

Umwelt

Zeitgeschehen

Computer

Fremdsprachen

vhs

Dorsten

Geschichte

Beruf

Pädagogik

Freizeit

Entspannung

Wirtschaft

# vhs und kultur

## 1. Halbjahr 2020

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.



Stadt Dorsten





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



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

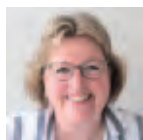


**Sekretariat**  
**Heike Bruns**  
Zimmer 222, Telefon (0 23 62) 66 41 62  
heike.bruns@dorsten.de

## Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter



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



**päd. Assistenz Integrationskurse**  
**Anke Klapsing-Reich**  
Zimmer 211, Telefon (0 23 62) 66 40 51  
anke.klapsing-reich@dorsten.de



N.N.

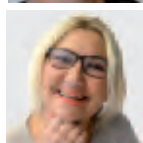
## Servicebüro VHS



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



**Mareike Krampe**  
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 64  
mareike.krampe@dorsten.de



**Diana Ibing**  
Zimmer 222, Telefon (0 23 62) 66 41 66  
diana.ibing@dorsten.de

## Allgemeine Verwaltung



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



**Qualitätsbeauftragte VHS**  
**Astrid Kalka-Streich**  
Zimmer 215, Telefon (0 23 62) 66 38 81  
astrid.kalka-streich@dorsten.de

## Kinder- und Jugendkultur



**Leiterin Kinder- und Jugendkultur**  
**Anke Klapsing-Reich**  
Zimmer 211, Telefon (0 23 62) 66 40 51  
anke.klapsing-reich@dorsten.de



**Monika Bultmann**  
Zimmer 210, Telefon (0 23 62) 66 40 52  
monika.bultmann@dorsten.de

## Hausdienst



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



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

## Postadresse

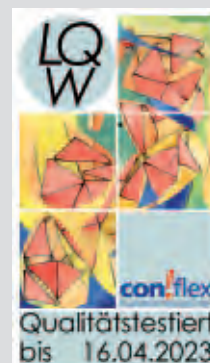
VHS Dorsten  
Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

## Hausanschrift

VHS Dorsten  
Bildungszentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 6 • 46282 Dorsten  
Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61  
Telefax (0 23 62) 66 57 43

E-Mail: [vhs-und-kultur@dorsten.de](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de)  
Internet: [www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)  
facebook: [www.facebook.com/vhsdorsten](https://www.facebook.com/vhsdorsten)  
instagram: [www.instagram.com/vhs\\_dorsten/](https://www.instagram.com/vhs_dorsten/)

Die VHS Dorsten  
ist Mitglied im Landesverband  
der Volkshochschulen  
von Nordrhein-Westfalen.  
[www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)



# Inhalt

<b>Ansprechpartner</b>	<b>2</b>	<b>Schule und Lernen</b>	<b>48</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>4</b>	Schulische Abschlüsse	48
<b>Im Blickpunkt</b>	<b>6</b>	Schulische Weiterbildung	50
Aktuelles aus VHS und Kultur	6	<b>Beruf und Wirtschaft</b>	<b>52</b>
<b>Zielgruppenangebote</b>	<b>8</b>	Kommunikation und Management	52
<b>Politik und Gesellschaft</b>	<b>10</b>	Berufliche Weiterbildung	55
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	10	Informationstechnologie	59
VHS international	13	<b>Kultur und Freizeit</b>	<b>68</b>
Pädagogik und Psychologie	14	Literatur und Musik	68
<b>Gesundheit und Umwelt</b>	<b>16</b>	Musizieren und Spielen	70
Gesundheit und Krankheit	16	Zeichnen und Malen	71
Entspannung und Selbsterfahrung	19	Werken	73
Bewegung und Körpererfahrung	23	Schneidern und Mode	74
Einführung in Sportarten	27	Kulturbus unterwegs	75
Tanz	29	Exkursionen	76
Leben mit Behinderungen	30	<b>Theater und Konzerte</b>	<b>80</b>
Ernährung	30	Veranstaltungen auf einen Blick	81
Natur und Umwelt	34	<b>Musikschule Dorsten</b>	<b>82</b>
<b>Deutsch und Fremdsprachen</b>	<b>38</b>	<b>Stadtbibliothek Dorsten</b>	<b>84</b>
Anmeldung und Beratung	38	<b>Anhang</b>	<b>86</b>
Deutsch als Fremdsprache	39	Unterrichtstermine	86
Englisch	40	Einzelveranstaltungen	87
Französisch	43	Bildungsurlaub	87
Spanisch	44	Impressum	90
Italienisch	45		
Niederländisch	46		
Weitere Sprachen	47		

## Veranstaltungsorte

Agathaschule	Nonnenkamp 22	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Hof Tüshaus Mühle	Weseler Str. 433	46286 Dorsten-Deuten
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülskampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Spiegel-Berufskolleg	Halterner Str. 15	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt

## Anmeldung

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

### **Persönlich während der Büroöffnungszeiten:**

**Montag bis Donnerstag** 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

**Freitag** 8.00 - 13.00 Uhr

### **Schriftlich**

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

### **Über das Internet**

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

[www.vhsundkultur-dorsten.de](http://www.vhsundkultur-dorsten.de) oder [www.vhs-kreis-re.de](http://www.vhs-kreis-re.de)  
(alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

### **Telefonisch**

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

## **Widerrufsrecht**

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

### **Widerrufsbelehrung**

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

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

### **Widerrufsfolgen**

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

### **Besondere Hinweise**

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

## **Anmeldebestätigung**

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

## **Frühzeitig anmelden**

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

## **Beratungen**

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

## **Theater und Konzerte**

Kartenverkauf siehe Seite 80

## Gebühren

### **Fälligkeit**

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

### **Zahlungsweise Lastschrift**

Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Gebühren. Mit dem SEPA-Lastschriftmandat nennen Sie der VHS die IBAN-Nummer (statt der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl), die Sie auf Ihren Kontoauszügen finden. So kann die VHS die Gebühren für VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto einziehen. Die Gebühren werden nach Kursbeginn zum darauffolgenden Monatsersten von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für die Abwicklung aller VHS-Angebote.

Eine Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an unser Servicebüro.

### **Quittung**

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

### **Ermäßigung**

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

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

## Abmeldung

Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn. Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 5,50 € wird abgebucht.

Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5,50 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung.

Achtung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

## Hallennutzungsgebühr

Die anfallenden Gebühren für die Nutzung von Sportstätten sind in den Teilnehmergebühren für VHS-Kurse enthalten.

## Gebührenregelungen

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

## Parkgebühren

Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Bereich Maria Lindenhof:

montags bis freitags	8.00 Uhr - 18.00 Uhr
samstags	8.00 Uhr - 13.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	gebührenfrei
Parken bis 45 Minuten	frei
Parken bis 4 Stunden	0,50 €
Parken über 4 Stunden	1,00 €
auf nicht überdachten Flächen	
Parken über 4 Stunden	1,50 €
im Parkhaus VHS / Petrinum	
Halbjahresausweis für	mtl. 12,50 €
nicht überdachte Flächen	
Halbjahresausweis	mtl. 20,00 €
Parkhaus VHS / Petrinum	

Das Parkhaus des Atlantis-Freizeitbades steht den Nutzern des Freizeitbades zur Verfügung.

## Wichtiges in Kürze

### Leitbild

Das Leitbild der VHS Dorsten können Sie im Internet unter [www.vhsundkultur-dorsten.de](http://www.vhsundkultur-dorsten.de) oder in unserem Servicebüro einsehen.

### Teilnahmeberechtigung

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

## Teilnehmerzahl

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

## Bescheinigungen

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

## Kursleiterinnen und Kursleiter

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

## Arbeitsformen

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

## Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien

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

## Prüfungsmodalitäten

Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

## Für Behinderte

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

## Verbraucher- und Datenschutz

Die Verarbeitung der Teilnehmer- und Dozentendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Näheres zum Datenschutz finden Sie unter <http://www.vhsundkultur-dorsten.de/startseite/datenschutz.php>.

Das Rauchen ist im VHS-Gebäude und bei allen Veranstaltungen der VHS untersagt. Das Rauchverbot gilt auch im Bus bei Studienfahrten. Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

## Anregungen, Beschwerden

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



# Gesundheitstag 2020

Im Mittelpunkt des inzwischen 12. Gesundheitstages am Samstag, 29. Februar, steht das Thema „Tüddelig im Kopf - Ist es schon Demenz?“. Experten sprechen über die Merkmale von Demenz und darüber, wie Betroffene und Angehörige besser damit umzugehen lernen. Außerdem geht es um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie den richtigen Zeitpunkt, diese abzuschließen. Demenzberater, Humorthérapeut und

Autor Markus Proske wird unter dem Motto „Humor trotz(t) Demenz“ einen ganz besonderen Vortrag halten. Er bietet auch die Möglichkeit, auf einem interaktiven „Demenz-Pfad“ mit über 20 Stationen die Gefühlswelt betroffener Menschen kennenzulernen.

Ein Markt mit vielen Infoständen, Vorführungen, Beratungen - etwa über Ernährung bei Demenz -, ein Café für Betroffene und Angehörige sowie ein Demenztest runden das



Angebot ab. Die VHS veranstaltet den Gesundheitstag gemeinsam mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus. Schirmherr ist Bürgermeister Tobias Stockhoff.

## VHS-Leiter sagt „Tschüss“



Er wollte „nicht einfach so reinstolpern“ in seinen Ruhestand. Deshalb hat sich Bernd Sauerwein-Fox ganz bewusst auf den Ausstieg aus dem Arbeitsleben zum 1. Dezember vorbereitet. Über 30 Jahre bei der VHS, seit 2008 als deren Leiter - da sammelt sich eine Menge an. Und das ist in seinem Fall wortwörtlich zu nehmen. Denn der gebürtige Bochumer hat regelrecht „Vergangenheitsbewältigung“

betrieben und fast zwei Wochen in seinem Büro alte Akten durchgeblättert. Dabei hat er zum Beispiel Druckvorlagen für Veranstaltungsplakate aus den 80er Jahren entdeckt.

Seit 1988 ist er der VHS treu. „Ich stehe für Kontinuität“, sagt er selbst. Das gilt auch für sein Büro: Zimmer 211 - dort stand all die Jahre sein Schreibtisch. Eigentlich wollte Bernd Sauerwein-Fox „schon immer“ Lehrer werden. Deshalb hat er in Bochum studiert: Deutsch und Sport. Doch weil er - wie viele seiner Generation - keinen Job an der Schule fand, „strandete“ er bei der VHS. Durch Zufall hatte er eine Annonce in der Zeitung entdeckt: Die Dorstener suchten gerade einen Fachbereichsleiter für die Schwerpunkte Zweiter Bildungsweg sowie Gesundheit und Bewegung. Das passte. Nie hat Sauerwein-Fox diesen Schritt bereut. Selbst als sich noch die Chance bot, an die Schule zu wechseln, ist er geblieben. „Diese Tätigkeit hätte ich nicht tauschen wollen.“ Und auch wenn Organisation

und Management vor allem als Leiter zu seinen Hauptaufgaben zählten, hat er das Unterrichten doch nie ganz aufgegeben und stets einen Fitnesskurs angeboten. Nicht ganz uneigennützig, denn er liebt die Bewegung.

Als Schüler entdeckte er zunächst seine Leidenschaft fürs Kunstturnen. Bis Mitte 20 nahm er an vielen Wettkämpfen teil, war sogar Norddeutscher Meister an den Ringen. Diverse Verletzungen zwangen ihn zum Aufhören, aber: „Einen Handstand kann ich heute noch“, sagt der 65-Jährige, dessen Tochter Marie dem Papa nacheifert und ebenfalls Sport studiert. Natürlich ist Sauerwein-Fox weiterhin sportlich unterwegs, inzwischen mit dem Rennrad.

Und natürlich kann er doch nicht ganz ohne die VHS. Ab Februar wird er bei den Kollegen in Bochum anheuern und Mitarbeitern der öffentlichen Verwaltung beibringen, fit zu bleiben. Zunächst nur einmal pro Woche. Denn: „Ich genieße die Freiheit, keinen vollen Terminkalender mehr zu haben.“

## Unsere Vollversammlung

Die VHS Dorsten lädt am Donnerstag, 2. April, wieder alle interessierten Teilnehmer und Besucher zu einer unterhaltsamen Vollversammlung ins Forum ein, um deren Mitwirkung und Teilhabe zu stärken. Ab 18 Uhr erhalten die Gäste nicht nur einen Einblick in die zurückliegende Arbeit. Sie erfahren auch etwas über zukünftige Perspektiven der Weiterbildungseinrichtung. Eine Fragerunde und Diskussion mit den Pädagogischen Mitarbeitern bieten

zudem die Möglichkeit, Vorschläge für die weitere Arbeit der VHS zu machen. Dann folgt die Wahl für die VHS-Konferenz: Vier Vertreter aus dem Kreis der Teilnehmenden sowie vier Kursleiter oder Kursleiterinnen erhalten so die Chance, direkt mitzubestimmen.

Ab 20 Uhr ist dann Hermann-Josef Bergmann zu Gast. Unter dem Titel „Vom Watt bis zum Watzmann“ nimmt er das Publikum in einer Multivisionsshow mit auf eine



3200 Kilometer lange Reise durch Deutschland. Bergmann wanderte in 60 Tagesetappen von Sylt bis Berchtesgaden und zeigt eindrucksvolle Bilder wunderschöner Landschaften und Kulturgüter. Dazu reicht die VHS regionale Snacks.

