder A4, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Kohlestifte / Rötelstifte (wenn vorhanden), Buntstifte, Knetradierer, Wasserfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Gegenstände aus Ihrer alltäglichen Umgebung, Malvorlagen).

Höchstteilnehmerzahl: 10 *Brigitte Hubel*

0961 Kulturhauptstadt 2010
Schreibwerkstatt: Spannend schreiben – wie man einen Krimi „macht“

Samstag, 23. Oktober · 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.45 Uhr
Sonntag, 24. Oktober · 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 WE · 18 UStd. · 39,00 Euro

Einige der interessantesten Figuren der Literaturgeschichte sind Gauner, Verführer oder sogar Mörder. Hin und wieder ertappen wir uns dabei, dass wir einem solchen Bösewicht wünschen, er möge am Ende des Buches seiner Bestrafung entgehen.

Wie gelingt es Autoren, unser moralisches Empfinden und unsere Wertvorstellungen derart auszuhebeln? Warum empfinden wir Sympathie für Verbrecher, deren Taten wir doch eigentlich ablehnen? Wie erschaffen wir als Autoren originelle Verbrecherhelden und meistern den Balanceakt auf dem schmalen Grat zwischen Entsetzen und Empathie?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, untersuchen wir Romanauszüge von Patricia Highsmith, Georges Simenon, Elmore Leonard und anderen Meistern des psychologischen (Kriminal-)Romans. Die Schreibübungen legen den Schwerpunkt auf die Erschaffung ambivalenter Figuren. Darauf aufbauend verfassen die Teilnehmer

der Schreibwerkstatt Geschichten, die von den vielschichtigen Persönlichkeiten ihrer verbrecherischen Protagonisten leben.
Der Kursleiter:
Sascha Pranschke wurde 1974 in Hannover geboren. 2007 erschien sein erster Roman „Veits Tanz“, 2009 folgte der Roman „Den Regen lieben“. Er lebt in Dortmund und Köln. www.pranschke-schreibt.com

Sascha Pranschke

0971 Spanischer Wein und kalte Tapas

Freitag, 19. November · 18.30 – 23.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 35,00 Euro

In einer entspannten Atmosphäre unterhalten wir uns über die wichtigsten Weinanbaugebiete Spaniens: La Rioja, Navarra, Ribera del Duero, Rueda, Cataluna, Valdepenas, La Mancha etc.. Weitere Informationen gibt es zu den verschiedenen Rebsorten, zum Eichenfassausbau, zum Lesen des Etiketts, welcher Wein zu welchem Essen etc.. Den spanischen Weinen werden französische, deutsche und amerikanische gegenübergestellt.
Ca. 25 Weine werden probiert, meist Rotweine.
Als Tapas gibt es: Lomo, Chorizo, Salami, Oliven, Schinken, Käse, Brot. Salud!
Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg

Gesundheitliche Bildung

KRAFT · BEWEGUNG · GYMNASTIK

1021 Fitness und Spaß für Frauen ab 40

Dienstag, 14. September · 09.30 – 10.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 10 Vormittage · 14 UStd. · 22,60 Euro

Nach dem 30. Lebensjahr setzt gnadenlos Muskelabbau ein, der dazu führt, dass die Beweglichkeit nachlässt und so manche Bewegung zunehmend schwerer fällt. Dagegen wollen wir etwas tun: mit abwechslungsreicher Fitnessgymnastik und verschiedenen Geräten wollen wir die Beweglichkeit verbessern, Bauch-, Rücken- und Skelettmuskulatur stärken und mit viel Spaß ein besseres Körpergefühl entwickeln.
Mitzubringen sind: Handtuch & Mineralwasser

Höchstteilnehmerzahl: 15 *Anne Kunkel*

1022 Fit durch den Winter - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 45

Mittwoch, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 25,40 Euro

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.
Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 45. Lebensjahr anmelden.
Mitzubringen sind: ein großes Handtuch oder eine ISO-Matte

Höchstteilnehmerzahl: 18 *Peter Pelka*

W 1023 Power Gym

Montag, 13. September · 20.00 – 21.30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. 33,80 Euro

Ein intensives Fitness-Programm, in dem Ausdauer, Kraft und Koordination miteinander verbunden werden.
Die Übungen enthalten Elemente aus der Aerobic, der BOP-Gymnastik und aus Thai bo. Sämtliche Muskelgruppen Ihres Körpers werden bei diesem