

vhs

Oer-
Erken-
schwick

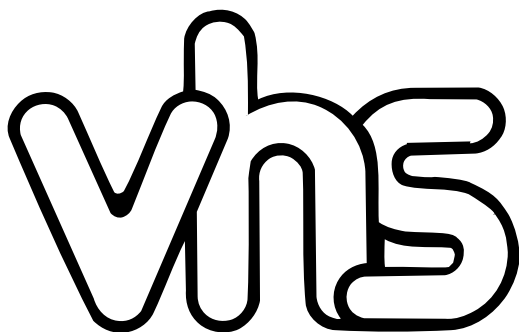


Kursprogramm

2. Halbjahr 2018

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





ARBEITSABSCHNITT Herbst 2018

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>

2. Arbeitsabschnitt 2018

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

Anmeldung ab Erscheinen des Programmheftes

Anmeldungen sind bis zum Semesterende zu den normalen Büroöffnungszeiten möglich.

Semesterbeginn:

10. 09. – 14. 09.	U	U	U	U	U
17. 09. – 21. 09.	U	U	U	U	U
24. 09. – 28. 09.	U	U	U	U	U
01. 10. – 05. 10.	U	U	F	U	U
08. 10. – 12. 10.	U	U	U	U	U

Herbstferien:

15. 10. – 19. 10.	F	F	F	F	F
22. 10. – 26. 10.	F	F	F	F	F

29. 10. – 02. 11.	U	U	U	F	U
05. 11. – 09. 11.	U	U	U	U	U
12. 11. – 16. 11.	U	U	U	U	U
19. 11. – 23. 11.	U	U	U	U	U
26. 11. – 30. 11.	U	U	U	U	U
03. 12. – 07. 12.	U	U	U	U	U
10. 12. – 14. 12.	U	U	U	U	U

Nachholtermine:

17. 12. – 21. 12.	U	U	U	U	U
-------------------	---	---	---	---	---

U = Unterricht

F = Ferien und Feiertage

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

Das Frühjahrssemester 2019 beginnt voraussichtlich am 11.02.2019.

Anmeldungen für das Frühjahrssemester 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
Wegweiser für Senioren/-innen	10
Konferenzen und Dozentenfortbildung	10
Zweiter Bildungsweg · Grundbildung	11
Pädagogik · Psychologie	13
Berufsbezogene Kurse · EDV	20
Technik · Ökologie	26
Gesellschaft · Politik · Recht · Wirtschaft	29
Bildungsurlaub	30
Kulturelle Bildung	32
Gesundheitliche Bildung	37
Kochkulturen · Gesunde Ernährung	47
Sprachen	50
Auszug Gebührensatzung	60
Dozentenverzeichnis	61
Schlagwortregister	62
Veranstaltungsorte	U3

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

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

Teilnehmer/in

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

Anmeldung

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

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Verfahren zur Verfügung:

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

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

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

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

- **Donnerstag, 18. Oktober 2018**
- **Montag, 26. November 2018**
- **Mittwoch, 19. Dezember 2018**

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.

Datenschutz

Die VHS der Stadt Oer-Erkenschwick nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln/verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend den gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie auf Basis unserer Datenschutzerklärung.

Haftung

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

Koop-Angebote

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

Unterrichtsausfall

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

Einzelveranstaltungen

September

0421	Kinder trauern anders	siehe Seite 16
0431	Vortrag: Familienforschung	siehe Seite 17
0602	Regenfluten – Schutz vor den Wetterextremen	siehe Seite 26
0710	Selbstbestimmung am Lebensende	siehe Seite 30
0832	Disco Fox A	siehe Seite 33
0967	Klangschalenmeditation	siehe Seite 44
0980	Anti-Aging	siehe Seite 45
0983	Kreative Kräuterwerkstatt	siehe Seite 46
1001	Zeit für Fisch und Meer	siehe Seite 47
1002	Herbst-Pasta	siehe Seite 47

Oktober

0422	„Barbie, Lego, Computer & Co.“	siehe Seite 16
0460	Schminkkurs	siehe Seite 19
0603	Haus & Heizung -	siehe Seite 26
0610	Digitalkamera	siehe Seite 27
0701	Kann Moral glücklich machen?	siehe Seite 29
0702	Die Spur führt nach Riga	siehe Seite 29
0852	Deinen Ring selber gestalten	siehe Seite 34
0968	Klangschalenmeditation	siehe Seite 44
1003	Herbstzeit-Kürbiszeit	siehe Seite 47
1007	Ein mediterranes Buffet	siehe Seite 48

November

0435	Hetz mich nicht!	siehe Seite 18
0450	Alter, altern und mögliche Unterstützung	siehe Seite 19
0461	Farb- und Stilberatung	siehe Seite 19
0502	Dateien sicher speichern und ordnen	siehe Seite 20
0601	Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen	siehe Seite 26
0604	Digitale Haustechnik der Zukunft?	siehe Seite 26
0703	Jahrhundertzeugen	siehe Seite 29
0711	Wer zahlt den Heimplatz	siehe Seite 30
0712	Erben und Vererben	siehe Seite 31
0833	Disco Fox B	siehe Seite 33
0969	Klangschalenmeditation	siehe Seite 44
0981	Stress- und Erschöpfungszustände	siehe Seite 45
0982	Herzwochen 2018: Herz außer Takt	siehe Seite 45
0984	Kreative Kräuterwerkstatt	siehe Seite 46
1004	Äpfel und Birnen	siehe Seite 47
1006	Mexikanisch kochen!	siehe Seite 48
1008	Ein italienisches Weihnachtsmenu	siehe Seite 48
1009	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 49

Dezember

0437	Vortrag: „Besser schlafen“	siehe Seite 18
0611	Portraitfotografie	siehe Seite 27
0857	Goldschmiede Kompaktkurs	siehe Seite 35

Wochenendveranstaltungen

September

0540	Einführung: Mein neues Smartphone	siehe Seite 24
0613	Fotoexkursion: Westfalenpark	siehe Seite 28
0855	Silberschmuck selbst herstellen A	siehe Seite 35
0970	Stress lass nach!	siehe Seite 44

Oktober

0432	Ein Single kommt selten allein!	siehe Seite 17
0521	Die schönsten Urlaubsfotos als Fotobuch	siehe Seite 22
0541	Aufbaukurs: Mein Smartphone	siehe Seite 24
0612	Fotoexkursion: Dortmunder U	siehe Seite 28
1005	Kochen mit dem Wok	siehe Seite 48
1020	Kaffee ist Wasser mit Auslandserfahrung	siehe Seite 49

November

0433	Bei Stress bitte klopfen	siehe Seite 17
0434	Achtsamkeit im Alltag	siehe Seite 17
0522	Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk	siehe Seite 23
0542	WhatsApp: Was ist das?	siehe Seite 24
0543	Fotografieren mit dem Smartphone	siehe Seite 24
0544	Smartphone: Sicherheit und sinnvolle Apps	siehe Seite 25
0853	Ketten selber gestalten	siehe Seite 34
0854	Armbänder aus Aluminium und einer Filzrose	siehe Seite 35
0856	Silberschmuck selbst herstellen B	siehe Seite 35
0858	Mosaik – Workshop	siehe Seite 36
0960	Ein Rücken mit Tücken	siehe Seite 42
0985	Heilsalben mit ätherischen Ölen herstellen!	siehe Seite 46

Dezember

0436	Selbsthypnose	siehe Seite 17
0438	„Und plötzlich wird vieles leichter“	siehe Seite 18
1010	Naschen im Advent	siehe Seite 49
1021	Rotwein aus Europa	siehe Seite 49

Weiterbildungsberatung

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

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

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

Weiterbildungsförderung

Bildungsprämie · Bildungsscheck

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

- **Bildungsprämie**

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

Nähere Informationen dazu gibt es unter

www.bildungspraemie.info

- **Bildungsscheck**

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

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.



Beratung



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



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
Europäischer Sozialfonds

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2018

DRK - Haus, Agnesstr. 5

jeweils am Donnerstag / Freitag

06./07. September 2018, 13./14. Dezember 2018

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, 06. September · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

0202 Kurssprecher/-innen Konferenz

Donnerstag, 08. November · 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

0203 Dozenten/-innen Konferenz

Donnerstag, 08. November · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

Heinz Wilhelm Alfs, Iris Faust

0204 Pädagogik Fachkonferenzen

Freitag, 07. September · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 04. Oktober und 22. November · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei

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

Iris Faust u.a.

WEGWEISER FÜR SENIOREN/-INNEN

ARBEITERWOHLFAHRT

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

CARITAS SOZIALSTATION & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

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

DEUTSCHES ROTES KREUZ

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

DIAKONIESTATION – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26–28, Tel.: 30 11

Seniorenclub e.V., Oer-Erkenschwick

Freizeitgestaltung

Herr Klaus Haagen, Tel.: 5 46 91

Zweiter Bildungsweg · Grundbildung

Schulabschluss-Lehrgänge

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

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

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

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

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

Die Lehrgänge sind gebührenfrei.

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

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

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

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

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsbeginn: Mi., 29. August 2018, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 104

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) – 1. Semester

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet zum Herbstsemester 2018 einen neuen Lehrgang an, der auf den Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 - nach einem Jahr - und des mittleren Schulabschlusses (FOR) - nach zwei Jahren - vorbereitet.

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

Der Lehrgang wird nach § 6,1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse werden staatlich anerkannt.

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: Mi., 29. August 2018, 18.15 Uhr, Realschule, Raum 103

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)-

1. Semester

Die **VHS Oer-Erkenschwick** und das **Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe Gelsenkirchen** bieten in **Oer-Erkenschwick** einen neuen 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: Mi., 29. August 2018, 17.45 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.

Grundbildung

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

0305 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Dienstag & Donnerstag, ab 18. September · 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im Dorfschultenhof, 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.