# 30 Jahre Deutsche Einheit

Zwei Ausstellungen widmen sich der Deutschen Einheit. „Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel“ zeigt vom 19. März bis 15. Mai Bilder und Texte zu den Erwartungen, die Ostdeutsche mit der Wiedervereinigung verbunden haben. Die Schau erzählt von Neuanfängen und dem Willen, die SED-Diktatur aufzuarbeiten. Sie dokumentiert jedoch ebenso die Verzweiflung und die Ängste, die mit dem wirtschaftlichen Zusammenbruch und dem Anstieg der Arbeitslosigkeit einhergingen und die 1990er Jahre in Ostdeutschland geprägt haben. Schließlich geht es aber auch um die neuen gesellschaftlichen Spaltungen, die sich in den letzten Jahren abgezeichnet haben.

Zur Eröffnung wird mit Historiker und Autor Dr. Stefan Wolle der Macher der Ausstellung zu Gast sein. Er ist wissenschaftlicher Direktor des Berliner DDR-Museums und einer der besten Kenner der ostdeutschen Zeitgeschichte nach 1945.

Mit der Nachkriegsgeschichte aus Sicht der bundesrepublikanischen Parteien beschäftigt sich die zweite Ausstellung. Ihr Titel: Die „Deutsche Frage“ im Spiegel der bundesdeutschen Wahlkämpfe von 1949 bis 1990. Knapp 100 Plakate aus zwölf Bundestagswahlen sowie der Volkskammerwahl 1990 ermöglichen einen pointierten Einblick in die politischen Aspekte der deutschen Teilung und des sogenannten Kalten Krieges bis zur Wiedervereinigung.



## VHS und Umweltschutz



Seit über 30 Jahren bietet die VHS Veranstaltungen rund um Umwelt- und Naturschutz an. Sie war eine der ersten Volkshochschulen, die dem Thema besondere Aufmerksamkeit schenkte. Auch als Umweltschutz noch keine so große Rolle in der Gesellschaft spielte, hat sie in Dorsten schon Erlebnistouren

für Familien angeboten und auf diese Weise spielerisch Umweltbildung betrieben. Im neuen Semester widmen sich gleich drei Spezial-Veranstaltungen dem Thema von ganz unterschiedlichen Seiten.

Kleine Krabbeltiere stehen im Mittelpunkt des Vortrags, den Prof. Dr.

Susanne Foitzik am Montag, 16. März, hält. Hinter der „Weltmacht auf sechs Beinen“ verbergen sich Ameisen. Die Mainzer Evolutionsbiologin und weltweit anerkannte Koryphäe auf dem Gebiet der Ameisenforschung erzählt ab 19 Uhr alles, was man über die Tierchen wissen sollte.

Um „Foodsharing“, also das Engagement gegen Lebensmittelverschwendung, geht es am Donnerstag, 19. März, ebenfalls ab 19 Uhr. Wie das funktioniert und was es bringt, das erklärt Referentin Prof. Dr. Carolin Ruiner von der Ruhr-Uni Bochum. Welchen positiven Einfluss die Natur auf unser Wohlbefinden hat, vermittelt die Exkursion am Samstag, 25. April, ab 9 Uhr. Unter dem Motto „Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben“ zeigt Annette Schmitges vor Ort, warum der Aufenthalt im Wald so gut für uns ist. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen bei der Entspannung zwischen den Bäumen.

## Folk-Musik vom Feinsten

Zum St. Patrick's Day gibt die Band „An Rinn“ am Dienstag, 17. März, um 19 Uhr ein Konzert im Forum der VHS. Die Musiker stehen für 25 Jahre Folk vom Feinsten aus Schottland und Irland. Mit einem Schuss amerikanischer Bluegrass-Musik und Einflüssen aus Skandinavien haben sie einen ganz eigenen Stil und sich selbst zu einer der führenden Bands der Szene entwickelt. Sängerin Anke Morhaus wurde kürzlich zu einer der besten weiblichen Folkstimmen Deutschlands gekürt. Nicht zuletzt begeistert die Band, auf deren Konto bereits acht CDs gehen, auch als A-capella-Formation. Wer sich das nicht entgehen lassen möchte: Karten kosten 15 Euro (ermäßigt 10 Euro). Der Vorverkauf startet am 10. Januar.



## VHS für aktive Seniorinnen und Senioren

### Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

1150 Schenkung und vorweggenommene Erbfolge Do., 27.02.

### Pädagogik und Psychologie

1320 Bin ich schon alt - oder wird das wieder? Di., 31.03.

### Gesundheit und Krankheit

2110 Dorstener Gesundheitstag: Tüddelig im Kopf - Ist es schon Demenz? Sa., 29.02.

### Bewegung und Körpererfahrung

2343 Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55 ab Mo., 03.02.

2344 Wer rastet der rostet! Gymnastik für Senioren ab Di., 04.02.

### Tanz

2511 ZUMBA® Gold für Junggebliebene ab Mo., 10.02.

### Fremdsprachen

3210 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 ab Di., 04.02.

3211 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2 ab Mo., 03.02.

3212 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4 ab Mo., 03.02.

3213 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5 ab Mi., 05.02.

3214 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7 ab Mi., 05.02.

3215 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10 ab Mo., 03.02.

3218 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1 ab Di., 04.02.

3221 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 2 ab Mi., 05.02.

3224 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 9 ab Mi., 05.02.

3415 Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11 ab Do., 06.02.

### Informationstechnologie

5410 Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone Mo., 02.03.

5411 So funktioniert Ihr Android-Smartphone ab Do., 12.03.

5412 So funktioniert Ihr Android-Smartphone ab Mo., 25.05.

5413 Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en Do., 23.04.

5414 Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en Do., 18.06.

5415 Apple iPad & iPhone ab Di., 10.03.

5416 Windows 10 und Office 2016 für Senior(inn)en ab Di., 10.03.

5417 Bilder vom Smartphone auf den PC speichern Mi., 25.03.

5418 Digitale Fotobücher ab Do., 07.05.

### Literatur und Musik

6110 Biografisches Schreiben ab Do., 20.02.

6111 Biografisches Schreiben ab Di., 18.02.

6112 Biografisches Schreiben: Gelebtes Leben in Ost und West ab Do., 26.03.



Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com



# VHS für Kinder und Jugendliche

## Entspannung und Selbsterfahrung

- 2266 Yoga für Kinder ab Di., 11.02.  
2267 Yoga für Kinder ab Di., 21.04.

## Einführung in Sportarten

- 2412 Tiger Club Ferienkurs ab Mi., 15.04.  
2413 Hyper Kids Ferienkurs ab Mi., 15.04.  
2414 Hyper Taekwondo Training Ferienkurs ab Mi., 15.04.  
2420 Faszination intuitives Bogenschießen Sa., 09.05.  
2470 Schnupperkurs Stand Up Paddling Di., 26.05.  
2471 Schnupperkurs Badminton - mehr als Federball! Mi., 05.02.

## Ernährung

- 2722 „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche Sa., 14.03.  
2723 „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche Sa., 09.05.

## Natur und Umwelt

- 2810 Weltmacht auf sechs Beinen Mo., 16.03.  
2811 Kinder-Universität: Meteorite - geheimnisvolle Boten aus dem Weltall Mo., 30.03.  
2812 Auf der Suche nach Kröte, Frosch und Lurch Fr., 20.03.  
2813 Jäger der Nacht - Eulenexkursion Sa., 14.03.  
2814 Den Fledermäusen auf der Spur Fr., 15.05.  
2815 Mit Batman auf du und du - Fledermaus-Workshop ab Mi., 29.07.  
2816 Bienenhotels selbst gebaut Sa., 14.03.  
2817 Projekt Kuckuck - eine Waldbegegnung Mi., 15.04.  
2818 Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch Fr., 15.05.  
2819 Auf der Jagd nach fossilen Schätzen So., 07.06.  
2824 Mit Kanus auf der Lippe So., 21.06.

## Schulische Weiterbildung

- 4310 10er-Abschlussprüfung: Mathematik ab Mi., 26.02.  
4311 10er-Abschlussprüfung: Englisch ab Mo., 02.03.  
4320 Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Grundkurs) ab Mo., 20.01.  
4321 Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs) ab Do., 23.01.  
4330 Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs) ab Mo., 10.02.  
4331 Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs) ab Do., 13.02.

## Berufliche Weiterbildung

- 5210 Effektives Tastschreiben am PC ab Di., 14.04.

## Informationstechnologie

- 5360 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder ab Mo., 06.04.  
5361 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder ab Mo., 03.08.  
5362 Ran an die Maus II ab Mo., 06.04.  
5363 Word und PowerPoint - Workshop für Schüler/innen ab Fr., 03.04.  
5364 Word und Excel kompakt für Einsteiger in kaufmännischen Berufen ab Mo., 27.07.  
5365 Spielwelten programmieren und gestalten mit Minecraft ab Mo., 13.07.  
5366 Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter ab Mo., 20.07.

## Musizieren und Spielen

- 6220 Jazz-, Blues- und Popgesang ab Fr., 20.03.

## Zeichnen und Malen

- 6340 Kreatives Malen mit Acryl für Kids ab Di., 14.04.  
6341 Kreatives Malen und Zeichnen für Kids ab Mi., 03.06.  
6342 Airbrushkunst und -technik für Kids Sa., 25.04.

## Werken

- 6430 Kreativ-Workshop mit Holz ab Mo., 06.04.

## Schneiden und Mode

- 6515 Schnupperkurs Schneiden für jedermann ab Fr., 14.02.  
6520 Modische Outfits selbst geschneidert ab Fr., 27.03.



Foto: © Fotolia.com: S. Kobold



**Petra Duda**

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



**Sabine Podlaha**

0 23 62 · 66 41 50

sabine.podlaha@dorsten.de



## Politik und Gesellschaft

## Politik und Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch fundierte sachliche Informationen und offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen. Ziel ist die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, die die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen der Teilnehmenden entwickeln und erweitern.

## Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

**Menschen & Rechte sind unteilbar**

**1110**

Die neue Ausstellung von Pro Asyl stellt die Themenstellung „Menschenrechte und Europa“ in ihren Mittelpunkt. Menschenrechte sind die unveräußerliche Grundlage demokratischer Gesellschaften. Dies wird gegenwärtig in Europa in Frage gestellt: Die Untergrabung der Unabhängigkeit von Gerichten, Angriffe gegen die Pressefreiheit, Einschränkung von Bürgerrechten und des Rechts auf Asyl - all das beobachten wir dort, wo Rechtspopulisten regieren. Angesichts dieser Entwicklungen will die Ausstellung an die Bedeutung der Menschenrechte erinnern. Wie und unter welchen Umständen sind sie entstanden? Wie ist es den vielen unvergessenen Streiterinnen und Streiterinnen gelungen, sie zu etablieren? Und warum müssen wir uns heute wieder verstärkt für sie engagieren?

**Ausstellung**  
Mo., 27.01. bis  
Fr., 06.03.  
VHS; Foyer

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht  
VHS international  
Pädagogik und Psychologie

## 1111 Der Kulturkampf des Rechtspopulismus

**Richard Gebhardt**  
Do., 12.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
Jugendliche  
gebührenfrei  
VHS; Forum

Vortrag  
Viel wurde in den letzten Jahren über die Aktualität und die Ursachen des Rechtspopulismus gestritten. Der Vortrag führt - mit Fokus auf die Situation in der Bundesrepublik - in die aktuelle Dimension des Themas ein, klärt den Begriff „Populismus“ und untersucht zentrale Fragen: Für welches „Volk“ spricht der Populismus? Welche Ideologie bzw. Rhetorik der Ausgrenzung wird hier sichtbar? Welche Bedeutung hat der kulturelle Wandel, welche die soziale Frage? Welche Rolle spielt der Klimawandel? Und wie sollten Demokraten/innen auf die Herausforderung des Rechtspopulismus reagieren?  
Richard Gebhardt ist Publizist und Erwachsenenbildner in Köln.

## 1112 VHS-Geschichtskreis: Ethik und Krieg

**Laurence Browning**  
Mi., 11.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 109

Das zweite Treffen des VHS-Geschichtskreises beschäftigt sich mit einem komplizierten Thema: Kann Töten gerechtfertigt sein? Gibt es moralische Gründe, die einen Krieg, z. B. als Verteidigungskrieg, notwendig erscheinen lassen und dadurch legitimieren? Die klassischen Theorien über gerechte oder ungerechte Kriege werden analysiert und einer kritischen Prüfung unterzogen. Mit einer Reihe von klar vorgestellten und nachvollziehbaren Argumenten und Gegenargumenten wird gezeigt, welche Probleme sich beim Nachdenken über Gut und Böse im Krieg auftun und wie man diesen - auf Grundlage philosophischen Nachdenkens und Analysierens - begegnen kann. Dabei werden auch aktuelle Fragestellungen, die angesichts der militärischen Interventionen u. a. im Irak oder in Afghanistan entstehen, Cyberkriegsführung mit Drohnen, Terrorismus und dessen Einordnung in den Blick genommen.

## Themenschwerpunkt: 30 Jahre deutsche Einheit

### Die „Deutsche Frage“ im Spiegel der bundesdeutschen Wahlkämpfe von 1949 bis 1990

Anhand von ausgewählten Exponaten zeichnet diese Ausstellung die Nachkriegsgeschichte aus Sicht der bundesrepublikanischen Parteien exemplarisch nach. Die große Auswahl von Plakaten aus zwölf Bundestagswahlen von 1949 bis 1990 sowie der Volkskammerwahl 1990 ermöglicht einen pointierten und dennoch umfassenden Einblick in die politischen Aspekte der deutschen Teilung und des so genannten „Kalten Krieges“ bis zur Wiedervereinigung.  
*Eine Ausstellung der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg*

**Ausstellung**  
Mo., 25.05. bis  
Fr., 24.07.  
VHS; Foyer



## 1121 Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel

**Ausstellungseröffnung**  
**Dr. Stefan Wolle**  
Do., 19.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
gebührenfrei  
VHS

**Ausstellung**  
Do., 19.03. bis  
Fr., 15.05.  
VHS; Foyer

Es fehlt - in Ost wie in West - an Wissen sowie an einem unvoreingenommenen Diskurs über die Zeitgeschichte der deutschen Einheit nach 1990, der Klischees hinterfragt und nicht zuletzt im Westen ein Bewusstsein für das Ausmaß der Umbrucherfahrungen stiftet, die in der ostdeutschen Gesellschaft fortwirken. Hier setzt die Ausstellung "Umbruch Ost. Lebenswelten im Wandel" an. Sie thematisiert die Erwartungen und das Vertrauen, das die Ostdeutschen mit der Wiedervereinigung verbunden hatten. Sie ruft die innerdeutsche Solidarität und Hilfsbereitschaft in Erinnerung, die die Anfangszeit prägten. Die Schau erzählt von den Neuanfängen und Aufbrüchen, wie auch vom Willen, die SED-Diktatur aufzuarbeiten. Sie dokumentiert die Verzweiflung, die mit dem wirtschaftlichen Zusammenbruch und dem Anstieg der Arbeitslosigkeit einherging und die Verlusterfahrungen und Ängste, die die 1990er Jahre in Ostdeutschland prägten. Themen sind die Gleichzeitigkeit von Sanierung und Rückbau der ostdeutschen Städte, die Situation der Frauen und Familien, eine Jugendkultur zwischen Techno, Punk und Rechtsradikalismus. Gastredner der Ausstellungseröffnung ist Dr. Stefan Wolle, Autor der Ausstellung, wissenschaftlicher Direktor des Berliner DDR-Museums und einer der besten Kenner der ostdeutschen Zeitgeschichte nach 1945.

*Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und des Beauftragten der Bundesregierung für die neuen Bundesländer*

### Biografisches Schreiben: Gelebtes Leben in Ost und West

siehe Kurs Nr. 6112

## Eine gesplante Nation - wer wird Herausforderer von Donald Trump?

Vortrag

Am 03.11.20 finden in den USA die Präsidentschaftswahlen statt. Amtsinhaber Donald Trump befindet sich seit Langem im Wahlkampfmodus. Mit populistischen Auftritten versucht er, seine Basis zu mobilisieren. Gleichzeitig sind seine Zustimmungswerte so niedrig wie bei keinem anderen Amtsinhaber zuvor. Das führt zu einer Polarisierung der Gesellschaft. Rechtsextreme, Rassisten und Eiferer sind die Speerspitze seiner Anhängerschaft. Die Trump-Gegner formieren sich auf der anderen Seite. Sie haben sich nach langem Zögern für ein Amtsenthebungsverfahren entschieden mit einer äußerst ungewissen Erfolgsperspektive. Auch im konservativen Lager gibt es einzelne Stimmen, die Republikaner sollten sich vom „Trumpismus“ befreien. Die Demokraten wiederum suchen noch eine überzeugende inhaltliche und personelle Antwort. Die Frage wird sein: Wer kann mehr Menschen mobilisieren, an der Wahl teilzunehmen?

Gerald Baars, der Leiter der Deutsch-Amerikanischen Gesellschaft und langjährige Leiter des ARD Studios in New York, analysiert die amerikanische Politik im Jahr der Präsidentschaftswahlen.

1140

**Gerald Baars**

Mi., 25.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
10,00 € /  
Jugendliche  
gebührenfrei  
VHS; Forum

## Schenkung und vorweg- genommene Erbfolge

Vortrag

Unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage erhalten Sie Tipps zur vorteilhaften Vertragsgestaltung bei Hausübertragungen. Berücksichtigt werden dabei aktuelle Besteuerungsgrundlagen und Bewertungsrichtlinien für Immobilien.

1150

**Dr. Helmut Schulte**

Do., 27.02.  
19.00 - 22.00 Uhr  
4 Ustd./9,00 €  
VHS; Raum 106

## Darknet - Waffen, Drogen, Whistleblower

siehe Veranstaltung Nr. 5350

## 1210 Namibia, Botswana - Wildnis Afrika

**Thomas Sbampato**  
Di., 11.02.  
19.30 - 21.45 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum

Multivisionsshow  
Wer durch Namibia und Botswana fährt, erlebt eine Welt voller Extreme. Von der Namib- und Kalahariwüste im Süden über das Okavango Delta bis in den tropischen Norden des Caprivi Streifens ist man umgeben von stiller Weite und von dünn besiedelten Landschaften. Neben den Begegnungen mit Menschen, wie den Buschmännern oder den Himba, sind es die Erlebnisse mit der opulenten Tierwelt Afrikas, die diese Reise unvergesslich machen. Namibia steht aber auch für die deutsche Kolonialgeschichte des 20. Jahrhunderts. Ortsnamen wie Lüderitz, Mariental oder Maltahöhe erinnern daran. Erleben Sie an diesem Abend das Abenteuer Wildnis und lassen Sie sich inspirieren vom Flair der Freiheit „Wildnis Afrika“.

Thomas Sbampatos Bilder erscheinen in zahlreichen Magazinen wie Geo und National Geographic und wurden mehrfach international prämiert. Er präsentiert seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekonntem Livekommentar.

## Masuren und Thorn - Danzig - Königsberg

1220

Multivisionsshow

Im äußersten Nordosten Polens wartet das ehemalige Ostpreußen mit einer Vielzahl von Sehenswürdigkeiten auf: von gewaltigen mittelalterlichen Festungen, wie der Marienburg, eindrucksvollen historischen Städten, wie Danzig oder dem heutigen russischen Königsberg (Kaliningrad), verwunschenen Dörfern im Seengebiet bis hin zu weitläufigen Naturreservaten. Mit stimmungsvollen Bildern porträtiert National Geographic Fotograf Dirk Bleyer die unterschiedlichen Gesichter dieser einzigartigen Region und das Leben der Menschen, die heute hier zu Hause sind. Dirk Bleyer zeichnet ein durchaus positives Bild dieser Region. Für ihn ist Masuren noch immer das Land, das die Seele berührt.

Der Referent Dirk Bleyer zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekonntem Livekommentar.

**Dirk Bleyer**

Do., 19.03.  
19.30 - 21.45 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum



**Wir sind Ihre Urlaubsprofis!**

Urlaub ist, wenn man sich um nichts kümmern muss. Deshalb bekommen Sie bei uns alles, was Sie für Ihre Urlaubsreise brauchen! Jetzt ist genau die Zeit, um bei uns vorbeizukommen, denn noch gibt es genügend Auswahl.

Hapag-Lloyd Reisebüro - TUI Deutschland GmbH  
Lippestraße 8, 46282 Dorsten  
Tel. +49 (0) 23 62 / 9 27 10, Fax. +49 (0) 23 62 / 92 71 20  
dorsten1@hapag-lloyd-reisebuero.de  
www.hapag-lloyd-reisebuero.de/dorsten1

**Hapag-Lloyd**  
Reisebüro



## Pädagogik und Psychologie

### 1310 Wertorientierte Bildung von Anfang an!

**Marlies Wagner**  
IFAP, Kiel

Mo., 16.03. bis  
Mi., 18.03.

09.00 - 16.00 Uhr  
24 Ustd./295,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 106

Bildungsurlaub für Erzieher/innen  
Im Kinder- und Jugendhilfegesetz ist für Kindertageseinrichtungen festgelegt, dass die Vermittlung orientierender Werte und Regeln zum verbindlichen Förderauftrag gehört. Im Bildungsurlaub werden die vielfältigen Wertevorstellungen von Kindern, Eltern und Fachkräften diskutiert und kritisch betrachtet, die aktuellen bildungstheoretischen Grundaussagen verdeutlicht und die außergewöhnlich hohe Bedeutung der pädagogischen Fachkraft reflektiert. Thematisiert werden im Einzelnen: themenbezogene Grundlagen aus der Hirnforschung, Definition des Bildungsbegriffes, die fundamentale Bedeutung einer wertorientierten Pädagogik und ihre Wirkung auf die Gesellschaft. Es erfolgt eine kritische Überprüfung der eigenen tatsächlich (vor)gelebten Werte im Hinblick auf eine entwicklungsförderliche Begleitung. Konsequenzen für die pädagogische Praxis mit konkreten Handlungsschritten werden entwickelt. Die Referentin ist Supervisorin und Pädagogin mit Schwerpunkt in der Elementarpädagogik und arbeitet am renommierten Institut für Psychologie und Pädagogik (IFAP) in Kiel.

### 1311 Feinfühlige Kinder - Herausforderung und Gabe

**Esther Wilming**  
Di., 10.03.

19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum

Vortrag  
Feinfühlige Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise. Das hat Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes, u. a. auf das Sozialverhalten und die schulischen Leistungen. Die Reaktionen der Kinder auf die Reizüberflutung führt zu Verhaltensweisen, bei denen sich Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen fragen: Was kann ich nur tun? Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, deren Potenzial erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln können. Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlige Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

### Buchstabenzauber - Wie Sie Ihr Kind fürs Lesen begeistern

1312

Lesung

Lesen ist der Schlüssel zur Welt, das weiß jedes Kind. Und doch tun sich viele unserer Jüngsten schwer damit, sich fürs Lesen zu begeistern und einen Zugang zu Büchern und Geschichten zu finden. Eltern sind dabei oft ratlos, wie es ihnen gelingen kann, den Nachwuchs von den Bildschirmen wegzulocken und geben oft einfach entmutigt auf. Christoph Biemann ist allen Eltern, Großeltern und Kindern aus „Die Sendung mit der Maus“ bekannt und hat das unglaubliche Talent, komplizierte Dinge einfach darzustellen. Für Alt und Jung ist er mit seinem grünen Pulli wie ein sonntägliches Familienmitglied. Kinder fürs Lesen zu begeistern, ist ihm ein persönliches Anliegen und so erklärt er in seinem neuen Buch, wie Eltern es endlich schaffen können, ihr Kind in die wundervolle Welt des Lesens zu entführen.

**Christoph Biemann**  
Di., 17.03.

19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 109

### Bin ich schon alt - oder wird das wieder?

1320

Lesung

Nie wurden wir so jung alt. Und doch wird über keine Lebensphase so misstrauisch und ängstlich, gleichwohl verlogen beschönigend geschrieben wie über das, was wir Alter nennen. Josef Aldenhoff, erfahrener Psychiater und die 70 fest im Blick, räumt mit Larmoyanz genauso auf wie mit Schwarzmalerei. Dieses Buch gewinnt dem Leben ab 60 neue Aspekte ab - zwischen provokantem Realismus und wunderbaren Möglichkeiten. Aldenhoff schaut genau hin auf das, was das Leben 60plus für ihn und all die anderen Alternden bereithält - an Verlusten wie an Chancen. Dabei geht es genauso um Gewicht, Fitness von Körper und Geist wie um Neugier, Liebe und Lust auf Neues. Wer sich im Ruhestand zur Ruhe setzt, baut schnell ab; wer sich neue Unruhe zumutet, lebt auf.

**Prof. Dr. Josef Aldenhoff**  
Di., 31.03.

19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum

### Endlich 50 - jetzt geht's los? Chancen und Herausforderungen

siehe Veranstaltung Nr. 5160

### 1330 Wie gut soll ich denn noch werden?

**Isabell Prophet**  
Mi., 18.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum

Lesung  
Fitness, Fremdsprachen, Karriere, Liebe und Dating. Die Möglichkeiten, sein Ich zu perfektionieren sind heute unglaublich groß, und das Beste: Alles ist ganz leicht zu erreichen, nur einen Klick entfernt! Jeder kann es spielend leicht schaffen, im Feierabend Norwegisch zu lernen, seinen Traumpartner zu parshippen, 15-Minuten-Transzendenz in der Meditationsapp zu finden und mit YouTube-Tutorials gelenkig wie ein Yogi zu werden. Selbstoptimierung ist so einfach wie nie zuvor, wir sind süchtig danach. Längst ist eine Branche daraus geworden und sie bietet das perfekte Ich zum Kauf an. Der Druck von allen Seiten steigt, wir selbst jedoch fordern am meisten von uns. Dabei ist das Besserwerden eine Illusion, denn der durchoptimierte Mensch ist nicht glücklicher als vorher. Wir sind der Selbstoptimierung verfallen - und es gefällt uns auch noch. Doch wer sein Glück sucht, sollte einen Gang zurückschalten und sich abgrenzen.

### Zeitsouveränität und Entschleunigung - Schritte zu mehr persönlicher Lebensqualität

Vortrag  
Zeit stellt - neben der Gesundheit - für viele Menschen zum einen das wichtigste Gut und zum anderen den größten Engpass im Leben dar. Zeitnot, Überlastung und Gehetztsein sind heute ein fester Bestandteil des Privat- und Berufslebens. Der Vortrag vermittelt eine Reihe von praktischen Tipps, wie es im Alltag gelingen kann, „Zeit zu gewinnen“, Phasen „freier“ Zeit zu erleben und das Lebenstempo zu verringern, um somit weniger fremdbestimmt zu leben und aus dem „Hamsterrad“ aussteigen zu können. Hierbei geht es in erster Linie darum, persönliche Zeitsouveränität zu entwickeln, die auf einem effektiven Selbst-Management beruht und eine sinnorientierte Lebensführung sowie eine gesunde Work-Life-Balance voraussetzt.

### 1331

**Dipl.-Psych.  
Dr. Wolfgang Howald**  
Mi., 11.03.  
19.30 - 21.30 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 106

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

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

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

**D**urch gezielte Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, Elternseminare und Kursangebote werden insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte gefördert, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.