Höchststeilnehmerzahl: 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 Februar 2018 bis April 2018

Freitag, 14. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 37,00 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!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

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

Dienstag, 11. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 37,00 Euro

siehe Kurs 0401

Bitte Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe



**W 0403 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
Geburtsmonate November 2017 bis Januar 2018
Freitag, 14. September · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 10 Vormittage · 20 UStd. · 37,00 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, 12. September · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro**

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10



Beate Gasser

**W 0405 Mini-Club für Eltern und Kind B
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 13. September · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Vormittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

**W 0406 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 13. September · 15.30 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Nachmittage · 1 Abend · 24 UStd. · 39,00 Euro**

Siehe Kurs 0405.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Beate Gasser

**0407 Eltern – Kind – Turnen
für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren
Montag, 10. September · 16.00 – 17.30 Uhr
Haardschule, Turnhalle · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro**

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sarah Müller



W 0408 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 19. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 10 Nachmittage · 20 UStd. · 33,00 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0409 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung A

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

Montag, 10. September · 14.30 – 15.30 Uhr

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

0410 Schnupperkurs: Musikalische Früherziehung B

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

Montag, 05. November · 14.30 – 15.30 Uhr

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

siehe Kurs 0409

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

0411 Baby Musik

Dienstag, 11. September · 10.45 – 11.15 Uhr

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

Für Eltern mit Kindern von 1½ bis 3 Jahren.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Guido Röttger

**0421 Kinder trauern anders – Information für Fachkräfte und Eltern***Mittwoch, 12. September · 18.00 – 20.15 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,00 Euro*

Trauer hat viele Gesichter. Wenn sie Kinder trifft, sind Erwachsene immer auch mitbetroffen. Trauer ist eine hilfreiche und natürliche Fähigkeit, Verluste zu verarbeiten und in das eigene Leben zu integrieren. Für Kinder ist Trauer wie das Hüpfen von Pfütze zu Pfütze...mal spritzt es mehr, mal weniger, und manchmal ist sie schon ausgetrocknet.

Die Veranstaltung klärt, wie Sie die Kinder dabei unterstützen und begleiten können.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Astrid Edelhoff

0422 „Barbie, Lego, Computer & Co.“**Pädagogisch wertvolles Spielzeug für 3 – 10 Jährige***Mittwoch, 10. Oktober · 18.00 – 19.30 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 Euro*

„Beim Spielen lernen Kinder den Umgang mit anderen; sie probieren sich aus, entwickeln körperliche Fähigkeiten und geistige Talente. Darum müssen Kinder spielen...“ (Horst Köhler).

Aber womit? Die Auswahl an Spielzeug ist heute riesig. Ob Holz oder Plastik, ob Puzzle oder PC-Spiel... darin scheiden sich die Geister - und oft haben unsere Kinder eigene konkrete Vorstellungen und Wünsche. Wie findet man sich im Spielzeug-Labyrinth zurecht? Und ist „pädagogisch wertvoll“ grundsätzlich das augenscheinlich „uncoolere“ Spielzeug?

Diese Veranstaltung bietet Entscheidungshilfen bei der Überlegung, welches Spielzeug gut für ihr Kind und wie viel Spielzeug überhaupt nötig oder sinnvoll ist!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Daniela Sikorski

Das könnte Sie auch interessieren!**0860 Acrylmalerei – integrativ****Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap***Dienstag, 11. September, 25. September, 09. Oktober,**06. November, 20. November · 17.30 – 19.30 Uhr**VHS, Raum 6 · 5 Abende · 13 UStd. · 35,50 Euro*

siehe Seite 36

Höchsteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

Persönlichkeitsbildung · Orientierung**„VHS stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“**

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

0430 50+ Frauen Treff*Donnerstag, 27. September, 11. Oktober, 15. November,**13. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro*

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“ Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold



0431 Vortrag: Familienforschung - immer alt, immer neu

Mittwoch, 19. September · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Der Begriff „Geschichte“ bekommt eine neue Bedeutung, wenn man sich die Frage stellt, in welchen Zeiten die Familie gelebt hat. Über die Erforschung der eigenen Familiengeschichte können sich spannende Bezüge zur lokalen Geschichte ergeben.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Klein

0432 Ein Single kommt selten allein! – Amüsante Gespräche, humorvolle Tipps für Flirt und Zweisamkeit sowie anwendbare Lebenskunst für Singles

Sonntag, 07. Oktober · 13.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 6 UStd. · 27,00 Euro

Hier kannst Du dich mit gleichgesinnten Menschen über die Erfahrungen deines Single-Lebens austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung des Single-Daseins, der Lebenslust und der Zweisamkeit. Folgende Themenblöcke sind vorgesehen:

1. „Vom Flirt zur Partnerschaft!“ – Über die Kunst des Liebens

a) Was ist Liebe? b) Was hilft beim Flirt? c) Was macht Beziehungen haltbar!

2. „Allein Spaß haben!“ – Lebenskunst für Singles

a) Wie Schwierigkeiten entstehen? b) Was dagegen helfen kann! c) Wie bastele ich mein Lebensglück als Single?“

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0433 Bei Stress bitte klopfen

Samstag, 03. November · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Barbara Schmidt-Ontyd

0434 Achtsamkeit im Alltag

Samstag, 17. November · 10.00 – 15.30 Uhr

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

...für Menschen, die sich gestresst fühlen und sich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag wünschen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Übungen aus der „Achtsamkeits-Lehre“ leicht, lebendig und praktikabel in Ihren Alltag einbauen können und so gelassener werden.

Mit dieser neuen „Achtsamkeit“ können Sie Ihre Wahrnehmung positiv für das verändern, was im Augenblick geschieht. Es ist eine Möglichkeit, die eigenen Gedanken und Emotionen zu beruhigen und somit eine gesunde Distanz zu den inneren und äußeren Stressfaktoren zu schaffen.

Diese Methoden können dabei helfen das eigene Leben aktiver in die Hand zu nehmen und alte, belastende Verhaltensmuster zu verändern.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Barbara Schmidt-Ontyd



0435 Kurzseminar: „Hetz mich nicht!“ Glücksstrategien für den Alltag

Freitag, 30. November · 18.30 – 21.30 Uhr

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

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt die humorvolle Veranstaltung des Soziologen und Publizisten Torsten Reters (u.a. „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!“). Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. „Hetz´ mich nicht!“ – Oder: „Wie man ein kreatives Faultier wird!“
2. „Wie sag ich Nein?“ – Oder: „Was tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?“
3. „Was macht mich glücklich?“ – „Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!“

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0436 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching

Samstag, 01. Dezember · 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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Markus A. Wollschläger

0437 Vortrag: „Besser schlafen“

Freitag, 14. Dezember · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Belastungen in Beruf und Alltag rufen bei vielen Menschen immer öfter Schlafstörungen hervor. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie Ihre inneren Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die „Drei Inneren Schalter“ werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten

Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszien-Forschung.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0438 Die Entdeckung der inneren Schalter -
Und plötzlich wird vieles leichter**

Samstag, 15. Dezember · 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!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

Alter · Ruhestand · Pflege

0450 Alter, altern und mögliche Unterstützungsmöglichkeiten in der Ruhestandsphase

Donnerstag, 15. November · 18.00 – 20.15 Uhr

Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

An diesem Abend sollen die Potentiale und Möglichkeiten der Ruhestandsphase aufgezeigt werden wie u.a. das bürgerschaftliche Engagement, Ehrenamt, Seniorentreffpunkte etc....

Insbesondere werden auch erste Unterstützungs- und Handlungsmöglichkeiten im Rahmen von eintretender Pflegebedürftigkeit vermittelt. Hierbei gilt es u.a., die Fragen zu klären: Wo und wie bekomme ich Hilfe für den Fall, dass ich mich selbst nicht mehr alleine versorgen kann? Wie stelle ich einen Pflegegradantrag? Wer sind mögliche Ansprechpartner vor Ort?

Diese Veranstaltung soll dazu beitragen, ein möglichst langes und vor allem selbstbestimmtes Leben – auch im Falle einer Erkrankung - führen zu können.

In Kooperation mit dem Caritasverband Waltrop/Oer-Erkenschwick e.V.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

Outfit & Styling

0460 Schminkkurs für Frauen

Montag, 29. Oktober · 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 Euro, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

0461 Farben zum Wohlfühlen

Montag, 12. November · 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 haben.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Gabriele Rietmann

**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!

0501 Computer 50+: Arbeiten mit Laptop/Notebook für Späteinsteiger*Dienstag, 02. & 09. Oktober**Donnerstag, 11. Oktober · 09.00 – 12.15 Uhr**VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 35,00 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***0502 Dateien sicher speichern und ordnen***Mittwoch, 28. November · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, PC-Raum 7 · 1 Abend · 4 UStd. · 17,00 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Ulrich Bauer*

0503 Einführungskurs / Auffrischung für Berufsrückkehrer: Grundlagen und Anwendungen für die Arbeit am PC

Dienstag, 04. Dezember · 09.00 – 12.15 Uhr

VHS, PC-Raum 7 · 6 Vormittage · 24 UStd. · 62,00 Euro

Die Arbeitswelt verändert sich schnell, das gilt insbesondere für die computerbasierte Arbeit in Büroberufen. Das macht den Wiedereinstieg nach einer längeren Unterbrechung (z. B. nach der Familienphase) zu einer besonderen Herausforderung oder für ein neues Arbeitsumfeld benötigt man eine Auffrischung bisheriger Kenntnisse. Manches hat man vielleicht vergessen, praktische Fertigkeiten wie das Tastschreiben sind nicht trainiert und Anwenderprogramme in den Büros haben sich geändert. Dieses Angebot bietet daher nicht nur Berufsrückkehrer/innen eine zielgerichtete Hilfe für den beruflichen Wiedereinstieg, es eignet sich auch zur Auffrischung/Aktualisierung früher erworbener Kenntnisse. Folgende Inhalte sind geplant: Grundlagen Windows 10 Grundlagen, Auffrischung und Vertiefung der Textverarbeitung mit Word 2010; Grundlagen/Auffrischung Excel 2010 (Tabellenkalkulation); Kommunikation mit Outlook.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

VHS für Schüler/-innen

0510 Tastschreiben für Kids & Grundlagen MS Office

Mittwoch, 12. September · 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

0511 Tastschreiben & Grundlagen MS Office

Mittwoch, 19. September · 18.30 – 20.45 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