**D**ie Stiftung wird im Amt für Schule und Weiterbildung treuhänderisch verwaltet. Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie unter:  
[www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen](http://www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen)

### Ansprechpartner:

**Manfred Loick**  
Tel. 02362 - 66 40 50  
[Paed.Stiftung@dorsten.de](mailto:Paed.Stiftung@dorsten.de)

Bildungszentrum Maria Lindenhof,  
Im Werth 6, 46282 Dorsten

Richard Pelz und  
Helga Pelz-Anfelder-Stiftung  
Stiftung für pädagogische  
Forschung und Hilfe



**Petra Duda**

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



**Carsten Feldhoff**

0 23 62 · 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de



**Sabine Podlaha**

0 23 62 · 66 41 50

sabine.podlaha@dorsten.de



**N. N.**

## Gesundheit und Umwelt

„VHS macht gesünder!“ Dies belegt die bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, welche Bedeutung körperlicher Bewegung zukommt, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen. In unseren Veranstaltungen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

### Kursleiterinnen und Kursleiter

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

## Gesundheit und Krankheit



### Die VHS Dorsten ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit

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

## Gesundheit und Umwelt

**Gesundheit und Krankheit**

**Entspannung und Selbsterfahrung**

**Bewegung und Körpererfahrung**

**Einführung in Sportarten**

**Tanz**

**Leben mit Behinderungen**

**Ernährung**

**Natur und Umwelt**



## 2110 Dorstener Gesundheitstag: Tüddelig im Kopf - Ist es schon Demenz?

**Referenten:**  
**Dr. med. Marco Michels**  
**Markus Proske**  
**Björn Wesler**  
Sa., 29.02.  
13.00 - 17.00 Uhr  
gebührenfrei  
VHS; Forum

**Moderation:**  
**Carsten Feldhoff**  
kommissarischer Leiter  
der Volkshochschule  
Dorsten

Im Mittelpunkt des 12. Gesundheitstages steht das Thema Demenz. In allgemeinverständlicher Form referieren Experten zu folgenden Themenfeldern: Was sind Merkmale von Demenz? Demenz verstehen und damit umgehen lernen, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Wann werden sie wichtig? Neben einem Dreiecksgespräch sowie Vorträgen zu Demenz, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht bietet der Gesundheitstag auch in diesem Jahr wieder ein ganz besonderes Highlight: Demenzberater, Humortherapeut und Autor Markus Proske referiert nicht nur zum Thema „Humor trotz(t) Demenz“, sondern bietet auch die Möglichkeit, in einem interaktiven „Demenz-Pfad“ mit über 20 Stationen die Gefühlswelt von Demenzerkrankten kennen zu lernen. Ein Informationsmarkt mit abwechslungsreichen Vorführungen, Informationsständen, Beratungen und Aktionen wie z. B. ein betreutes Café für Demenzerkrankte und deren Angehörige, ein Demenztest und Ernährung bei Demenz ergänzen das Vortragsangebot.

*Nähere Einzelheiten zum Gesundheitstag entnehmen Sie bitte zeitnah den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.*

*Gemeinsame Veranstaltung mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus unter Schirmherrschaft des Bürgermeisters Tobias Stockhoff*

## Menschen mit Demenz kommunizieren anders

2120

Eine Demenz nimmt immer Einfluss auf die Kommunikation. Viele Angehörige leiden darunter, dass sie sich nicht mehr so wie früher mit dem Erkrankten austauschen können. Was möchte der Erkrankte? Handele ich jetzt gegen seinen Willen? Auch können Gründe für Aggressionen schwerer ergründet werden. In diesem Seminar lernen Sie typische Verhaltensmuster kennen, Symptome einzuordnen und Entwicklungen in Bezug auf die Ausdrucksfähigkeit abzuschätzen. Sie bekommen einen Überblick über Kommunikationstechniken, die den Umgang erleichtern. Wissen entlastet und gibt Ihnen Kraft für den Umgang mit dem Erkrankten. *Das Seminar ist einzeln oder zusammen mit Kurs Nr. 2121 buchbar.*

**Michaela Felsner**  
Mi., 26.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./7,00 €  
max. 30 Personen  
VHS; Raum 106

## Kommunizieren mit Demenzkranken

2121

**Workshop**  
Warum wird die Kommunikation bei einer Demenz schwierig? Welche typischen Symptome zeigen demenziell veränderte Menschen in Bezug auf die Kommunikation? Nach einer kurzen Einführung werden wir die Zeit in diesem Workshop nutzen, um sinnvolle und alltagstaugliche Kommunikationstechniken zu erlernen. Wir trainieren anhand von Videobeispielen und auf Wunsch auch in Rollenspielen. Freuen Sie sich auf die nächste Begegnung mit dem Erkrankten mit neuem Wissen. Denn Wissen entlastet und gibt Ihnen Kraft für den Umgang mit dem Erkrankten. *Der Workshop ist einzeln oder zusammen mit Kurs Nr. 2120 buchbar.*

**Michaela Felsner**  
Mi., 25.03.  
18.00 - 21.00 Uhr  
4 Ustd./15,50 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 106

## 2130 Fibromyalgie - Meine Schmerzen nimmt keiner ernst!

Dipl.-Psych.  
Dr. Reinhard M. Fox  
Do., 30.04.  
19.00 - 21.15 Uhr  
3 Ustd./7,00 €  
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion  
„Alles tut weh und alle glauben, ich bilde mir die Schmerzen nur ein!“  
Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzkrankheit, deren Ursache bis heute nicht wirklich bekannt ist. Sie kommt so häufig vor wie Diabetes und betrifft vor allem Frauen. Da keine Entzündungs- oder andere Krankheitsaktivitäten nachweisbar sind, werden die Patientinnen und Patienten oft nicht anerkannt und angemessen behandelt. Der Vortrag informiert Sie über die Charakteristik dieses Krankheitsbilds und stellt Ihnen ein erfolgversprechendes interdisziplinäres Behandlungsprogramm vor.

## 2140 Der Weg zur Selbstliebe

Priv.-Doz. Dr. rer. med.  
Melanie Neumann  
Di., 21.04.  
18.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./15,50 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 109

Workshop  
Kernursache vieler seelischer Beschwerden ist ein Mangel an bedingungsloser elterlicher Liebe und, daraus häufig resultierend, ein Mangel an Selbstliebe. In den meisten Therapien, Selbsthilfe- und Meditationsmethoden stehen vor allem mentale Techniken im Vordergrund. Das wirkliche Gefühl der Selbstliebe wird hier aber nur selten emotional erlebbar und demzufolge wird der elterliche Liebesmangel meist nicht durch entsprechende Methoden „emotional aufgefüllt“. In diesem Workshop bekommen Sie Antworten auf folgende Fragen: Was ist bedingungslose elterliche Liebe und was genau ist Selbstliebe? Mit welchen Methoden kann ich einen Mangel an elterlicher Liebe selbst auffüllen? Wie kann ich emotional „nährende“ Beziehungen aufbauen, die befreit sind von Konflikten, Schuldzuweisungen und Opferdenken?

## Der Hund - Quelle der Gesundheit und Spiegel für den Menschen

Workshop  
Ein zentraler Grund, warum wir Menschen mit Hunden zusammen leben ist der: Weil es uns gut tut! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen diesen positiven Einfluss des Hundes auf den Menschen. Z. B. nimmt der Stress ab sowie die Lebensfreude zu. Und Hunde können nicht nur bei vielen seelischen und körperlichen Erkrankungen unterstützen, sondern auch Leben verlängern und retten. Gleichzeitig ist der Hund auch Spiegel für den Menschen, d. h. durch sein Verhalten und/oder seine körperlichen Beschwerden spiegelt der Hund die Gefühle und Gedanken seines Besitzers. Diese Spiegelung kann auf unterschiedliche Weise für Mensch und Tier positiv genutzt werden. In diesem Workshop erhalten Sie wissenschaftliche Informationen gepaart mit eigenen Erfahrungen und praktischen Übungen zu den beiden genannten Themenbereichen.

## 2150

Priv.-Doz. Dr. rer. med.  
Melanie Neumann  
Di., 11.02.  
18.00 - 21.00 Uhr  
4 Ustd./15,50 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 109



# Entspannung und Selbsterfahrung

## 2210 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

**Magdalena Schneider**  
ab Mo., 03.02. (9x)  
14-täglich  
18.00 - 20.15 Uhr  
27 Ustd./86,00 €  
max. 17 Personen  
VHS; Raum 001

Ein Kurs für alle, die gerne singen, auch wenn sie glauben, nicht singen zu können. Im Singen können wir gute Laune und Freude ausdrücken, aber auch Schmerz, Trauer, Wut und Stress transformieren. Unsere Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Es werden einfache, kurze Lieder gesungen, die leicht erlernbar sind und in die Tiefe gehen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.  
Weitere Kurstermine: Mo., 17.02., 02.03., 16.03., 30.03., 27.04., 11.05., 25.05. und 08.06.

## 2211 Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

**Heike Marzinek**  
Sa., 15.02.  
10.00 - 16.00 Uhr  
8 Ustd./34,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 106

Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die typischen „Stressmuskeln“. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren gerade diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über diese Muskeln, Nerven und Gelenke und die Entstehung von Beschwerden. Dabei sind Wahrnehmung und Entspannung genauso Bestandteile wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, entspannter durch den Alltag zu gehen.  
*Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.*

## Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

Inhalt siehe Kurs Nr. 2211  
*Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.*

2212

**Heike Marzinek**  
Mo., 02.03. und 09.03.  
18.00 - 21.45 Uhr  
10 Ustd./41,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 106

## AlexanderTechnik - Lust statt Frust im Alltag

Vormittagskurs  
Ohne es bewusst wahrzunehmen, bewegen wir uns in unserem Alltagsleben in bestimmten Mustern. Manche davon sind unterstützend, effizient und wohltuend, andere Gewohnheiten allerdings sind belastend und können zu Stress, Blockaden, Ängsten oder Schmerzen führen. Ohne ein genaues Spüren oder den Blick von außen können wir aufgrund unserer eigenen „Betriebsblindheiten“ nicht erkennen, wo die Ursachen für derlei Probleme liegen. Die AlexanderTechnik ermöglicht neue Erfahrungen jenseits unserer eingefahrenen Strategien. Sehr schnell erreichen Sie Veränderungen, sowohl in der inneren als auch in der äußeren Haltung. Mit der AlexanderTechnik gehen Sie einen Weg der Eigenverantwortung, der Achtsamkeit in Leichtigkeit und Würde.  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung und dicke Socken.*

2220

**Margarete Tüshaus**  
ab Di., 11.02. (8x)  
17.30 - 19.00 Uhr  
16 Ustd./55,00 €  
max. 12 Personen  
Hof Tüshaus Mühle  
Weseler Str. 433  
46286 Dorsten-Deuten

## Autogenes Training

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

2240

**Jennifer Gdanietz**  
ab Fr., 14.02. (8x)  
18.30 - 19.30 Uhr  
11 Ustd./51,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 008

## 2260 Hatha-Yoga am Morgen

**Sabine Schaar-Sökefeld**  
ab Do., 06.02. (15x)  
08.30 - 10.00 Uhr  
30 Ustd./88,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 008

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. In diesem Kurs fließen besonders stoffwechselanregende Übungsfolgen in den Ablauf mit ein - für einen aktiven Start in den Tag. Einsteiger sind herzlich willkommen!  
*Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.*

## 2261 Hatha-Yoga am Abend

**Sabine Schaar-Sökefeld**  
ab Mo., 03.02. (15x)  
20.30 - 21.55 Uhr  
30 Ustd./88,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 008

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Einsteiger sind herzlich willkommen!  
*Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.*

## 2262 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

**Birgit Schneideringer**  
ab Di., 04.02. (17x)  
18.30 - 20.00 Uhr  
34 Ustd./99,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 106

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

## Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) beinhaltet dynamische und meditative, kräftigende und belebende Übungsreihen. Die Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Konzentrationsworten und Fingerhaltungen bietet viele Möglichkeiten, an Körper, Geist und Seele zu arbeiten. Bereits nach kurzer Zeit ist häufig die belebende Wirkung dieser Yogatechnik spürbar.  
*Bitte bringen Sie mit: Getränke und eine Decke.*

## Kundalini-Yoga: Atem und Wahrnehmung

Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) beinhaltet dynamische und meditative, kräftigende und belebende Übungsreihen. In diesem Kurs werden besonders die energetisierenden oder beruhigenden Atemtechniken und Übungsreihen des Kundalini-Yoga geübt. Ziel ist, durch die gesteigerte Wahrnehmung des Körpers und Atems bei evtl. bestehenden körperlichen Blockaden wie z. B. im Rücken, Nacken oder Hals eine Veränderung der Flexibilität, der Atemkapazität und der Resilienz herbeizuführen.  
*Bitte bringen Sie mit: Getränke und eine Decke.*

## 2263

**Mahanjeet K. Matthey**  
ab Di., 04.02. (17x)  
20.00 - 21.30 Uhr  
34 Ustd./99,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 008

## 2264

**Mahanjeet K. Matthey**  
ab Fr., 07.02. (17x)  
10.30 - 12.00 Uhr  
34 Ustd./99,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 008

## 2265 Yoga für starke Frauen

**Sabine Schaar-Sökefeld**  
ab Mi., 05.02. (17x)  
16.30 - 18.00 Uhr  
34 Ustd./99,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 106

Sie interessieren sich für Yoga, hatten bisher aber Zweifel, ob Sie die Haltungen und Bewegungen ausführen können? Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich z. B. aufgrund ihres Körpergewichts bisher nicht so recht getraut haben, Yoga auszuprobieren. Sie müssen aber für Yoga weder besonders beweglich noch sportlich sein! Einschränkungen bei Bewegungen und Haltungen wegen etwaiger Körperfülle sollten Sie nicht davon abhalten, die positiven Wirkungen von Atem (Pranayama) und Haltung/Bewegung (Asana) zu erfahren. „Yoga passt sich immer dem Menschen an, nicht der Mensch dem Yoga“. Leichte Haltungen aus dem Hatha-Yoga und Atemübungen sowie fließende Bewegungsfolgen werden so vermittelt, dass sie auf Ihre speziellen Bedürfnisse angepasst sind. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.*

## 2266 Yoga für Kinder

**Scarlett Giesen-Bendel**  
ab Di., 11.02. (8x)  
16.00 - 17.30 Uhr  
16 Ustd./48,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 106

Es macht Kindern einfach Spaß, Yogapositionen wie Katze, Hund & Co. zu üben und so spielend ihre Gesundheit zu verbessern. Durch Yoga werden Körper, Geist und Seele gestärkt. Einfache, kindgerechte Atem- und Konzentrationsübungen werden spielerisch erlernt. Zur Aufheiterung gibt es Lach-Yoga, zur Entspannung Geschichten, Fantasiereisen und feine Musik. Wird regelmäßig geübt, lernen die Kinder, innere Unruhe und Angst abzubauen und kommen in eine Konzentration und Entspannung hinein, die ihnen hilft, besser zu lernen und zu leben.

*Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden!*

*Bitte bringt mit: Getränke, bequeme Sportkleidung und eine Decke.*

*Für Kinder von 7 bis 12 Jahren*

## Yoga für Kinder

Inhalt siehe Kurs Nr. 2266  
*Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden!*

*Bitte bringt mit: Getränke, bequeme Sportkleidung und eine Decke.  
Für Kinder von 7 bis 12 Jahren*

## Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Vormittagskurs

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

*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

## 2267

**Scarlett Giesen-Bendel**  
ab Di., 21.04. (8x)  
16.00 - 17.30 Uhr  
16 Ustd./48,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 106

## 2270

**Edith de Vries**  
ab Fr., 21.02. (13x)  
09.15 - 10.15 Uhr  
18 Ustd./63,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 106

Wirbelsäulengymnastik

Osteopathie

Physiotherapie

Praxis für Physiotherapie  
**Bergmann**

Ansgar Bergmann

Praxis für Physiotherapie Bergmann  
Gelsenkirchener Straße 37  
46282 Dorsten  
T 02362 95 27 76  
F 02362 95 27 75  
M 0171 36 12 626  
praxis@bergmann-physiotherapie.de

## 2271 Shibashi - Qigong der 18 Bewegungen

**Edith de Vries**  
ab Mo., 17.02. (15x)  
10.15 - 11.15 Uhr  
20 Ustd./69,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 106

Vormittagskurs  
Shibashi ist eine beliebte und weit verbreitete Übungsreihe des Qigong. Sie wurde in den 70er Jahren von dem namhaften Qigong-, Tai Chi-Meister und TCM-Arzt Prof. Lin Hou Sheng konzipiert, um Krankheiten vorzubeugen und deren Heilung zu unterstützen. Durch regelmäßiges Üben kräftigen Sie Muskeln und Gelenke, sorgen für einen Ausgleich des Blutdrucks, für tiefen Schlaf und fördern Koordinationsfähigkeit und Gleichgewicht. Die Übungen sind in jedem Alter erlernbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zudem ist Shibashi die ideale Vorbereitung für das Tai Chi Chuan.  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

## 2272 Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II

**Edith de Vries**  
ab Fr., 21.02. (13x)  
10.30 - 12.00 Uhr  
26 Ustd./79,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 106

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

## Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II 2273

Inhalt siehe Kurs Nr. 2272  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

**Edith de Vries**  
ab Di., 18.02. (16x)  
18.30 - 20.00 Uhr  
32 Ustd./97,50 €  
max. 20 Personen  
Pestalozzischule;  
Sporthalle

## Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe 2274

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. 2272/2273) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.*

**Edith de Vries**  
ab Di., 18.02. (16x)  
20.00 - 21.30 Uhr  
32 Ustd./97,50 €  
max. 20 Personen  
Pestalozzischule;  
Sporthalle

## Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben

siehe Veranstaltung Nr. 2822

# Bewegung und Körpererfahrung

## 2310 Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

**Kirsten Bandilla-Mehl**  
ab Mi., 12.02. (10x)  
17.30 - 18.30 Uhr  
14 Ustd./38,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 008

Unfreiwilliger Harnabgang? Gebärmutter- oder Blasensenkung? Rückenprobleme? Steuern Sie aktiv gegen! Die Beckenboden-Muskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen. Verliert sie an Spannung, leidet ihre Stütz- und Tragefunktion genauso wie ihr Schließmechanismus (z. B. nach einer Schwangerschaft oder Hormonumstellung in den Wechseljahren). Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Spannung der Beckenboden-Muskulatur wieder herzustellen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm sowie viele Tipps für beckenbodenbewusstes Verhalten im Alltag.  
*Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken.*

## 2320 Pilates zum Kennenlernen

**Danièle Schwander**  
Di., 04.02.  
12.00 - 13.30 Uhr  
2 Ustd./24,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 008

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

## Pilates - alle Stufen

2321

Vormittagskurs  
„Es ist der Geist der sich den Körper formt“. Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates sein Fitness System entwickelt. Die Methode wirkt präventiv und korrektiv. Das Training beinhaltet Übungen, die korrektes Alignment, Stabilisierung, Mobilität, Beweglichkeit, Elastizität, Kraft, effiziente Atmung, den Einsatz der tiefliegenden Bauchmuskulatur, Koordination, Ausdauer und Entspannung fördern. Das Ergebnis ist die Maximierung des neuro-muskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in sportlichen Leistungen.

*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.*

*Körperliches Belastungsniveau: mittel  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

**Danièle Schwander**  
ab Di., 11.02. (17x)  
12.00 - 13.00 Uhr  
23 Ustd./145,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 008

## Pilates - alle Stufen

2322

Inhalt siehe Kurs Nr. 2321  
*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.  
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

**Danièle Schwander**  
ab Mi., 12.02. (17x)  
19.45 - 20.45 Uhr  
23 Ustd./145,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 008

## Pilates - alle Stufen

2323

Vormittagskurs  
Inhalt siehe Kurs Nr. 2321  
*Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.  
Körperliches Belastungsniveau: leicht  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.  
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*

**Danièle Schwander**  
ab Do., 06.02. (16x)  
11.00 - 12.00 Uhr  
21 Ustd./133,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 008



### 2330 RückenFitness

**Jutta Behnke**  
ab Di., 04.02. (17x)  
18.45 - 19.45 Uhr  
23 Ustd./59,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 008

Geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke durch ausgewogenes Training. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, soll die Beweglichkeit der Muskulatur und Gelenke gefördert werden. Durch gezielte Übungen werden vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln dagegen entspannt und Rücken schonendes Verhalten in Beruf und Alltag aufgezeigt. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

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

### 2331 RückenFitness

**Heike Robinson**  
ab Mo., 03.02. (17x)  
18.00 - 19.00 Uhr  
23 Ustd./54,50 €  
max. 20 Personen  
Gymnasium St. Ursula;  
Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330  
*Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.  
Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2332 RückenFitness

**Heike Robinson**  
ab Mo., 03.02. (17x)  
19.00 - 20.00 Uhr  
23 Ustd./54,50 €  
max. 20 Personen  
Gymnasium St. Ursula;  
Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330  
*Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.  
Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### 2333 RückenFitness

**Heike Robinson**  
ab Mo., 03.02. (17x)  
20.00 - 21.00 Uhr  
23 Ustd./54,50 €  
max. 20 Personen  
Gymnasium St. Ursula;  
Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330  
*Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.  
Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

### Ausgleichsgymnastik

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

### Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

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

### Männersport - Fitnessstraining und Spiele

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

### Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55

Angeboten wird ein abwechslungsreiches und altersangepasstes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Durch gezielte Übungen können Sie in diesem Kurs Ihre körperliche Fitness, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel  
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.*

### 2340

**Ulrich Kahle**  
ab Mo., 03.02. (17x)  
18.30 - 20.00 Uhr  
34 Ustd./78,00 €  
max. 25 Personen  
Gymnasium St. Ursula;  
Sporthalle

### 2341

**Ulrich Kahle**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
38 Ustd./86,50 €  
max. 25 Personen  
Pestalozzischule;  
Sporthalle

### 2342

**Dr. Ulrich Dute**  
ab Do., 06.02. (17x)  
19.00 - 20.30 Uhr  
34 Ustd./78,00 €  
max. 25 Personen  
Paul-Spiegel-Berufskolleg;  
Sporthalle

### 2343

**Heike Schröer**  
ab Mo., 03.02. (16x)  
18.00 - 19.00 Uhr  
22 Ustd./57,00 €  
max. 16 Personen  
KiGa St. Agatha  
Falkenstr. 28  
46282 Dorsten

## 2344 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

**Iris Hülkamp**  
ab Di., 04.02. (18x)  
14.00 - 15.00 Uhr  
24 Ustd./61,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

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

*Körperliches Belastungsniveau: niedrig*

## 2350 Body Shape

**Melanie Mies**  
ab Mo., 03.02. (17x)  
19.00 - 20.30 Uhr  
34 Ustd./78,00 €  
max. 25 Personen  
Astrid-Lindgren-Schule;  
Sporthalle

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

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

## 2351 Body Active für Frauen

**Birgit Witten**  
ab Mo., 27.01. (16x)  
19.15 - 20.30 Uhr  
27 Ustd./63,00 €  
max. 25 Personen  
Haldenwangschule;  
Sporthalle

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

*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

## 2352 Fit durch die Ferien

**Jutta Behnke**  
**Birgit Witten**  
ab Mi., 01.07. (6x)  
10.00 - 11.30 Uhr  
12 Ustd./33,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

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

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

## Wellnetics

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

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

## Wellnetics

Nachmittagskurs für Frauen  
Inhalt siehe Kurs Nr. 2360  
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

*Körperliches Belastungsniveau: mäßig*

## 2360

**Jutta Behnke**  
ab Di., 04.02. (17x)  
10.30 - 11.45 Uhr  
29 Ustd./73,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

## 2361

**Jutta Behnke**  
ab Do., 06.02. (16x)  
15.00 - 16.30 Uhr  
32 Ustd./80,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

HERZLICH WILLKOMMEN!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH IN UNSEREN NEUEN RÄUMLICHKEITEN.

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

**SCHULTE-REPEL**

Optik Schulte-Repel GmbH

Kirchplatz 1 • Telefon 0 23 62-2 53 82

## 2362 Fitness Workout

**Jutta Behnke**  
ab Di., 04.02. (17x)  
09.00 - 10.30 Uhr  
34 Ustd./84,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen  
Fitness Workout ist ein anspruchsvolles und motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bei motivierender Musik wird mit der eigenen Körperkraft und Zusatzgeräten (Thera-Bänder, Hanteln, Tubes, Gymnastikbälle) abwechslungsreich trainiert. Die Teilnehmer erlernen ein der eigenen Fitness angepasstes 7-MINUTEN POWER WORKOUT, das in kürzester Zeit die Fitness steigert und die Fettverbrennung beschleunigt. Dehnung, Faszien-Training und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

## 2363 Fitness Workout

**Jutta Behnke**  
ab Mo., 03.02. (16x)  
10.30 - 12.00 Uhr  
32 Ustd./80,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen  
Inhalt siehe Kurs Nr. 2362  
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

## 2364 Fitness Workout

**Jutta Behnke**  
ab Do., 06.02. (15x)  
17.30 - 19.00 Uhr  
30 Ustd./69,50 €  
max. 25 Personen  
Pestalozzischule;  
Sporthalle

Nachmittagskurs für Frauen  
Inhalt siehe Kurs Nr. 2362  
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*

## 2370 Aerobic mit und ohne Stepp

**Angela Wolf**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
09.45 - 11.15 Uhr  
38 Ustd./94,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

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

## Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2370  
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch*

## Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2370  
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch*

## Wassergymnastik für Frühaufsteher

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

## 2371

**Angela Wolf**  
ab Do., 06.02. (17x)  
18.15 - 19.45 Uhr  
34 Ustd./84,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

## 2372

**Angela Wolf**  
ab Do., 06.02. (17x)  
20.00 - 21.30 Uhr  
34 Ustd./84,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

## 2380

**Atlantis Kursleiterteam**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
08.15 - 09.00 Uhr  
19 Ustd./100,00 €  
max. 20 Personen  
Atlantis-Freizeitbad

## 2381 Wassergymnastik für Mollige

**Atlantis Kursleiterteam**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
09.15 - 10.00 Uhr  
19 Ustd./100,00 €  
max. 20 Personen  
Atlantis-Freizeitbad

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

## 2382 Aqua-Jogging

**Atlantis Kursleiterteam**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
18.00 - 18.45 Uhr  
19 Ustd./100,00 €  
max. 20 Personen  
Atlantis-Freizeitbad

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

## 2383 Aqua-Jogging

**Atlantis Kursleiterteam**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
19.00 - 19.45 Uhr  
19 Ustd./100,00 €  
max. 20 Personen  
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. 2382  
Sie sollten schwimmen können.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*  
*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

## 2384 Aqua-Jogging

**Atlantis Kursleiterteam**  
ab Mi., 05.02. (19x)  
20.00 - 20.45 Uhr  
19 Ustd./100,00 €  
max. 20 Personen  
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. 2382  
Sie sollten schwimmen können.  
*Körperliches Belastungsniveau: mittel*  
*Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.*  
*Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad*

## Einführung in Sportarten

Kinder und Jugendliche haben unterschiedliche Bedürfnisse. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, hat unser Kooperationspartner, die Akademie Golstein, zusammen mit Eltern, Pädagogen und Kampfkünstlern ein dem Alter entsprechendes Programm entwickelt (siehe Kurse Nr. 2410 bis 2414).