**0512 Tabellenkalkulation „Excel“ praktisch nutzen!
Grundwissen, Fragen und Antworten für Einsteiger
Montag & Dienstag, 05. & 06. November · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 28,00 Euro**

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich vorzugsweise Zahlen bearbeiten (berechnen, grafisch darstellen) lassen – aber auch Texte können in die Tabellen eingegeben werden, 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0513 Excel praktisch nutzen – nützliche Anwendung für den Beruf
Montag & Dienstag, 19. & 20. November · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Reinhard Scherwitzki

**0520 Photoshop Elements: Urlaubsbilder und mehr gekonnt bearbeitet
Montag, 10. Dezember · 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 4 Abende · 16 UStd. · 44,00 Euro**

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

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

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

Ihre Bilder können Sie auf einem USB-Stick mitbringen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PC's.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

**0521 Die schönsten Urlaubsbilder als Fotobuch
Samstag, 06. Oktober · 09.00 – 13.45 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 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!!!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0522 Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk

Samstag, 17. November · 09.00 – 13.45 Uhr (inkl. Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 6 UStd. · 21,00 Euro

Suchen Sie noch ein passendes, erschwingliches und sehr persönliches Weihnachtsgeschenk? Hier ist etwas: Die Zeit der dicken Fotoalben oder unhandlichen Diakästen ist vorbei. Die modernen Digitalkameras eröffnen neue Möglichkeiten und es ist zu schade, die besten Fotos nur auf dem PC oder einer CD zu speichern. Persönlich gestaltete Fotobücher sind deshalb heute das „Trendprodukt“ im Bereich der digitalen Fotografie. Egal ob Urlaubserinnerungen, Familienfeste oder Dokumentation wichtiger Ereignisse – bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes und individuell gestaltetes Buch mit den von Ihnen ausgewählten und bearbeiteten Digitalfotos. Sie eignen sich ideal als „handgemachtes“ persönliches Weihnachtsgeschenk. In diesem Kurs lernen Sie dazu alles, was nötig ist. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, in ein kostenloses Programm übertragen, mit dem Programm bearbeiten und schließlich auf dieser Grundlage Ihr persönliches Fotobuch zusammenstellen.

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Bedienung eines PCs.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0523 T-Shirts gestalten mit Photoshop Elements

Samstag, 15. September · 14.00 – 18.00 Uhr (inkl. Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro

Du wolltest schon immer wissen, wie Du individuelle T-Shirts nach deinen Vorstellungen gestaltest? Im Sommer einfach mal mit den eigenen Designs deine Freunde beeindrucken?

In diesem Kurs lernst du wie einfach es ist, ohne Drucker und Printerkenntnisse deine eigenen Shirts zu erstellen und diese über sogenannte „POD“ Anbieter über das Internet herstellen zu lassen. Wenn deine Shirts auch andere begeistern, kannst du diese auch ganz leicht verkaufen, ohne, dass du diese selbst drucken musst.

Mit Photoshop Elements erstellst du die entsprechenden Dateien mit etwas Übung schnell und einfach. So kannst du schon diesen Sommer deine Freunde mit eigenen Shirts beeindrucken oder für deine Schulklasse coole Gruppenshirts erstellen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Sebastian Rabuda



**Angebote für Späteinsteiger****0540 50+ : Einführung: Mein neues Smartphone - Android****Samstag, 22. September · 14.00 – 18.00 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 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!!!*Höchsteilnehmerzahl: 10**Sebastian Rabuda***0541 50+ : Aufbaukurs: Mein Smartphone - Android****Samstag, 06. Oktober · 14.00 – 18.00 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro**

Wenn Sie den ersten Kurs absolviert haben, wird Ihnen dieser Aufbaukurs besonders gefallen. Dieser Kurs baut auf dem ersten auf und zeigt Ihnen in vielen praktischen Übungen, wie Ihnen das Smartphone den Tagesablauf erleichtert. Egal ob es um die Recherche mit Google geht oder ob Sie wissen möchten wie sie im Notfall Hilfe erhalten können. Auch das Erstellen und Versenden von Postkarten ist mit dem Smartphone kein Problem. Ich zeige Ihnen wie es geht.

Hier klären wir individuelle Fragen und machen das Smartphone zum idealen Begleiter für Ihren Alltag.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!*Höchsteilnehmerzahl: 10**Sebastian Rabuda***0542 50+ : WhatsApp: Was ist das? Chatten mit dem Smartphone****Samstag, 03. November · 14.00 – 18.00 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro**

Mit 800 Millionen Nutzern und täglich 20 Milliarden verschickten Nachrichten ist WhatsApp der erfolgreichste Nachrichtendienst der Welt.

WhatsApp ist gratis erhältlich und ermöglicht das weltweite kostenlose versenden von Nachrichten, Fotos und Videos.

Lernen Sie in diesem Kurs die relevanten Sicherheits-, und Privatsphäre Einstellungen kennen. Erklärt wird wie Sie Fotos, Bilder, Text-, und Sprachnachrichten versenden, sowie kostenfrei im Ausland telefonieren können. WhatsApp bietet regelmäßig neue Möglichkeiten, die wir entsprechend thematisieren.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!*Höchsteilnehmerzahl: 10**Sebastian Rabuda***0543 50+ : Fotografieren mit dem Smartphone****Samstag, 24. November · 14.00 – 18.00 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 5 UStd. · 19,00 Euro**

Das Smartphone ist längst zu einem alltäglichen Begleiter in unserem Leben geworden und erfüllt unzählige Zwecke. Eine der herausragenden Funktionen ist bei vielen Smartphones die Kamera, welche meist eine bessere Qualität hat als viele günstige Digitalkameras.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man die Kamera des Smartphones richtig nutzt um bestmögliche Ergebnisse bei der Fotografie zu erzielen sowie die Fotos direkt am Smartphone bearbeitet, welche Apps kostenlos für die Bildbearbeitung zur Verfügung stehen und wie man diese benutzt.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte!!!*Höchsteilnehmerzahl: 10**Sebastian Rabuda*

0544 50+ : Smartphone: Sicherheit und sinnvolle Apps

Samstag, 17. November · 14.00 – 18.00 Uhr

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

Computerviren sind längst im mobilen Zeitalter angekommen. Schadprogramme verbreiten sich in rasender Geschwindigkeit auf mobilen Endgeräten. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man gefährliche Apps erkennt und welche Risiken sie bergen, sowie sie sich vor Gefahren aus dem Internet schützen können. Außerdem liegt der Fokus des Seminars auf den Möglichkeiten der Sicherheitseinstellungen und des Datenschutzes.

Des Weiteren bekommen Sie eine praktische Liste von sinnvollen Apps für Ihren persönlichen Gebrauch an die Hand.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Sebastian Rabuda

0545 50+ : Einstieg zur Nutzung von iPhone/ iPad

Montag, 17. September · 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

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

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

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: ein eigenes aufgeladenes iPhone

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kamilla Lauter



Das könnte Sie auch interessieren

0501 Computer 50+ : Arbeiten mit Laptop/Notebook für Späteinsteiger

Dienstag, 02. & 09. Oktober,

Donnerstag, 11. Oktober · 09.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 35,00 Euro

siehe Seite 20

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0601 Schimmelpilz – Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Dienstag, 20. November · 18.00 – 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 4 UStd. · 5,00 Euro

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Detlef Wodtke

0602 Schutz vor Regenfluten

Donnerstag, 27. September · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Immer häufiger bedrohen Wetterextreme mit verheerenden Folgen unsere Existenz: Unwetter mit sintflutartigem Regen, Überschwemmungen - und dies nicht nur in unmittelbarer Nähe von Gewässern — Schlammlawinen und Orkanen. Dabei sind viele Schäden nicht versichert und oftmals sind auch bauliche Mängel sowie unüberlegtes Handeln schadenssteigernd: offene, ebene Lichtschächte, ungeschützte Kellereingänge und Keller, unzureichende Abwasserinstallation, übergroße und unsinnige Versiegelung uva.. Und der Staat kann nicht alles regeln.

Auch die schützende Funktion unserer Natur wird völlig unterschätzt und oft missachtet – mit entsprechenden Folgen. Aber man kann fast immer etwas tun, oftmals mit nicht allzu großen finanziellen Mitteln.

Die Veranstaltung vermittelt von den Grundlagen bis hin zu umfassenden Konzepten einschließlich Technik das Know-How inklusive Hochwasserschutz, Regenwassermanagement und Blitzschutz.

Umfassendes Informationsmaterial, Checklisten und Literaturhinweise runden die Veranstaltung ab.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0603 Haus & Heizung – gestalten, energiesparen und Gesundheit fördern

Donnerstag, 11. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

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

Größter Energieverbraucher in konventionellen privaten Haushalten ist der Wärmebereich (Heizung / Warmwasser) mit einem Anteil von bis zu 80 % am Gesamtenergieverbrauch. Da lassen sich viele Verbesserungen und Einsparungen erreichen, sowohl beim Altbau wie auch beim Neubau.

Die Veranstaltung vermittelt einen umfassenden Überblick über die Heizungs- und Versorgungstechnik mit ihren Vor- und Nachteilen und dies auch anhand von realisierten Beispielen mit Bilanzen. Auch die Lüftungstechnik kommt nicht zu kurz, denn zum gesunden Wohnen und zum Energiesparen gehört eine gute Lüftung. Erläutert werden auch die verschiedenen Konzepte des energiesparenden Bauens wie PlusEnergiehaus, Niedrigenergiehaus und Nullenergiehaus.

Umfangreiches Informationsmaterial und Literaturhinweise ergänzen die Veranstaltung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0604 Digitale Haustechnik der Zukunft - clever und smart?

Donnerstag, 08. November · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Digitalisierung für den Privathaushalt bedeutet:

Smart Home, die digitale (Fern-) Steuerung von zahlreichen Funktionen im Haushalt wie Heizung, Lüftung, Haushaltsgeräte, Licht usw.. Dies kann auch Sicherheitsfunktionen

wie Brand-, Einbruchs- und Wasserschadensschutz beinhalten. Aber wie sinnvoll und sicher ist diese Technik wirklich, gibt es Risiken, die bedacht werden müssen? Ein weiterer Bereich digitaler Technik ist Erfassung von Verbrauchern wie Strom, Gas und Wasser mit Smart Meter, digitalen Zählern mit Fernauslesung, aber auch der Möglichkeit des Nutzers seinen aktuellen und zurückliegenden Verbrauch zu kontrollieren und auszuwerten. Damit kann der Nutzer seinen Verbrauch bewerten und im Sinne des Einsparens optimieren. Auch technische Mängel bei Geräten können aufgespürt werden. In der Industrie wird diese Technik schon lange eingesetzt und in einigen Ländern Europas ist sie auch für Privathaushalte schon Pflicht. Und „Smartie Nr. 3“, Smart grid, die digitale Vernetzung von Energieerzeugung, Speichertechnik und Energieverbrauch, sprich intelligenten Netzen wird auch kurz vorgestellt. Sie ist für den Standard-Haushalt ohne eigene Energieerzeugung zunächst nicht unmittelbar wichtig, aber wird in Zukunft auch an Bedeutung gewinnen.

Die Veranstaltung bietet einen umfassenden, aber auch kritischen Überblick über die Techniken von den technischen Grundlagen bis hin zu den möglichen Risiken.

Umfangreiches Informationsmaterial und Literaturlisten runden die Veranstaltung ab.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Rainer Windau

0610 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Donnerstag, 11. Oktober · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 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

0611 Workshop: Portraitfotografie

Montag, 10. Dezember · 18.00 – 22.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 5 UStd. · 33,00 Euro

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

0612 Fotopraxis: Street Photography Dortmunder U und Westend

Samstag, 06. Oktober · 11.00 – 15.00 Uhr

Dortmunder U · 1 Samstag · 5 UStd. · 30,00 Euro

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

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

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

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

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

Treffpunkt: Haupteingang Dortmunder U, Leonie-Reyggers-Terrasse

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0613 Fotoexkursion: Dortmunder Westfalenpark

Samstag, 22. September · 11.00 – 15.00 Uhr

Eingang Ruhrallee · 1 Samstag · 5 UStd. · 30,00 Euro

Florian, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 km Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Der für die Bundesgartenschau 1959 stark erweiterte Park lockt mit Rasen, Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen, Bäumen usw. das ganze Jahr über hunderttausende Besucher an. Wir werden auf unserem Spaziergang gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) vertiefen und dabei Portrait-, Natur-, Makrofotos aufnehmen.

Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Zum Abschluss fahren wir auf den Fernsehturm und genießen die atemberaubende Aussicht. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch im Park bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen.

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

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

Treffpunkt: vor dem Eingang Ruhrallee, Nähe U-Bahn Haltestelle Westfalenpark, Dortmund

In der Kursgebühr sind der Eintrittspreis und die Turmauffahrt nicht enthalten!

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege



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 Kann Moral glücklich machen?

Mittwoch, 10. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

Foyer der Stadthalle · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

„Der Ehrliche ist immer der Dumme!“ – diesen Spruch haben wohl die meisten Menschen in ihrem Leben irgendwann einmal gehört und auch irgendwann einmal bestätigt gefunden. Moralische Grundsätze sind also nicht alltagstauglich – oder?

Seit der griechischen Antike haben einige Philosophen die These vertreten, dass man sich um die Moral besser nicht kümmern solle, wenn man glücklich werden wolle. Die Moral legt uns ja Lasten auf, verlangt möglicherweise sogar Opfer, die unserem Glück nur abträglich sein können. Natürlich haben andere Philosophen diese These energisch angegriffen; aber wer ist schon sicher, dass diese Gegenposition nicht nur auf Wunschenken beruht? – Der Vortrag möchte dem Zusammenhang von Glück und Moral nachgehen und wird dabei auch Ergebnisse der einschlägigen empirischen Forschung berücksichtigen. Wir sind aufgrund dieser Ergebnisse heute besser in der Lage, die Frage zu beantworten, ob Moral glücklich machen kann oder ob sie das Glück verhindert.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Prof. Dr. Kurt Bayertz

80 Jahre Reichspogromnacht

0702 Die Spur führt nach Riga - Die Deportation der Juden aus dem Vest Recklinghausen

Montag, 29. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Die systematische Deportation von Juden aus Deutschland in den Osten begann bereits im Herbst 1941 noch vor der berüchtigten Wannseekonferenz im Januar 1942. Im Januar/Februar 1942 wurden die in Recklinghausen noch verbliebenen Juden, die unter unmenschlichen Bedingungen in sogenannten Judenhäusern auf engstem Raum zusammenleben mussten, ins Rigaer Ghetto deportiert. Viele waren beteiligt: Gestapo, Polizei, Arbeitsamt, Finanzamt, Wohnungsamt, Sparkassen und Banken, die Reichsbahn, Nutznießer der Wohnungen und des Eigentums der Bürger jüdischen Glaubens. Weit weg von der westfälischen Heimat verlieren sich die Spuren der ehemaligen jüdischen Nachbarn nach Zwangsarbeit, Erschöpfungstod, Erschießungen und Deportation in Arbeits- und Vernichtungslager.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit der Initiative „Jugend im Holocaust“ und JOE e.V. – Jugend in Oer-Erkenschwick.

Georg Möllers und Jürgen Pohl

0703 Jahrhundertzeugen

Dienstag, 06. November · 19.00 – 21.15 Uhr

Stadtbücherei · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Der Autor Tim Präse traf sich für sein Buch mit dem Judenretter Berthold Beitz, den letzten beiden Hitler-Attentätern, der Witwe des legendären Oskar Schindler und mit dem letzten Überlebenden seiner berühmten Liste. Er begegnete auch den letzten

Verwandten von Graf Stauffenberg, Anne Frank und den Geschwistern Scholl. Denn ob Widerstandskämpfer oder Holocaust-Überlebende – die Lebenswege dieser besonderen Menschen beeindruckten gerade in unserer so unruhigen heutigen Zeit. Denn sich gegen Hitler zu stellen, seine Schreckensherrschaft zu überleben und trotzdem nicht mit dem Schicksal zu hadern, sondern immer wieder aufzustehen, dem Leben positiv und mit einem großen Ja zu begegnen, macht Mut für den Umgang mit Terror und Krieg, Flucht und Vertreibung – Themen, die heute wieder von bedrückender Aktualität sind.

Tim Präse hat einige dieser letzten Zeugen über viele Jahre begleitet und erzählt in 18 eindrucksvollen Porträts von ihrem Leben und ihrer Botschaft: ein Plädoyer der Unangepassten für mehr Toleranz und gegen das Vergessen!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit der Initiative „Jugend im Holocaust“ und JOE e.V. – Jugend in Oer-Erkenschwick.

Tim Präse

Recht im Alltag · Finanzen

0710 Selbstbestimmung am Lebensende - Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 27. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Eine plötzliche oder altersbedingte Krankheit oder ein Unfall können nicht nur zu wesentlichen Veränderungen des persönlichen Lebensalltags führen. Sie können auch zur Folge haben, dass man seine persönlichen Dinge (rechtlich) nicht mehr selbst regeln kann und auf die Mitwirkung anderer angewiesen ist. Wenn Ehepartner, Eltern oder Kinder so schwer erkranken, dass sie nicht mehr über sich selbst bestimmen können, dann sind Angehörige nicht automatisch die 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

0711 Wer zahlt für den Heimplatz?

Donnerstag, 08. November · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 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

0712 Erben und Vererben

*Donnerstag, 15. November · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro*

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

Das könnte Sie auch interessieren!

0450 Alter, altern und mögliche Unterstützungsmöglichkeiten in der Ruhestandsphase

*Dienstag, 15. November · 18.00 – 20.15 Uhr
Caritas Tagespflege, Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei*

siehe Seite 19

Höchsteilnehmerzahl: 12

Vera Pallenberg

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 Leistungszwang dazu zu lernen.

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

Kreativität · Kultur

Kultur macht stark!

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

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I

Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II

Dienstag, 06. November · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

Tanzen

0830 Zumba Gold

Dienstag, 11. September · 17.30 – 18.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 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.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Zumba

Dienstag, 11. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 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.

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0832 Disco-Fox A

Freitag, 28. September · 18.30 – 20.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 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 Grundschrte, 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 Grundschrte 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!

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0833 Disco-Fox B

Freitag, 30. November · 18.30 – 20.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 3 UStd. · 15,90 Euro

siehe Kurs 0832

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0835 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Montag, 10. September · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Abende · 7 UStd. · 17,00 Euro

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können Sie die Grundtechniken erlernen.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0836 Orientalischer Tanz II

Montag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Neue Techniken des Tanzes werden erlernt. Bekannte Bewegungen werden mit Schleiervarianten kombiniert.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0837 Orientalischer Tanz III

Mittwoch, 12. September · 19.15 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 15 UStd. · 33,00 Euro

In diesem Kurs werden neue Choreografien erlernt. Hüft-, Schritt- und Armbewegungen werden gleichzeitig eingesetzt und erfordern ein hohes Maß an Koordination.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann



0850 Nähkurs A

Montag, 10. September · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 12 UStd. · 31,80 Euro

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



Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 05. November · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0852 Deinen Ring selber gestalten – Ideen für jeden Geschmack

Dienstag, 30. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 9,60 Euro

Hier können Sie Ihre Kreativität vollends entfalten! Ihr Ring lässt sich nach den eigenen Vorstellungen anfertigen und wird damit zu einem echten Unikat. Mit Materialien wie Aludraht, Filz, Holz oder verschiedenen Perlen können Anfänger und erfahrene Bastler ihren individuellen Ring selbst kreieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und Ihr Schmuckstück lässt sich auch prima an einen besonderen Menschen verschenken.

Unter fachkundiger Anleitung wird die Technik vermittelt und es werden Anregungen für ein ganz individuelles Schmuckstück gegeben.