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen 2410

Damit Sie sich sicherer fühlen, wenn es z. B. draußen dunkel ist, wird in diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen das Verhalten in bedrohlichen Situationen geübt. Es werden nicht nur grundlegende Techniken zur aktiven körperlichen Gegenwehr gezeigt, sondern auch die Erlebnisse der Teilnehmerinnen aufgegriffen.  
*Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung und Turnschuhe.*  
*Der Kurs eignet sich auch für Mädchen ab 14 Jahren.*

**Dirk Golstein**  
**Thomas Straszewski**  
Fr., 07.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./25,00 €  
max. 14 Personen  
Akademie Golstein  
Essener Str. 19  
46282 Dorsten

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen 2411

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410  
*Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung und Turnschuhe.*  
*Der Kurs eignet sich auch für Mädchen ab 14 Jahren.*

**Dirk Golstein**  
**Thomas Straszewski**  
Fr., 14.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./25,00 €  
max. 14 Personen  
Akademie Golstein  
Essener Str. 19  
46282 Dorsten

### Tiger Club Ferienkurs 2412

Die Tiger Club-Ausbildung der Akademie Golstein ist eigens für Kinder im Alter zwischen sechs und sieben Jahren entwickelt. In diesem speziellen Unterricht fördern wir alle wichtigen Fähigkeiten, um die Kinder ganzheitlich für den Alltag in der Grundschule stark zu machen. Durch den gemeinsamen Unterricht und die spielerischen Übungen mit anderen entwickeln die Kinder ein Gemeinschaftsgefühl und eine starke Persönlichkeit.  
*Bitte bringt mit: Sportkleidung.*

**Dirk Golstein**  
**Thomas Straszewski**  
Mi., 15.04. bis  
Fr., 17.04.  
16.00 - 16.50 Uhr  
3 Ustd./25,00 €  
max. 14 Personen  
Akademie Golstein  
Essener Str. 19  
46282 Dorsten



**2413 Hyper Kids Ferienkurs**

**Dirk Golstein**  
**Thomas Straszewski**  
 Mi., 15.04. bis  
 Fr., 17.04.  
 17.00 - 17.50 Uhr  
 3 Ustd./25,00 €  
 max. 14 Personen  
 Akademie Golstein  
 Essener Str. 19  
 46282 Dorsten

Das Hyper Kids-Ausbildungsprogramm ist das weltweit modernste Kampfkunstprogramm, das speziell für Kinder im Alter von acht bis elf Jahren entwickelt wurde. In diesem Training dreht sich alles um körperliches Training, Motivation, Teamwork, Spaß und Mut.  
*Bitte bringt mit: Sportkleidung.*

**2414 Hyper Taekwondo Training Ferienkurs**

**Dirk Golstein**  
**Thomas Straszewski**  
 Mi., 15.04. bis  
 Fr., 17.04.  
 18.00 - 18.50 Uhr  
 3 Ustd./25,00 €  
 max. 14 Personen  
 Akademie Golstein  
 Essener Str. 19  
 46282 Dorsten

Die Hyper Taekwondo-Ausbildung für Kinder ab zwölf Jahren ist die modernste Art des Taekwondo. In diesem Training dreht sich alles um Selbstverteidigung, körperliches Training, Motivation, Teamwork, Spaß und Mut. Es ist der perfekte Ausgleich zum Alltag. Das Training ist speziell entwickelt worden, um die Persönlichkeit zu entfalten, die physische Leistung zu steigern und die Koordination und Konzentration im Alltag zu verbessern.  
*Bitte bringt mit: Sportkleidung.*

**2420 Faszination intuitives Bogenschießen**

**Jana Begall**  
 Sa., 09.05.  
 10.00 - 13.00 und  
 14.00 - 17.00 Uhr  
 8 Ustd./50,50 €  
 max. 12 Personen  
 VHS; Forum

Dieses praxisorientierte Seminar führt Sie in die faszinierende Welt des „intuitiven“ Bogenschießens ein. Es erfolgt nach dem DO KAN YO-Konzept, ohne Wettbewerb und ohne Erfolgsdruck. Die Verbindung von körperlich-motorischen mit geistig-seelischen Fertigkeiten wird angestrebt. Mit kontrollierter Tiefenatmung und Fokussierung geht es darum, den Körper vom Scheitel bis zur Sohle in Einklang zu bringen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Das Seminar ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Auch Jugendliche erfahren hier einen Zugang zu Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und einer geraden Körperhaltung. Die Teilnehmenden lernen nebenher „vereinstauglich“ zu schießen.  
*Mindestalter: 12 Jahre*  
*Das komplette Übungsgerät wird gestellt, die Nutzungskosten sind in der Kursgebühr enthalten.*  
*Bitte bringen Sie mit: leichte Sportkleidung, Sportschuhe und Verpflegung*

**Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)**

Der SBF-Binnen ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11,03 kW) und bis 20 m Länge auf allen Binnen-Schiffahrtsstraßen. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde, seemännische Knoten. Der Segelteil umfasst u. a. Bootskunde, Theorie des Segelns, Manöverkunde usw.  
*Mindestalter: in Kombination mit dem Motorteil 16 Jahre*  
*Der reine Segelschein ist bereits ab 14 Jahren zu erlangen.*  
*Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab. Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben.*

**Sportbootführerschein See (SBF-See)**

Der SBF-See ist ein amtlich anerkannter Führerschein und auf den deutschen See-Schiffahrtsstraßen für Sportboote mit Motor von mehr als 11,03 kW (15 PS) vorgeschrieben. Dieser gilt für Motor- und Segelyachten. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation, seemännische Knoten usw.  
*Mindestalter: 16 Jahre*  
*Der Kurs schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DMV ab. Informationen über Kosten, Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung etc. werden am Informationsabend bekannt gegeben.*

**2461**

**Rian Spit**  
*Informationsabend*  
 Fr., 14.02.  
 19.00 - 20.30 Uhr  
*Kurstermine*  
 ab Fr., 21.02. (8x)  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 32 Ustd./128,00 €  
 max. 20 Personen  
 VHS; Raum 109

**2463**

**Karl-Heinz Degenhardt**  
*Informationsabend*  
 Fr., 14.02.  
 19.00 - 20.30 Uhr  
*Kurstermine*  
 ab Fr., 21.02. (8x)  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 32 Ustd./128,00 €  
 max. 20 Personen  
 VHS; Raum 107



## 2470 Schnupperkurs Stand Up Paddling

**Thomas Libor**  
Di., 26.05.  
17.30 - 19.30 Uhr  
2 Ustd./38,50 €  
max. 8 Personen  
Kurt-Schumacher-Str. 28  
46282 Dorsten  
Parkplatz ggü.  
der Sporthalle

Du willst dich mal so richtig auspowern? Oder doch lieber entspannt die Natur genießen? Dann ist Stand Up Paddling (SUP) genau das Richtige für dich! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch deine Balance wird trainiert. Und das alles in ruhiger Umgebung auf der Lippe in Dorsten. Nach kurzer theoretischer Einführung beginnt die Tour. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! SUP ist leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach kurzer Zeit auf dem Board.

*Bitte Badesachen und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Die Ausrüstung wird gestellt.*

*Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre; Schwimmer, die mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen können, Maximalgewicht 130 kg. Bei kühler Witterung kann Neoprenkleidung gegen eine Gebühr von 7,00 € zur Verfügung gestellt werden. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten.*

## 2471 Schnupperkurs Badminton - mehr als Federball!

**Deniz Ugur Anar**  
ab Mi., 05.02. (10x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
20 Ustd./55,00 €  
max. 12 Personen  
TH Geschwister-  
Scholl-Schule  
Philosophenweg 2  
46282 Dorsten

Badminton - mehr als Federball! Machen Sie den Schritt weg vom Federball und entdecken Sie die Faszination des Badminton-Sports. In diesem Badmintonkurs können „Jung“ und „Alt“ die Regeln und Grundlagen des Badmintonspiels erlernen. Im gezielten Training und auch im freien Spiel werden die einzelnen Schlagtechniken sowie erste Tricks und Kniffe für einen Clear, Drop oder Smash geübt. *Bitte bringen Sie mit: Hallenturnschuhe, Sportkleidung und falls vorhanden, einen Badmintonschläger. Der Badmintonschläger kann bei Bedarf gestellt werden.*

*Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene*

## Tanz

### ZUMBA® Fitness

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

### ZUMBA® Gold für Jungebliebene

Zumba Gold richtet sich speziell an die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern und an alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden angepasst, dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Zumba Gold ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. *Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.*

### 2510

**Alexandra Liersch**  
ab Mo., 10.02. (13x)  
17.30 - 18.30 Uhr  
18 Ustd./59,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

### 2511

**Alexandra Liersch**  
ab Mo., 10.02. (13x)  
16.30 - 17.30 Uhr  
18 Ustd./59,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 008

## Leben mit Behinderungen

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



### 2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

**Daniel Schlagkamp**  
ab Mo., 03.02. (10x)  
18.00 - 19.30 Uhr  
20 Ustd./60,00 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 102

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

### 2611 Bewegungserziehung und Schwimmen

**Hans-Eugen Hoischen**  
ab Di., 04.02. (12x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
24 Ustd./72,00 €  
max. 12 Personen  
Haldenwangschule

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

### 2612 Gemeinsam kochen und backen

**Petra Kolloczek  
Nicole Tokarski**  
ab Fr., 31.01. (6x)  
16.30 - 19.45 Uhr  
24 Ustd./72,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.  
*Weitere Kurstermine: Fr., 14.02., 06.03., 20.03., 03.04. und 08.05.*

### 2613 Gemeinsam kochen und backen

**Petra Kolloczek  
Nicole Tokarski**  
ab Fr., 07.02. (6x)  
16.30 - 19.45 Uhr  
24 Ustd./72,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.  
*Weitere Kurstermine: Fr., 28.02., 13.03., 27.03., 24.04. und 15.05.*

### 2614 Arbeiten mit Holz

**Thorsten M. Huxel**  
ab Sa., 01.02. (6x)  
10.00 - 13.15 Uhr  
24 Ustd./72,00 €  
max. 8 Personen  
Haldenwangschule

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.  
*Weitere Kurstermine: Sa., 15.02., 29.02., 14.03., 28.03. und 25.04.*

## Ernährung

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

### Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

#### Kulinarischer Jakobsweg - 2710 Genusswandern von hier nach da

Wandern auf dem Jakobsweg ist in - das können wir hier zwar nicht, aber wir können einige Stationen im Geist besuchen und deren typische Gerichte nachkochen: In Frankreich startend mit Maishuhn à la crème, dann in Spanien eine geräucherte Paprikasuppe mit Chorizo, pimientos rellenos aus Pamplona, Galizische Mandeltorte und viel mehr!  
*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Angela Potthast**  
Di., 24.03.  
18.30 - 21.45 Uhr  
4 Ustd./30,50 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 006

#### Eine Schlemmerreise durch 2711 italienische Regionen

Die italienische Küche ist, das ist unbestreitbar, eine der abwechslungsreichsten, natürlichsten und schmackhaftesten im ganzen Mittelmeerraum und dies dank ihrer regionalen Vielfalt. In unserem Kochkurs soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die italienische Küche sowie ihre Geheimnisse gewährt werden. Wir wollen an diesem Abend italienische Spezialitäten aus verschiedenen Regionen gemeinsam zubereiten und mit einem Glas Wein genießen.  
*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

**Bonifacio Tonio Abbruzzi**  
Mo., 17.02.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./35,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 006

## 2712 Italienische Köstlichkeiten zum Frühling und zu Ostern

**Bonifacio Tonio Abbruzzi**  
Mo., 30.03.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./35,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 006

Der Frühling, Auferstehung der Natur, und Ostern stehen vor der Tür. Die Vielfalt der Zutaten, die uns zur Verfügung steht, gibt uns die Gelegenheit, aus diesen Zutaten etwas zu schaffen, das uns Freude und Genuss schenkt. Ein typisch italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern, das alle lukullischen Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist, wird zubereitet und anschließend in gemütlicher Atmosphäre mit Genuss verzehrt. *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

## 2713 Eine kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

**Bonifacio Tonio Abbruzzi**  
Mo., 15.06.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./35,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 006

Die Wiege der europäischen Esskultur liegt im Mittelmeerraum. Wer lässt sich nicht gern von ihren frischen Zutaten und ihrer Vielfalt verführen? Die mediterrane Küche ist bekannt durch Zutaten wie Olivenöl, Fetakäse, Parmesan, Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven, Knoblauch u.v.m. An diesem Abend werden wir verschiedene Köstlichkeiten der mediterranen Speisekarte mit Pasta und Fleisch gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen. *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

## 2714 New York Kitchen Style

**Angela Potthast**  
Mi., 06.05.  
18.30 - 21.45 Uhr  
4 Ustd./32,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 006

New York - eine einzigartige Weltmetropole, die an Nationalitäten, kreativen Ideen und damit Trends kaum zu überbieten ist! Internationale, traditionelle und modern interpretierte Rezepte vermischen sich auf wunderbare Weise zu einem neuen außergewöhnlichen Geschmackserlebnis. Bagels, Caesars Salad, Sloppy Joes und natürlich der unübertreffliche New York Cheesecake - in diesem Kochkurs bekommen Sie einen Einblick in die kulinarisch kreative amerikanische Küche. *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

## Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

### Hülsenfrüchte - kleine Energiebomben, riesiger Genuss

2720

Linsensalat mit Entenbrust, Chili con Carne - Hülsenfrüchte sind äußerst gesund, günstig und im Anbau relativ schonend für die Umwelt. Früher Armeleuteessen, heute wieder im Trend. So sind die Hülsenfrüchte wieder ganz oben in der Sternegastronomie. Genießen Sie an dem Abend Spezialitäten wie z. B. syrische Falafel mit Joghurt-Hummus-Dip. *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Angela Potthast**  
Mi., 19.02.  
18.00 - 21.45 Uhr  
4 Ustd./30,50 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 006



*Taglich frisch und köstlich ...*

**Kleinespel & Imping**  
*Feine Backwaren*

Hauptgeschäft und Produktion  
Gohlener Straße 128, 46282 Dorsten  
Telefon 02362 96050  
www.kleinespel-imping.de

Stammhaus, Konditorei und Catering  
An der Molkerei 47, 46284 Dorsten  
Telefon 02362 64804  
E-Mail info@kleinespel-imping.de

*"...immer in Ihrer Nähe"*

## 2722 „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

**Miriam Kamsties**  
Sa., 14.03.  
13.30 - 17.30 Uhr  
5 Ustd./26,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 006

Heute muss Mama nicht kochen! Jede Menge frische Zutaten laden euch ein, nach Herzenslust in der VHS-Küche zu kneten, zu rühren, zu kochen, zu backen und vor allem zu probieren. Was es gibt, wird hier noch nicht verraten, aber alle Rezepte lassen sich zuhause mit Eltern, Geschwistern oder Freunden leicht nachmachen.