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

Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 12€ - 18€ an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0853 Armbänder aus Aluminium und einer Filzrose

Ketten selber gestalten – mit Kautschukband und Silberverschluss

Sonntag, 11. November · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 9,60 Euro

Diese Armbänder werden ein Hingucker sein, denn wir gestalten das Aluminium mit vielen kleinen Perlen und verflechten es zu einem ganz besonderen individuellen Eyecatcher. Ob Sie Ihr Handgelenk oder Ihren Oberarm damit schmücken wollen, das entscheiden Sie selbst, denn das Armband erstellen wir größenverstellbar. Anfänger und erfahrene Kreative verwenden Materialien wie Filz, Holz oder Muschel-, Glas-, Lava-, Swarovski-, Polaris- oder Korallenperlen.

Unter fachkundiger Anleitung wird die Technik vermittelt und Anregungen für ein ganz individuelles Schmuckstück gegeben.

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

Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 12€ - 18€ an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0854 Ketten selber gestalten – mit Kautschukband und Silberverschluss

Sonntag, 25. November · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 9,60 Euro

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Sie können mit Leder- oder Kautschukbändchen arbeiten. Den Anhänger fertigen Sie je nach Ihrer Wahl aus Filz, Holz oder Perlen. Hierbei können Sie Muschel-, Glas-, Lava-, Swarovski-, Polaris oder Korallenperlen verwenden. Mit feinem Aluminiumdraht umhüllen Sie mit feinsten Schwingungen die Perle oder auch gern selbst mitgebrachte Steine oder andere Erinnerungsstücke. Erstellen Sie ein Schmuckstück für sich oder erstellen Sie ein persönliches Geschenk.

Unter fachkundiger Anleitung wird die Technik vermittelt und Anregungen für ein ganz individuelles Schmuckstück gegeben.

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

Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 12€ - 18€ an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0855 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 22. September · 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).

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0856 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 03. November · 09.00 – 14.15 Uhr

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

Siehe Kurs 0855

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0857 Goldschmiede - Kompaktkurs

Freitag, 07. Dezember · 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 5 Std. · 35,00 Euro

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Katja Osterhoff-Genz

0858 Mosaik - Workshop

Samstag, 17. November · 14.00 – 18.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 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 spannende, 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).

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

Malen & Zeichnen

0859 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 11. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 12 Vormittage · 48 UStd. · 29,40 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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

0860 Acrylmalerei – integrativ

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

Dienstag, 11. September, 25. September, 09. Oktober,

06. November, 20. November · 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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

0861 Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene A

Mittwoch, 12. September, 26. September, 10. Oktober, 07. November,

21. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 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, 11. September · 17.30 – 18.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro

siehe Seite 32

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Zumba

Dienstag, 11. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro

siehe Seite 32

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 10. September · 09.00 – 10.00 Uhr

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

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

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 12. September · 09.00 – 10.00 Uhr

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

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 12. September · 10.00 – 11.00 Uhr

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

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

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

Mittwoch, 31. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden. Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.



Gesundheitliche Bildung

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

Peter Pelka

W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“

Donnerstag, 13. September · 17.30 – 19.00 Uhr

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 10. September · 18.30 – 20.00 Uhr

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

siehe Kurs 0926

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Fitnessboxen

Montag, 10. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

0929 Bodyshaping

Montag, 10. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 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

Höchstteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys



Gesundheitliche Bildung



0930 Cardio Dance Workout – Der Trend aus den USA

Freitag, 14. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 28,60 Euro

Du möchtest Kalorien verbrennen? Deine Ausdauer verbessern? Deinen Body formen? Und sowieso fit bleiben? Dann bist Du in meiner Übungsstunde genau richtig. Hier gibt es tänzerische Elemente zu motivierender Modern- und Latino-Music.

Die kleinen Tanz-Choreografien sind leicht erlernbar und geben jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer die Möglichkeit jederzeit einzusteigen.

Dynamische Übungen vor dem Spiegel sorgen für ein Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen beansprucht werden.

Ein motivierendes Ausdauertraining, das mit einem Warm-up beginnt, sich zum Musiktempo steigert und mit einem Cool-down - bestehend aus Stretching kombiniert mit Entspannungsübungen - endet.

Die einfachen Schrittkombinationen sorgen für ein optimales Workout, wobei die tänzerischen Elemente im Vordergrund stehen und der Spaßfaktor garantiert ist.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 10

Yadviga Leonhard

0931 Trimming 130

Dienstag, 18. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

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

Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle

Höchsteilnehmerzahl: 20

Wilfried Schulte-Oer

Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

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

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

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

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





Gesundheitliche Bildung



0932 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

Sonntag, 04. November · 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 Fußbeinsatz etc..

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 17. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 18. September · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

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

Mittwoch, 12. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 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, 13. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital - Power Training

Donnerstag, 13. September · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 73,95 Euro (erm. 57,45 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

Donnerstag, 13. September · 18.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 8 UStd. · 15,00 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)

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

0951 Faszien - Pilates

Donnerstag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 27,00 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 schlaaffe Bindegewebe gefestigt wird.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

W 0952 Pilates 50 +

Dienstag, 11. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

0953 Pilates

Dienstag, 11. September · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 20 UStd. · 33,00 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson



Gesundheitliche Bildung

W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“

Power für die Wirbelsäule

Mittwoch, 19. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 13 UStd. · 25,80 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 Rundumpaket 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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

Entspannung

0960 Ein Rücken ohne Tücken - Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken

Sonntag, 04. November · 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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna



W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 11. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 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.

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 11. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 412 · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

0966 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 13. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 42,60 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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0967 Geführte Klangschalmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 14. September · 19.00 – 20.00 Uhr

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

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

Klangschalmeditation stammen ursprünglich aus Asien und fanden im Laufe der Zeit den Weg nach Europa. Bei uns werden Klangschalmeditation im Bereich der alternativen Medizin in der sog. Klangtherapie eingesetzt. Die Idee der Klangtherapie beruht darauf, dass die verschiedenen Klänge der Klangschalmeditation 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 Klangschalmeditation 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 Klangschalmeditation sollen die sogenannten Chakren direkt ansprechen können und gezielt in diesen Energiezentren wirken.

Man glaubt, dass durch das Anspielen der Klangschalmeditation die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und somit das innere Gleichgewicht neu ausbalanciert wird. Ziel der so verstandenen Klangschalmeditation 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

0968 Geführte Klangschalmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 05. Oktober · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0967

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0969 Geführte Klangschalmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 16. November · 19.00 – 20.00 Uhr

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

siehe Kurs 0967

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0970 Stress lass nach!

Sonntag, 16. September · 10.00 – 14.00 Uhr

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

Fragen Sie sich auch öfters, warum Sie immer so gestresst sind? Warum das Gedankenkarussell nicht mehr stillsteht? Termindruck, veränderte Arbeitsanforderungen, Doppelbelastung durch Beruf und Familie, Informationsflut oder auch hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige Faktoren, die zu Stress führen können.

Stressige Situationen können immer und überall auftreten. Manche gehen damit gelassen um, anderen fällt es schwerer. Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Abgeschlagenheit sind u.a Begleitsymptome, die durch Stress nur begünstigt werden. Wenn Sie diese Phänomene auch kennen, vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit sich selbst und gönnen sich mal wieder eine AUSZEIT. Lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser zu analysieren und entwickeln Sie geeignete Strategien für sich, um mit Stress und Druck erfolgreich umzugehen. Im Kurs werden Ihnen zum Thema Stressbewältigung Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und dem Bereich Yoga und Atementspannung vorgestellt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Neugierig geworden? Dann probieren Sie es doch einfach mal aus!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna



0980 Anti-Aging

Dienstag, 18. September · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Erfolgreiche Konzepte aus der Natur!

Unter „Anti-Aging“ verstehen wir Maßnahmen, die zum Ziel haben, das biologische Altern hinauszuzögern, die Lebensqualität möglichst lange auf hohem Niveau zu halten und auch das Leben insgesamt zu verlängern.

Was ist aber tatsächlich machbar? Wie halte ich Knochen und Gelenke gesund? Wie unterstütze ich das Herz-Kreislauf-System? Wie erhalte ich mir das gute Aussehen meiner Haut und wie kann ich es auch noch im Alter deutlich verbessern?

In diesem Vortrag geht es um erfolgreiche Therapiekonzepte aus der Natur, die einfach umzusetzen sind, auch ohne kostspielige Schönheitsoperationen oder Injektionen. Praktische Tipps für zu Hause runden den Vortrag ab, zum Beispiel die Herstellung einer preiswerten Hyaluron-Creme und vieles mehr.

Der Dozent lässt seine langjährigen Erfahrungen mit in den Vortrag einfließen und beantwortet gern Ihre Fragen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Heinz-Theo Gremme

0981 Stress- und Erschöpfungszustände: Eine Frage der Körperchemie

Dienstag, 06. November · 19.30 – 21.00 Uhr

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

Immer mehr Menschen leiden unter einer scheinbar grundlosen ausgeprägten Erschöpfung, die mit Symptomen wie depressiven Verstimmungen, chronischer Müdigkeit, Schlafproblemen, Reizbarkeit, Angstgefühlen, Frieren, Infektanfälligkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, Fibromyalgie, unerfülltem Kinderwunsch und sexueller Schwäche einhergehen.

Häufig ist eine bis dahin nicht erkannte sogenannte Nebennierenererschöpfung mit einer gestörten Cortisol-Produktion die Ursache dieser Probleme.

In diesem Vortrag geht es um die Diagnose und die naturheilkundliche Therapie der Nebennierenererschöpfung. Tipps für zu Hause runden den Vortrag ab. Der Dozent lässt seine langjährige Praxiserfahrung mit in den Vortrag einfließen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Heinz-Theo Gremme

0982 Herzwoche 2018: Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung

Mittwoch, 07. November · 18.00 – 19.30 Uhr

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

„Herz außer Takt: Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen. Wie erkenne ich Vorhofflimmern? Wie erkennt der Arzt Vorhofflimmern? Das sind Fragen, die sich Betroffene immer wieder stellen. Lebensbedrohlich ist Vorhofflimmern nicht – aber der unregelmäßige Herzschlag kann zu Blutgerinnseln im Herzen führen, die, vom Blutstrom ins Gehirn verschleppt, ein Gefäß verschließen. Es droht ein Schlaganfall. Gerinnungshemmer können Patienten davor schützen. Aber schützen kann man nur die, deren Vorhofflimmern bekannt ist.

Die Herzwochen 2018 wollen Patienten und gefährdete Personen über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten informieren sowie die großen Fortschritte, die in der Behandlung des Vorhofflimmerns und auch ganz allgemein der Herzschwäche erzielt wurden, vorstellen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2018 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt, die in diesem Jahr das Vorhofflimmern zum Thema gewählt hat.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Dr. med. Siegbert Teichert

0983 Kreative Kräuterwerkstatt:

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Dienstag, 11. September · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller

0984 Kreative Kräuterwerkstatt:

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Dienstag, 13. November · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro

siehe Kurs 0983

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller

0985 Heilsalben mit ätherischen Ölen herstellen

Samstag, 10. November · 11.00 – 14.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 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 Sanddornfruchtflischöl und Manuka;
- Bärenbalsam mit heilemdem 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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Birgit von Arnim

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„VHS macht gesünder – und weltoffen“

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

Kochen & Backen

1001 Monate mit R – Zeit für Fisch und Meer

Montag, 17. September · 18.00 – 21.45 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1002 Gute Laune mit Herbst-Pasta

Mittwoch, 26. September · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Herbstliche Pasta – Kreationen, leckere Pasta Rezepte mit frischen Zutaten - wie wäre es mal mit einer Carbonara und Spitzkohl, Pilznudeln mit Pfefferlachs oder Bandnudeln mit Kürbis und Schinken. Pasta liegt voll im Trend!

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 Herbstzeit - Kürbiszeit

Montag, 08. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

So wie es verschiedene Kürbissorten gibt - nicht nur Hokkaido oder Butternut -, gibt es auch verschiedene Zubereitungsarten zum Beispiel für Suppen, Zwischen- und Hauptgänge sowie Desserts.

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1004 Äpfel und Birnen

Montag, 12. November · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Im Herbst geht die frische Früchtezeit langsam zu Ende. Äpfel und Birnen haben jetzt ihre Bestzeit – nicht nur als Pfannkuchen oder Bratapfel. Hier entdecken Sie Suppen, Hauptgänge und Desserts!

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1005 Kochen mit dem Wok

Samstag, 06. Oktober · 14.30 – 20.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 8 UStd. · 25,60 Euro (inkl. Umlage)

Asiatische Speisen sind fast immer gesund. Dies resultiert aus der schonenden Zubereitung der Lebensmittel. Der Wok spielt dabei eine zentrale Rolle. In diesem Kurs lernen Sie einige typische Spezialitäten aus dem chinesischen Lebensraum kennen, die mit dem Wok zubereitet werden. Es werden Menüs mit Vor- und Nachspeisen und jeweils zwei bis drei Hauptgerichte zubereitet. Eine ganz neue Welt des Kochens und ein Hauch von Abenteuer erwarteten Sie.

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Shanling Yu

1006 Mexikanisch kochen!

Montag, 26. November · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Immer mehr Leute schwören auf Tacos, Chili und andere mexikanische Gerichte, die durch typische Gewürze ihre besondere Note erhalten. Kombiniert mit Gemüse, Früchten, Fisch und Fleisch entstehen eine Vielzahl schmackhafter mexikanischer Gerichte von fruchtig bis scharf.

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

1007 Ein mediterranes Buffet

Montag, 29. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Eine kulinarische Reise durch die sonnenverwöhnten Regionen Italiens und auch den gesamten mediterranen Raum zu machen, bietet die Gelegenheit, die typischen regionalen Speisen kennenzulernen und zu genießen. Hier spürt man die herzliche Gastfreundschaft Italiens und die Liebe zur Kochkunst! An diesem Abend wollen wir original mediterranes Lebensgefühl einfangen. Wir gestalten ein Buffet von der Planung über das Zubereiten der Gerichte bis hin zum Genießen der farbenfroh zusammengestellten Antipasti, eines Pasta-Gerichts, dem Hauptgericht - und natürlich darf das krönende Dessert nicht vergessen werden. **Da die Zubereitung mancher Speisen zeitaufwändig ist, werden sie von mir etwas vorbereitet, so dass wir mehr Zeit für das Probieren unserer Gerichte haben.** Die Umlage und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten. In diesem Sinne: Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi! Ich freue mich auf diesen Abend mit Ihnen!

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1008 Ein italienisches Weihnachtsmenü

Montag, 19. November · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und - wie bei uns in Deutschland - begehen die Italiener diese Tage auch als ein kulinarisches Fest. Bereits Wochen vorher wird geplant, was gekocht werden soll, damit das Weihnachtsfest auch ein Fest der Gaumenfreude wird.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsspeisen aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. **Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Speisen von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben.** In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1009 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 23. November · 17.30 – 21.15 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 28,50 Euro (inkl. Umlage)

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

Unsere Quellen sind die Schriften der Römer Apicius, Cato und Columella aus der Zeit vom 2. Jh. v. Chr. bis zum 1. Jh. n. Chr. Nach ihren Angaben hat die Kursleiterin Ihnen ein abwechslungsreiches Menü aus frischen, bekömmlichen Zutaten zusammengestellt. Im Verlauf des geselligen Abends lernen Sie so manches fremdartige oder vergessene Gewürz kennen und erfahren auf unterhaltsame Weise Kurioses und Wissenswertes über Lebensart und Tafelluxus der Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **14,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

1010 Naschen im Advent: Klassiker und neue Trends

Samstag, 01. Dezember · 13.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 6 UStd. · 28,80 Euro (inkl. Umlage)

An diesem vorweihnachtlichen Abend werden wir verschiedene Plätzchensorten (Haferflocken-Kokos-Cookies, Heidesand mit Marzipan, Nougatsterne, Orangen-Mandeltaler usw.) herstellen.

Weihnachtliche Kuchen und Torten, saftige Stollen (Orangen-Mandel-Schoko-Stollen) und Konfekt-Ideen runden das Ganze ab.

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

Bitte bringen Sie Getränke, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer, eine Springform (26cm) und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

Genusskultur

1020 „Kaffee ist Wasser mit Auslandserfahrung“ - Eine Kaffeereise

Sonntag, 07. Oktober · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

In diesem Kaffeeseminar tauchen wir in die faszinierende Welt des Kaffees ein. Denn Kaffee ist alles außer schwarz!

In unserem gut dreistündigen Kaffeeverkostungsgrundkurs gebe ich Ihnen in lockerer Runde viele Informationen rund um das Thema Kaffee und wir probieren gemeinsam mehrere Kaffeesorten aus.

Ziel ist es, herzufinden, welche Kaffeesorte und Röstung Ihr persönlicher Favorit ist. Je nach Gruppengröße und Interesse werden wir uns mit verschiedenen Brühmethoden befassen und selbst ausprobieren, wie man den perfekten Kaffee aufbrühen kann.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Marc Heiland

1021 Rotwein aus Europa

Samstag, 01. Dezember · 18.00 – 23.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage)

Rotweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken (z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit, z.B. Schiefer, Frucht-Säure-Spiel etc.). Ca. 22 Weine werden vorgestellt, Kleinigkeiten zum Essen (Käse, Wurst, Oliven etc.) werden zu einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu „schmecken“. Sie erhalten weiterhin Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager etc..

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg

Sprachen

„In der Welt zu Hause“

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

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

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

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

Ziel der Fremdsprachenkurse

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

Baukastensystem

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

Lerntempo

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

Anmeldeverfahren

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

Die Europäischen Sprachzertifikate

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

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

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

**Auszug aus den 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

Auf Anfrage · 12 Termine · 24 UStd. · 39,00 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 Schullenglisch; Interessenten/innen wird ggf. ein Einstufungstest empfohlen.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Höchsteilnehmerzahl: 15

N.N.

W 1102 Try it again II – „Versuch's noch mal mit Englisch“ - Stufe A2
Dienstag, 11. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 5 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Try it again I“ aus dem Frühjahrssemester 2018. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Great A2, Band 1, Lektion 3, 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, 12. September · 11.30 bis 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 36,00 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

Höchsteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
1104 Saturday morning Easy English I – für Anfänger und Späteinsteiger 50+ – Stufe A1
Samstag, 15. September · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Samstage · 24 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 1103

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

Höchsteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1105 It´s never too late III – Englisch für (Spät-) Einsteiger! - Stufe A1
Mittwoch, 12. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „It´s never too late II“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

Lehrbuch: Easy English A1 Band 1 ab Unit 9, ISBN 978-3-06-520805-5

Höchsteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1106 Easy English V – Stufe A1
Montag, 10. September · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Easy English IV“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

Lehrbuch: Easy English A1 Band 2 ab Unit 7, ISBN 978-3-06-520807

Höchsteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster
W 1107 Saturday morning Easy English IX – am Samstag – Stufe A2
Samstag, 15. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Samstage · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Saturday morning Easy English VIII“ aus dem Herbstsemester 2018.

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

Lehrbuch: Easy English A2 Band 1 ab Unit 12, ISBN 978-3-06-520815-4

Höchsteilnehmerzahl: 15
Nadine Köster

W 1108 Generation 50+: It's never too late – Easy English VIII (mit Muße für Späteinsteiger am Vormittag) - Stufe A1/A2

Montag, 10. September · 10.00 – 11.30 Uhr

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

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

Fortsetzung des Kurses „It's never too late VII“ aus dem Herbstsemester 2018

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 1109 Englisch mit Muße - Stufe A2

Dienstag, 11. September · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 11 Vormittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Englisch mit Muße“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

Es werden sowohl englische Kurzgeschichten gelesen als auch Grammatikthemen aufgefrischt.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Erika Müller

W 1110 Let's get talking – Conversation and more XV - Stufe B1/B2

Donnerstag, 13. September · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2018.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechansätzen 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 1111 English Conversation: Englisch für Fortgeschrittene - Stufe B1/B2

Mittwoch, 31. Oktober · 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 6 Vormittage · 12 UStd. · 21,00 Euro

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

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Hella Trawny

KOOP VHS Datteln: Französisch I – Stufe A1

Freitag, 21. September · 15.00 – 16.30 Uhr

14 Nachmittage · 28 UStd. · 59,00 Euro

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Ansprechpartnerin: Annette Willsch, Telefon 02363/107-356

Höchsteilnehmerzahl: 15

N. N.

W 1121 Französisch XX – Stufe B1

Dienstag, 11. September · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Französisch XIX“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Neue Interessenten/-innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages 2, Lektion 7, ISBN 978-3-12-529278-9

Höchsteilnehmerzahl: 15

Elisabeth Kreutz

W 1122 Französisch – Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B2

Montag, 10. September · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Texte über verschiedene Aspekte der französischen Gesellschaft und über die aktuelle Politik sowie Erzählungen von berühmten französischen Autoren vom XVII. bis zum XX Jahrhundert werden gelesen und besprochen. Dabei wird die Grammatik vertieft, indem die Teilnehmer/-innen selber Texte schreiben.

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

1131 Spanisch I – Stufe A1

Donnerstag, 13. September · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 1132 Spanisch II – Stufe A1

Mittwoch, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch I“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen und für die, die sich in Spanien besser verständigen möchten.

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, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch II“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Mirada aktuell, Band I, ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchsteilnehmerzahl: 10

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 1134 Spanisch VIII – Stufe A1

Donnerstag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Spanisch VII“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Mirada aktuell Band I, ab Lektion 17, ISBN 978-3-19-004218-0

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 1135 Spanisch für Fortgeschrittene: Stufe B1/B2

La primavera es el mejor momento/Spanisch XXXV

Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

¡Increíble! Llega el otoño, los días se hacen más cortos y nosotros aprovecharemos para dedicarnos otra vez a charlar y a descubrir nuevos matices del español. Nuestro grupo siempre consigue que la clase se convierta en un viaje sin fronteras, lleno de color y buen humor. Acompañanos!

Für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Gregoria Brito Alayon

1141 Italienisch I – Stufe A1

Mittwoch, 12. September · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Band 1, ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1142 Italienisch VII – Stufe A2

Mittwoch, 12. September · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch VI“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Band 2, ab Lektion 3, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Gigliola Pecl

W 1143 Italienisch für Fortgeschrittene - Stufe B1

Dienstag, 11. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fortsetzung des Kurses „Italienisch XX“ aus dem Frühjahrssemester 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.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

1151 Niederländisch I – für Anfänger – Stufe A1

Mittwoch, 12. September · 18.00 – 19.30 Uhr

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

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1152 Niederländisch IX – Stufe A2

Montag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch VIII“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 1153 Niederländisch XIV – Stufe A2/B1

Montag, 10. September · 17.30 – 19.00 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses „Niederländisch XIII“ aus dem Frühjahrssemester 2018.

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 15

Anne-Marie

Dekkers



1180 Einstieg Deutsch - Stufe A1

Montag, 03. September · 14.30 – 17.30 Uhr und

Mittwoch, 04. September · 13.30 – 16.30 Uhr

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

Für Flüchtlinge und Asylbewerber mit Vorkenntnissen.

Mit Förderung des Landes NRW

Höchsteilnehmerzahl: 25

Katharina Löchel

1181 Einstieg Deutsch - Stufe A1

Dienstag und Donnerstag, 04. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 26 Nachmittage · 104 UStd. · gebührenfrei

Für Flüchtlinge und Asylbewerber ohne Vorkenntnisse.

Mit Förderung des Landes NRW

Höchsteilnehmerzahl: 25

Katharina Löchel

1182 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Modul 1

Montag, ab 19. November · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 5 · 19 Vormittage · 76 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 Herbstsemester 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.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr

1183 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 1, 2, 3

Montag, ab 03. September · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 3 · 54 Vormittage · 216 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 3, 4, 5

Montag, 03. September · 08.30 – 11.45 Uhr

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

VHS, Raum 4 · 54 Vormittage · 216 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

1185 Integrationskurs – Deutsch als Zweitsprache – Fortsetzung Modul 6 und Orientierungskurs

Montag, ab 03. September · 08.30 – 11.45 Uhr

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

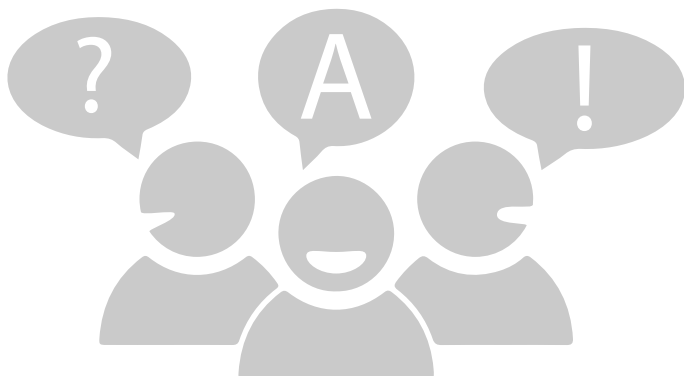
VHS, Raum 5 · 33 Vormittage · 132 UStd. – für Bezieher von Sozialleistungen auf Antrag gebührenfrei, ansonsten 195,00 Euro (155, 00 € / 120,00 €) je Modul (100 UStd.) für Teilzahler

Fortsetzung des Integrationskurses, der am 04.09.2017 begonnen hat.

Lehrbuch: Berliner Platz Neu

Höchstteilnehmerzahl: 20

Vija Trusele-Huhn, Kathrin Löhr



Koop-Angebote der VHS Datteln

FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen

„Darkest Hour“

Spielfilm in englischer Originalsprache

„Alle großen Dinge sind einfach und viele können mit einem einzigen Wort ausgedrückt werden: Freiheit, Gerechtigkeit, Ehre, Pflicht, Gnade, Hoffnung.“ Es ist viel über Churchill gesagt worden. Es wäre besser gewesen, ihm öfter zuzuhören.

Deutsch: „Die dunkelste Stunde“

GB 2017, Regie: Joe Wright

126 Minuten, FSK ab 6 Jahren

Original mit deutschen Untertiteln

FilmClub OstVest

4120 Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 02.10.2018, 19:30 - 22:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR

(nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- €

FilmClub OstVest in Kooperation mit den Volkshochschulen

„Le goût des merveilles“

Spielfilm in französischer Originalsprache

Ob Louise und Pierre sich kriegen? Wird nicht verraten! Die sommerwarme Komödie plädiert mit unterhaltsamen Dialogen und französischem Landhaus-Flair für Toleranz und Verständnis gegenüber Menschen, die ‚anders‘ sind.

Deutsch: „Birnenkuchen mit Lavendel“

F 2015, Regie: Éric Besnard

100 Min., FSK ohne

Original mit deutschen Untertiteln

FilmClub OstVest

4207 Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Str. 33

Dienstag, 05.02.2019, 19:30 - 22:00 Uhr

Einzelveranstaltung, 4,- EUR

(nur Abendkasse!)

Für Mitglieder des FilmClubs: 3,- €

Koop-Angebote der VHS Waltrop

„1968 - Worauf wir stolz sein dürfen“ -

Lesung, Vortrag, Diskussion mit Gretchen Dutschke

Datum: Donnerstag, 11.10.2018, 19:30 Uhr

Ort: Haus der Bildung und Kultur, Ziegeleistr. 14, Waltrop

Gebühr: VVK 9,50 €, AK 11,00 €

Philosophischer Gesprächskreis I - Freiheit, die ich meine

Beginn: dienstags, 25.09.2018, 19:00 Uhr, 7 Abende

Ort: Haus der Bildung und Kultur, Ziegeleistr. 14, Waltrop

Gebühr: 35,00 €

„Mit Containerschiffen auf großer Fahrt“ - Ein Hochseekapitän berichtet

Datum: Sonntag, 11.11.2018, 19:30 Uhr

Ort: Haus der Bildung und Kultur, Ziegeleistr. 14, Waltrop

Gebühr: VVK 7,00 €, TK 8,00 €, ermäßigt 5,00 €

„Auf die Pilze, fertig, los!“ - Pilzwanderung in der Haard

Datum: Sonntag, 30.09.2018, 10:00 Uhr

Ort: wird erst bei der verbindlichen Anmeldung angegeben

Gebühr: 13,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 10,00 €

„Auf die Pilze, fertig, los!“ - Pilzwanderung in der Haard

Datum: Mittwoch, 03.10.2018, 10:00 Uhr

Ort: wird erst bei der verbindlichen Anmeldung angegeben

Gebühr: 13,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 10,00 €

Sammlung Ludwig, das CentrO und „Der Berg ruft“

Ausstellungsexkursion zum Schloss und Gasometer Oberhausen

Datum: Samstag, 24.11.2018, 09:00 Uhr

Ort: Oberhausen, Abfahrt: VHS Waltrop

Gebühr: 48,50 €, inkl. Fahrt, Eintritt, zwei Führungen

Zwischen Worpswede und Paris

Tagesfahrt zur Ausstellung Paula Modersohn-Becker in Wuppertal

Datum: Samstag, 08.12.2018, 09:45 Uhr

Ort: Wuppertal, Abfahrt: VHS Waltrop

Gebühr: 44,50 €, inkl. Fahrt, Eintritt, Führung

Fritz Eckenga: „Nehmen Sie das bitte persönlich“

Kabarettistische Lesung

Datum: Samstag, 10.11.2018, 20:00 Uhr

Ort: Stadthalle Waltrop, Raiffeisenplatz

Gebühr: VVK: 23,00 €, AK: 25,00 €, ermäßigt: 20,00 €

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>	48	<i>Löchel, Katharina</i>	56
<i>Alfs, Heinz Wilhelm</i>	8, 10	<i>Malinowski, Martina</i>	40
<i>Arnold, Rita</i>	16	<i>Möllers, Georg</i>	29
<i>Bartsch, Susanne</i>	32f, 37	<i>Müller, Erika</i>	53
<i>Bauer, Ulrich</i>	20ff, 25	<i>Müller, Sarah</i>	14
<i>Baumann, Elisabeth</i>	40	<i>Nisch, Doris</i>	40, 42
<i>Baumert, Andrea</i>	19	<i>Osterhoff-Genz, Katja</i>	35
<i>Bayertz, Kurt, Prof. Dr.</i>	29	<i>Pallenberg, Vera</i>	19, 31
<i>Berger, Dominique</i>	54	<i>Pecl, Gigliogla</i>	55
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	18f	<i>Pelka, Peter</i>	38, 40
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	36, 49	<i>Perenz, Martina</i>	38
<i>Brito Alayon, Gregoria</i>	54	<i>Pohl, Jürgen</i>	29
<i>Bultmann, Gisbert</i>	30f	<i>Pröse, Tim</i>	30
<i>Burg, Harald</i>	49	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Czeranna, Ariane</i>	42, 44	<i>Rabuda, Sebastian</i>	23ff
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	55	<i>Reich, Kurt</i>	30
<i>Döll, Heike</i>	41	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	17ff
<i>Edelhoff, Astrid</i>	16	<i>Reuter, Monika</i>	47
<i>Espinosa, Rosa</i>	35	<i>Rietmann, Gabriele</i>	19
<i>Faust, Iris</i>	8, 10	<i>Robinson, Heike</i>	41f
<i>Fischer, Herbert</i>	53	<i>Röttger, Guido</i>	15, 32
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	27f	<i>Scheewe, Christa</i>	34
<i>Forck, Tanja</i>	38	<i>Scherwitzki, Reinhard</i>	22
<i>Franz, Volker</i>	47	<i>Schielke, Melanie</i>	43
<i>Gasser, Beate</i>	14	<i>Schmidt-Ontyd, Barbara</i>	17
<i>Gogolla, Sabine</i>	52	<i>Schneider, Joanna</i>	34f
<i>Gremme, Heinz-Theo</i>	45	<i>Schulte-Oer, Wilfried</i>	39
<i>Heiland, Marc</i>	49	<i>Sikorski, Daniela</i>	16
<i>Heinz, Melanie</i>	55	<i>Teichert, Siegbert, Dr. med.</i>	45
<i>Homann, Mechthild</i>	33	<i>Thiede, Andreas</i>	43
<i>Homeyer, Udo</i>	44	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	56f
<i>Karow, Doris</i>	37	<i>Tobys, Danara</i>	38
<i>Keller, Gabriele Antonia</i>	46	<i>Trawny, Hella</i>	36, 53
<i>Klein, Regina</i>	17	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	54
<i>Knobbe, Nicole</i>	13f	<i>von Arnim, Birgit</i>	46
<i>Koch, Karola</i>	21	<i>Weichert, Sabine</i>	15
<i>Köster, Nadine</i>	52f	<i>Welling, Doris</i>	16, 36
<i>Kreutz, Elisabeth</i>	53	<i>Windau, Rainer</i>	26f
<i>Lauter, Kamilla</i>	25	<i>Wodke, Detlef</i>	26
<i>Leonhard, Yadviga</i>	39	<i>Wollschläger, Markus A.</i>	18
		<i>Yu, Shanling</i>	48

Schlagwortverzeichnis

A

<i>Achtsamkeit</i>	17f
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4
<i>Alphabetisierung</i>	12
<i>Alternativmedizin</i>	45
<i>Aludrahtschmuck</i>	34f
<i>Anmeldung</i>	4
<i>Aquatic-Fitness</i>	40
<i>Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz</i>	31

B

<i>Babymassage</i>	13f
<i>Backen</i>	49
<i>Bauchtanz</i>	33
<i>Beratung</i>	4
<i>Berufliche Bildung</i>	22
<i>Berufsberatung</i>	8
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	20
<i>Betreuungsverfügung</i>	30
<i>Bildbearbeitung</i>	22f
<i>Bildungsberatung</i>	8
<i>Bildungsurlaub</i>	31
<i>Blutspendedienst DRK</i>	9
<i>Bodyshaping</i>	38
<i>Boxen</i>	38
<i>Burn-Out</i>	17

C

<i>Cardio Dance Workout</i>	39
<i>Chinesische Küche</i>	48
<i>Coaching</i>	19
<i>Computer</i>	20ff, 25
<i>Computer Späteinsteiger</i>	24f

D

<i>Datensicherung</i>	20f
<i>Deutsch als Zweitsprache</i>	56f
<i>Digitalfotografie</i>	27f
<i>Disco-Fox</i>	33
<i>Dozenten/-innen</i>	10
<i>DRK</i>	9

E

<i>EDV</i>	20ff, 25
<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	14f
<i>Energiepolitik</i>	26
<i>Energieversorgung</i>	26
<i>Englisch</i>	51ff
<i>Englisch-Senioren</i>	53
<i>Entspannung</i>	17f, 43f
<i>Erben</i>	31
<i>Erziehungsfragen</i>	16
<i>Ethik</i>	29
<i>Europäische Sprachzertifikate</i>	50
<i>Excel 2010</i>	22

F

<i>Fachabitur</i>	12
<i>Fachhochschulreife</i>	12
<i>Fachkonferenz</i>	10
<i>Fachoberschulreife</i>	11
<i>Familienbildung</i>	14ff
<i>Familienforschung</i>	17
<i>Farbberatung</i>	19
<i>Faszien-Pilates</i>	41
<i>Faszientraining</i>	41
<i>Fisch</i>	47
<i>Fit ab 50</i>	37
<i>Fitness</i>	37ff
<i>Fotobuch</i>	22f
<i>Fotografie</i>	27f
<i>Französisch</i>	53f
<i>Frauen</i>	16
<i>Frauengesprächskreis</i>	16
<i>Fremdsprachen</i>	50
<i>Fremdsprachenkurse</i>	50
<i>Früchte</i>	47

G

<i>Gebühren</i>	5
<i>Gebührensatzung</i>	60
<i>Gesundheit</i>	37
<i>Gitarre</i>	32
<i>Glücksstrategien</i>	18
<i>Goldschmieden</i>	35
<i>Grundbildung</i>	11f
<i>Gymnastik</i>	37ff, 41f

Schlagwortverzeichnis

H		M	
<i>Haftung</i>	5	<i>Malen</i>	16, 36
<i>Hauptschulabschluss</i>	11	<i>Meditation</i>	44
<i>Heilpflanzen</i>	46	<i>Medizin</i>	45
<i>Herzinsuffizienz</i>	45	<i>Mentaltraining</i>	18
<i>Herzwochen</i>	45	<i>Mexikanische Küche</i>	48
<i>Hochwasserschutz</i>	26	<i>Mini-Club</i>	14
<i>Holocaust</i>	29	<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	11
<i>Humor</i>	18	<i>Moral</i>	29
		<i>Mosaik legen</i>	36
		<i>Musik</i>	32
		<i>Musikalische Früherziehung</i>	15
I		N	
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Nähen</i>	34
<i>Integration</i>	16, 36	<i>Nationalsozialismus</i>	29
<i>Integrationskurs</i>	56f	<i>Naturheilverfahren</i>	45f
<i>Italienisch</i>	55	<i>Niederländisch</i>	55
<i>Italienische Küche</i>	48	<i>Nordic-Walking</i>	40
		<i>Notebook</i>	20, 25
J		O	
<i>Judendeportation</i>	29	<i>Ökologie</i>	26
		<i>Orientalischer Tanz</i>	33
K		P	
<i>Kaffeeverkostung</i>	49	<i>Pädagogik</i>	10
<i>Klangschalenmeditation</i>	44	<i>Pasta</i>	47
<i>Klopfakkupressur</i>	17	<i>Patientenverfügung</i>	30
<i>Kochen</i>	47ff	<i>PC-Grundlagen</i>	20f
<i>Konferenz</i>	10	<i>PC Grundlagen-Späteinsteiger</i>	21
<i>Koop-Angebote</i>	5, 12, 58f	<i>PEKiP</i>	13f
<i>Krabbelgruppe</i>	14	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	16f, 19
<i>Krafttraining</i>	37	<i>Pflege</i>	19, 31
<i>Kräuterapotheke</i>	46	<i>Pflegefall</i>	30
<i>Kreativität</i>	16, 32, 34ff	<i>Philosophie</i>	29
<i>Kultur</i>	32	<i>Photoshop</i>	22f
<i>Kürbis</i>	47	<i>Pilates</i>	41
<i>Kurssprecher/-innen</i>	10	<i>Politische Bildung</i>	29
		<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	13f
L		<i>Pre-Notification</i>	4
<i>Laptop</i>	20, 25		
<i>Lebensart</i>	49		
<i>Lebensgestaltung</i>	19, 31		
<i>Lesen u. Schreiben f. Erwachsene</i>	12		

Schlagwortverzeichnis

Q

Qi Gong 43

R

Recht 30d

Regionalgeschichte 29

Reichspogromnacht 29

Rente 19, 31

Römische Küche 49

Rotwein 49

Rückengymnastik 42

Rücken Qi Gong 43

Rückenyoga 42

Ruhestand 19, 31

S

Schenkung 31

Schimmelbefall 26

Schlafstörungen 18

Schminken 19

Schmuckherstellung 34f

Schulabschluss 11f

Selbstfindung 16f

Selbsthypnose 18

Senioren 19, 31

SEPA-Lastschrift 4

Silberschmieden 35

Silberschmuck 35

Singles 17

Smart Home 26

Smartphone Späteinsteiger 24f

Spanisch 54

Spiel 14f

Sport 14f

Sprachen 4, 50

Sprachenberatung 4, 50

Stilberatung 19

Stressbewältigung 17f, 43f

T

Tabellenkalkulation 22

Tanzen 32f, 37

Tastschreiben, Schüler/-innen 21

Technik 26ff

Teilnahmebedingungen 4

Testament 31

Traditionelle Chinesische Medizin 17

Trimming 39

U

Unterrichtsausfall 5

V

Vererben 31

Vorsorgevollmacht 30

W

Wassergymnastik 40

Wechseljahre 16

Weihnachten 48f

Weinkultur 49

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe 12

Widerrufsfolgen 5

Widerrufsrecht 5

Wirbelsäulengymnastik 42

W-Kurse 4

Wegweiser für Senioren 10

Y

Yoga 42f

Z

Zumba 32, 37

Zumba Gold 32, 37

Zweiter Bildungsweg 11f

ENDE

Notizen