*Für Kinder von 8 bis 12 Jahren*

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.*

## 2723 „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

**Miriam Kamsties**  
Sa., 09.05.  
13.30 - 17.30 Uhr  
5 Ustd./26,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 006

Inhalt siehe Kurs Nr. 2722

*Für Kinder von 8 bis 12 Jahren*

*Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.*

## 2724 Europäischer Weinabend

**Harald Burg**  
Fr., 27.03.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./50,00 €  
max. 22 Personen  
VHS; Raum 218

Erleben und probieren Sie Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc. Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Zu den einzelnen Weinen werden kleine Snacks gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter „zu schmecken“.

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

## Rot- und Weißweinabend

2725

Sie erhalten einen Überblick über Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden. Bei der Probe werden die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herausgeschmeckt. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Zu den einzelnen Weinen werden kleine Snacks gereicht.

*Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

**Harald Burg**

Fr., 05.06.

18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd./50,00 €

max. 22 Personen

VHS; Raum 218

## Cocktails für die Beachparty

2726

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

*Spirituosen- und Snackumlage sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

**Björn Böcker**

Fr., 26.06.

19.00 - 22.00 Uhr

4 Ustd./43,00 €

max. 12 Personen

VHS; Raum 006

## Leichte Genießerküche

### 2730 Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Jessica Sartory  
Do., 06.02.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./22,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 006

Oft ist es nicht viel, um eine Entscheidung zu treffen und eine Veränderung zuzulassen. Gedanken wie „Was kann ich denn jetzt essen?“, „Habe ich dafür Zeit?“, „Isst meine Familie das auch oder muss ich mehrfach kochen?“, „Muss ich verzichten oder gar hungern?“ hindern uns häufig daran, sich mit dem Thema Ernährung genauer auseinanderzusetzen. Entdecken Sie, wie schmackhaft die Low Carb und Low Fat Küche sein kann. Dies ist eine Veranstaltung für diejenigen, die kreativ mit oder ohne Erfahrung an die Sache herangehen, frei nach dem Motto: Kreativität kennt keine Grenzen. Gemeinsam werden verschiedene Rezepte aus der Low Carb und Low Fat Küche zubereitet und im Anschluss verkostet. *Lebensmittelumlage Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

### 2731 Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Jessica Sartory  
Mi., 18.03.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./22,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 006

Inhalt siehe Kurs Nr. 2730  
*Lebensmittelumlage Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

### 2732 Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Jessica Sartory  
Do., 07.05.  
18.00 - 21.45 Uhr  
5 Ustd./22,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 006

Inhalt siehe Kurs Nr. 2730  
*Lebensmittelumlage Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

## Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

### Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

2740

Essen bedeutet Lebensqualität und soll Freude bringen. Ein gesunder Ausgleich von Säuren und Basen spielt dabei für dauerhaftes Wohlbefinden eine wichtige Rolle, denn nur im Gleichgewicht kann unser Körper leistungsfähig und gesund bleiben. Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sein: Leistungsverlust, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, idiopathische Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Völlegefühl im Bauch oder Sodbrennen. Um das Übel an der Wurzel zu packen, sollten basische Komponenten in den Alltag integriert werden. Wie das am besten geht, stellt Heilpraktikerin Sabine Schaar-Sökefeld vor und gibt Tipps für mehr Freude am und Wohlergehen nach dem Essen.

*Um Voranmeldung wird gebeten.*

Sabine Schaar-Sökefeld  
Mo., 02.03.  
18.00 - 19.30 Uhr  
2 Ustd./10,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 218

### Der Tod steckt im Darm

2741

Vortrag  
Was geschieht im Körper mit dem, was wir essen? Machen Sie sich bewusst, dass aus dem, was Sie heute essen, in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren neue Zellen wachsen: Haare, Haut, Nägel, innere Organe, Gehirn, Herz, Blut... So wird aus gutem Baumaterial ein stabiles Körpersystem und aus weniger hochwertigen Zutaten können im Laufe der Jahre Fettzellen, schwaches Bindegewebe, instabile Knochen, lockere Zähne, brüchige Nägel, schlechte Augen etc. entstehen. Der Vortrag wird begleitet von einem anschaulichen Film. Erleben Sie Ihren Körper von innen und staunen Sie über die wahrhaftigen Künste unseres Körpers mit Dingen fertig zu werden, die wir ihm täglich zumuten.

Sabine Schaar-Sökefeld  
Mo., 30.03.  
18.30 - 20.00 Uhr  
2 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 218



## Natur und Umwelt

### Der Ökoführerschein

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

### 2810 Weltmacht auf sechs Beinen

**Prof. Dr. Susanne Foitzik**  
Mo., 16.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
(Erwachsene)  
5,00 €  
(Kinder und Jugendliche)  
VHS; Forum

Vortrag  
Sie sind faszinierend - und sie sind überall: Sie haben eigene Formen der Arbeitsteilung, Kommunikation und Selbstorganisation entwickelt. Ameisen legen Gärten an und züchten Pilze. Sie halten sich Blattläuse als Nutzvieh und verteidigen es gegen Räuber. Neben den Bienen sind sie wohl die Erstaunlichsten unter den Insekten.  
Susanne Foitzik ist eine weltweit anerkannte Koryphäe auf dem Gebiet der Ameisenforschung. Die Mainzer Evolutionsbiologin erläutert in ihrem Vortrag auf unterhaltsame Weise alles, was man über Ameisen wissen muss.

### 2811 Kinder-Universität: Meteorite - geheimnisvolle Boten aus dem Weltall

**Prof. Dr. Thorsten Kleine**  
Mo., 30.03.  
11.30 - 13.00 Uhr  
gebührenfrei  
Aula Realschule St. Ursula

Vortrag  
Meteoriten kommen aus unserem Sonnensystem, hauptsächlich aus einem Asteroidengürtel zwischen Mars und Jupiter. Sie sind meistens magnetisch. Auf der Erde gibt es riesige Krater, die von dem Einschlag eines Meteoriten stammen. Prof. Dr. Kleine zeigt den Kindern in seiner Präsentation viele Bilder und kleine Videos, bringt aber auch einige Stücke aus der Meteoritensammlung seines Institutes mit. Dabei wird auch experimentiert, ob es sich um Steine der Erde oder Meteoriten aus dem Weltall handelt.  
Dr. Thorsten Kleine ist Professor am Institut für Planetologie der WWU Münster.

### Auf der Suche nach Kröte, Frosch und Lurch

2812

Exkursion / Ökoführerschein (gelber oder roter Punkt)  
Bei acht Grad geht es los: Frösche, Kröten und Molche begeben sich auf den Weg zu ihren Laichgewässern. Auf dem Weg von ihren Winterquartieren dorthin müssen manche Tiere stark befahrene Straßen queren. Sie lernen in der Veranstaltung die verschiedenen „Wanderer“ näher kennen und erfahren etwas über Amphibienschutzpläne und weitere Maßnahmen, die dazu beitragen sollen, die Tiere vor dem Straßenverkehr zu schützen.  
*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

**NABU Dorsten**  
**Stefan Wanske**  
Fr., 20.03.  
18.30 - 20.30 Uhr  
3 Ustd./11,00 €  
(Erwachsene)  
6,00 €  
(Kinder)  
max. 25 Personen  
Treffpunkt:  
Biologische Station  
Im Höltken 11  
46286 Dorsten

### Jäger der Nacht - Eulenexkursion

2813

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

**NABU Dorsten**  
**Stefan Wanske**  
Sa., 14.03.  
18.15 - 20.15 Uhr  
3 Ustd./11,00 €  
(Erwachsene)  
6,00 €  
(Kinder)  
max. 25 Personen  
Treffpunkt:  
Biologische Station  
Im Höltken 11  
46286 Dorsten

### Den Fledermäusen auf der Spur

2814

Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)  
Mit ihrer nächtlichen Lebensweise und ihrer Einbindung in zahlreiche Sagen und Mythen gehören die Fledermäuse zu den geheimnisumwitterten Tieren. Auf der abendlichen Wanderung werden ihre Lebensweise und Bedeutung, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. Als Höhepunkt der Exkursion werden wir diese faszinierenden Tiere bei der Jagd „live“ erleben. Zusätzliches „Highlight“ ist das Lichterspiel der leuchtaktiven Insekten.  
*Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.*  
*Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter*

**NABU Dorsten**  
**Stefan Wanske**  
Fr., 15.05.  
21.00 - 22.30 Uhr  
3 Ustd./11,00 €  
(Erwachsene)  
6,00 €  
(Kinder)  
max. 25 Personen  
Treffpunkt:  
Parkplatz ehem. Freibad  
Dorsten, Rosenstraße

## 2815 Mit Batman auf du und du - Fledermaus-Workshop

**Bettina Bödefeld-Nuyken**  
Mi., 29.07. bis  
Fr., 31.07.  
14.00 - 17.00 Uhr  
12 Ustd./25,00 €  
max. 15 Personen  
VHS; Raum 005

Workshop  
Viele Fledermäuse nutzen die Stadt als Lebensraum. Man findet sie sowohl in Gebäuden wie auch Parks, Wasserläufen, Friedhöfen und Kleingärten. An Sommerabenden kann man die geheimnisvollen Jäger der Nacht dort gut beobachten. Was fressen sie? Wo wohnen sie? Und wie jagen sie? Wie kann man die Fledermäuse am Abendhimmel unterscheiden? Wie die Töne der Fledermäuse für das menschliche Ohr hörbar machen? Dies alles werden wir klären. Auch über Gefahren, die ihnen drohen, werden wir sprechen und überlegen, was wir selbst tun können, um den Tieren zu helfen. An einem Nachmittag zimmern wir Quartiere für sie, am letzten Abend werden wir die Flugkünstler live beobachten. Zu dieser Abschluss-Exkursion ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich, die genaue zeitliche Absprache erfolgt direkt mit den Teilnehmern.  
*Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 12,00 €.*  
*Für Kinder von 8 bis 13 Jahren*

## 2816 Bienenhotels selbst gebaut

**NABU Dorsten**  
**Volker Fockenberg**  
Sa., 14.03.  
10.00 - 13.00 Uhr  
4 Ustd./11,00 €  
(Erwachsene)  
6,00 €  
(Kinder)  
max. 25 Personen  
VHS; Raum 005

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

## Projekt Kuckuck - eine Waldbegegnung

Ferienangebot für Erwachsene und Kinder  
Sie möchten häufiger in die Natur und Ihren Kindern und Enkeln eine Alternative zur häuslichen Lebenswelt bieten? Sie möchten den Wald besser verstehen, um ihn schützen zu können, und Ihr Waldwissen ausbauen und weiter vermitteln? Dann sind Sie bei dieser Exkursion genau richtig. Sie knüpfen an eigene Naturerlebnisse an und machen neue Erfahrungen mit dem Wald. Angeleitet vom Förster und zertifizierten Waldpädagogen erlernen Sie einfache Übungen und Spiele (Projekt Kuckuck) im Umgang mit der Natur, die Sie später immer wieder mit ihren Kindern in praktisch jedem Wald durchführen können.  
*Für Kinder ab 6 Jahren*

## Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

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

## 2817

**Bernhard von Blanckenburg**  
Mi., 15.04.  
10.00 - 12.30 Uhr  
4 Ustd./11,00 €  
(Erwachsene)  
6,00 €  
(Kinder)  
max. 25 Personen  
Treffpunkt:  
Barloer Busch  
Zugang über  
Marler Straße

## 2818

**Friederike Rövekamp**  
Fr., 15.05.  
16.30 - 18.00 Uhr  
2 Ustd./10,00 €  
(Erwachsene)  
7,00 €  
(Kinder)  
max. 30 Personen

## 2819 Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

**Antje Selter**  
So., 07.06.  
11.00 - 15.00 Uhr  
4 Ustd./16,00 €  
(Erwachsene)  
12,00 €  
(Kinder bis 10 Jahre)  
max. 30 Personen

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

## 2820 Vogelbeobachtung auf der Hürfeldhalde

**NABU Dorsten**  
**Stefan Wanske**  
So., 05.04.  
15.30 - 17.30 Uhr  
3 Ustd./11,00 €  
max. 25 Personen  
Treffpunkt:  
Poco-Parkplatz  
Marler Str. 137

Exkursion  
Erkunden Sie unter sachkundiger Leitung die Artenvielfalt der Vogelwelt auf der renaturierten Hürfeldhalde. Die zahlreichen Vogelarten - Finken, Meisen, Tauben, Kormorane - werden Ihnen in ihrem Lebensraum und in ihrer Lebensweise vorgestellt und beobachtet. Besonderes Highlight im Frühjahr sind die Kranichschwärme, die auf ihrem Flug in ihre Brutgebiete oft beobachtet werden können.  
*Bitte bringen Sie - falls vorhanden - ein Fernglas mit.*

## 2821 Von Mooren, Bergbau und Leinweberei

**Naturparkführer**  
**Hohe Mark**  
**Christian Lynen**  
Sa., 15.08.  
10.00 - 13.30 Uhr  
4 Ustd./13,00 €  
max. 30 Personen  
Treffpunkt:  
Bikertreff Drügen Pütt  
Münsterstr. 317  
Haltern am See

Wanderung  
Lange vergessen, aber ein Kleinod in unserer Kulturlandschaft: die Moore im Nordosten Halterns. Bei einer Wanderung entlang der Moor- und Waldflächen erfahren Sie mehr über die Entstehung, Geschichte und Besonderheiten dieser Region, in der uns eine Vielzahl von bemerkenswerten Pflanzen begegnet, die sich hervorragend an die Lebensbedingungen eines Moores angepasst haben. Erzählungen mit viel Lokalkolorit, die die Menschen der Gegend von Generation zu Generation weitergeben, runden unseren Rundgang ab.

## Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben

Exkursion  
Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen wir bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance.

## Umweltschutz aktuell: Foodsharing

Vortrag  
Foodsharing ist eine bildungspolitische Bewegung, die sich nachhaltigen Umwelt- und Konsumzielen verpflichtet fühlt. Foodsharing heißt, sich gegen Lebensmittelverschwendung zu engagieren. Ungewollte und überproduzierte Lebensmittel in Privathaushalten und Betrieben werden vor der Entsorgung gerettet. Wie funktioniert die Idee? Was bringt die Initiative? Wo finde ich Kontakte und Ansprechpartner?  
Die Referentin forscht an der Ruhruniversität Bochum zum Thema Foodsharing unter soziologischen Gesichtspunkten - ein spannendes Thema in einer Zeit, in der Nachhaltigkeit endlich wieder gesellschaftliche Relevanz gewinnt.

## 2822

**Annette Schmitges**  
Sa., 25.04.  
09.00 - 12.30 Uhr  
4 Ustd./18,00 €  
max. 15 Personen  
Treffpunkt:  
Barloer Busch  
Zugang über  
Marler Straße

## 2823

**Prof. Dr. Carolin Ruiner**  
Do., 19.03.  
19.00 - 21.00 Uhr  
3 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 106

## 2824 Mit Kanus auf der Lippe

**Lippe-Kanu-Touren**  
So., 21.06.  
10.00 - 14.00 Uhr  
3 Ustd./30,00 €  
(Erwachsene)  
20,00 €  
(Kinder und  
Jugendliche)  
max. 30 Personen

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv. Sie lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer neuen Perspektive kennen. Die Canadier-Fahrt führt Sie von Dorsten-Hervest nach Schermbeck und bietet mit der Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen und dem Befahren kleiner Stromschnellen ein Erlebnis für Jung und Alt.

*Die Tour wird mit Dreier-, Vierer- und Zehner-Canadiern durchgeführt. Sie ist auch für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren geeignet. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).*

## 2825 Strauch- und Obstbaumschnitt

**Corina Meyer**  
Sa., 15.02.  
*Theorie*  
09.30 - 12.30 Uhr  
*Praxis*  
13.30 - 16.30 Uhr  
29,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 209

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

*Bitte bringen Sie eine Rosenschere, Säge oder Astkniepe mit.*

## 2826 Gartengestaltung: Ihr persönlicher Traumgarten

**Corina Meyer**  
Sa., 29.02.  
09.30 - 16.30 Uhr  
8 Ustd./35,00 €  
max. 6 Personen  
VHS; Raum 209

Workshop  
Sie möchten einen neuen Garten anlegen oder ihren bestehenden umgestalten? Jetzt ist genau die richtige Zeit, um den Traumgarten für das Frühjahr zu planen! Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Zusammen mit einer Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B., was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammenpassen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.

*Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit.*

## Gärtnern im Klimawandel

Vortrag  
Der letzte Sommer hat uns eindringlich gezeigt, dass wir lernen müssen mit Wetterextremen zu leben. Für (Hobby-)Gärtner heißt das, sich neuen Herausforderungen zu stellen: heiße und trockene Sommer, milde Winter, Stürme und Starkregen, neu eingewanderte Schädlingsarten. Der Vortrag informiert Sie über die optimale Gartengestaltung unter den Voraussetzungen des Klimawandels, erläutert neue Be- und Entwässerungsmöglichkeiten, Formen des Windschutzes und gibt eine Übersicht über die Auswahl widerstandsfähiger Pflanzen.

## 2827

**Corina Meyer**  
Di., 31.03.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./7,00 €  
VHS; Raum 109

## Bodenpflege = Pflanzenpflege

Vortrag  
Warum sehen meine Pflanzen so kümmerlich aus? Warum sind die Rosen jeden Sommer von Pilzen befallen? Wieso ist mein Obstertrag so niedrig? Der Boden ist das wichtigste Element in Ihrem Garten. Eine der häufigsten Ursachen für schwachen Wuchs, Kümern und Absterben Ihrer Pflanzen sind die nicht Boden gerechte Pflanzenauswahl und fehlende oder falsche Düngung sowie Bodenbearbeitung. Eine erfahrene Gärtnerin und Gartenplanerin gibt Ihnen in diesem Vortrag Tipps, um die richtigen Pflanzen für Ihren Boden auszusuchen. Sie bekommen viele Informationen, damit Sie Ihren Boden gut behandeln können.

## 2828

**Corina Meyer**  
Di., 19.05.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./7,00 €  
VHS; Raum 109



**Petra Duda**

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



# Deutsch und Fremdsprachen

## Beratung

Deutsch als Fremdsprache

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Weitere Sprachen

## Deutsch und Fremdsprachen

„In der Welt zu Hause“ - die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Volkshochschule unterstützt die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

### Kursberatung

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

### Persönliche Beratung: Fremdsprachen

VHS, Raum 212

Di., 14.01. 10.00 - 13.00 Uhr

Do., 16.01. 15.00 - 18.00 Uhr

Mo., 20.01. 10.00 - 13.00 Uhr

Mi., 22.01. 15.00 - 18.00 Uhr

### Telefonische Beratung

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

### Teilnehmerzahl, Kleingruppen

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

### Kursleiterinnen und Kursleiter

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



## Ziele, Inhalte, Arbeitsformen

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

## Lehrbücher

Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.

## Kenntnisstufen des GER

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

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

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

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

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

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

**Einstufungstest** Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst testen möchten, können Sie dies kostenlos im Internet unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) tun.

# Deutsch als Fremdsprache

Die Integrationskurse und die Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs oder an einem Kurs zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, kommen Sie bitte zur persönlichen Beratung in unsere Sprechstunden:

## Persönliche Beratung: Integrationskurse

### Anke Klapsing-Reich

VHS, Raum 211    montags    14.00 - 16.30 Uhr  
   mittwochs    10.00 - 12.30 Uhr

## Persönliche Beratung: Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFö)

### Petra Duda

VHS, Raum 212    mittwochs    10.00 - 12.30 Uhr

## Integrationskurse

Die VHS Dorsten bietet ausschließlich allgemeine Integrationskurse an. Die Kurse umfassen 600 Unterrichtsstunden Deutsch (Niveaustufen A1, A2, B1) und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets. Je nach Resultat des Einstufungstests ist ein Einstieg in einen laufenden Integrationskurs möglich.

## Integrationskurs 50 Basismodul 1

3150

Nachmittagskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

ab Mo., 13.01.  
mo, di, mi, do  
16.15 - 19.30 Uhr  
Gymnasium Petrinum;  
Raum 1.11

## Integrationskurs 51 Basismodul 1

3151

Vormittagskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

ab Mo., 09.03.  
mo, mi, do, fr  
09.00 - 12.15 Uhr  
VHS; Raum 107

## Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

Im Mittelpunkt steht das Erreichen von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext auf dem Sprachniveau B2. Der Kurs umfasst 500 Unterrichtsstunden und wendet sich in der Regel an Teilnehmer, die einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben. Es werden gute Deutschkenntnisse mit Abschluss der Niveaustufe B1 vorausgesetzt.

## Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö)

voraussichtlich ab Oktober 2020

## Zertifikate

**3181 Deutsch-Test  
für Zuwanderer**

Fr., 06.03.  
ab 09.00 Uhr  
ganztägig  
135,00 €

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für die Einbürgerung brauchen. Im Internet unter der Adresse [www.telc.net](http://www.telc.net) finden Sie weitere Informationen. *Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.*  
Anmeldeschluss: 22.01.

**3183 Zertifikat telc Deutsch B2**

Fr., 24.04.  
ab 09.00 Uhr  
ganztägig  
150,00 €

An dieser Prüfung nehmen Sie teil, wenn Sie den Kurs Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö) absolviert haben und die Stufe B2 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für eine Bewerbung brauchen. Im Internet unter der Adresse [www.telc.net](http://www.telc.net) finden Sie weitere Informationen. *Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.*  
Anmeldeschluss: 04.03.

**3190 Einbürgerungstest**

Sa., 14.03.  
10.00 - 11.00 Uhr  
25,00 €

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de) den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest. *Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.*  
Anmeldeschluss: 12.02.

## Englisch

**Englisch mit Muße Stufe A1  
Grundkurs 1**

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

**Englisch mit Muße Stufe A1  
Grundkurs 2**

Nachmittagskurs - Kleingruppe  
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210  
Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5)  
ab Unit 5

**Englisch mit Muße Stufe A1  
Grundkurs 4**

Vormittagskurs - Kleingruppe  
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210  
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9)  
ab Unit 4

**Englisch mit Muße Stufe A1  
Grundkurs 5**

Nachmittagskurs - Kleingruppe  
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210  
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9)  
ab Unit 7

**Englisch mit Muße Stufe A1  
Grundkurs 7**

Vormittagskurs  
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210  
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9)  
ab Unit 12

**3210**

**Helga Kunze**  
ab Di., 04.02. (13x)  
16.00 - 17.30 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 108

**3211**

**Grace Paula  
Novais Da Costa**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
16.00 - 17.30 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 208

**3212**

**Bernd Müller-Knospe**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
10.45 - 12.15 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 208

**3213**

**Grace Paula  
Novais Da Costa**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
16.00 - 17.30 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 109

**3214**

**Gesa Fleer**  
ab Mi., 05.02. (15x)  
09.30 - 11.00 Uhr  
30 Ustd./69,50 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 109

### 3215 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10

**Bernd Müller-Knospe**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
09.00 - 10.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

Vormittagskurs  
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210  
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9)  
ab Unit 12

### 3216 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

**Gesa Fleer**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 108

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

### 3217 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2

**Helga Kunze**  
ab Di., 04.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 108

Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)  
ab Unit 3

### 3218 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1

**Bernd Müller-Knospe**  
ab Di., 04.02. (13x)  
09.45 - 11.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 206

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

### 3220 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

**Grace Paula Novais Da Costa**  
ab Do., 06.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)  
ab Unit 9

### Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 2

Vormittagskurs  
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2)  
ab Unit 4

### Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2

Kleingruppe  
Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)  
ab Unit 4

### Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4

Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)  
ab Unit 8

### Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 9

Vormittagskurs  
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Sehr gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9)  
ab Unit 6

### 3221

**Bernd Müller-Knospe**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
09.45 - 11.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 206

### 3222

**Belinda Boyd**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 108

### 3223

**Belinda Boyd**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 108

### 3224

**Martina Vorholt**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
09.00 - 10.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

**3225 Englisch Stufe B1  
Easy Conversation**

**Gesa Fleer**  
ab Di., 04.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 209

If you have a good knowledge of English and you would like to practise your language skills, then join us in this course. We will be learning how to manage everyday situations, reading interesting texts, watching videos and looking at challenging aspects of grammar.

**3226 Englisch Stufe B1  
Practise your English**

**Gesa Fleer**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
18.00 - 19.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 107

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

**3227 Englisch Stufe B1  
Conversation and More**

**Melanie Jansen-Lobo**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
09.00 - 11.30 Uhr  
39 Ustd./88,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 108

Vormittagskurs  
Would you like to learn and practise English in an active atmosphere? Are you looking for a „not too difficult, yet lively“ course? Then come along and join us. There will be lots of interesting language activities combined with grammar practice to help you communicate comfortably in everyday situations. We will also read and discuss stories from around the world and get an insight into other cultures.  
Lehrwerk: Cutting Edge Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3687-9) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-0652-0)

**3228 Englisch Stufe B1/B2  
Can't Stop Chatting**

**Pauline Ann Seiler**  
ab Di., 04.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 218

The most flexible way to learn a language is to be thrown into ice-cold water. So, why not jump in yourself and gain your self-confidence? This course is for learners who want to be able to express themselves in „nearly“ all situations. There are interesting topics to talk about, texts combined with grammar, all within a friendly and relaxing atmosphere.  
Lehrwerk: Outcomes Intermediate, Split Edition A (National Geographic Learning über Cornelsen-Verlag, ISBN 978-1-337-56120-4)

**Englisch Stufe B1/B2  
Let's Keep Talking**

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

**Englisch Stufe B2/C1  
Further Steps in Conversation**

Vormittagskurs  
Practice makes perfect, so we will keep practising. This upper-intermediate level course offers a variety of language activities to build up your fluency. Try to voice your opinion on topics of global interest while reading a wide range of international articles and stories. A regular grammar practice will support you along the way. Learning English can be so rewarding.

**Englisch Stufe C1  
Language and Culture:  
Endangered Planet**

Vormittagskurs  
What will Earth look like in thirty years? The effects of climate change and their devastation are reality today. Yet we have reason to be hopeful. If nations get together, we can truly make a difference. But, we must act now. While reading articles from the international press followed by meaningful discussions, we will closely follow this topic. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

**Englisch Stufe C1  
Advanced Fluency Practice**

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

**An Rinn: Irish and Scottish  
Folk**

siehe Veranstaltung Nr. 6130

**3229**

**Rano Chhatwal**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
09.00 - 10.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 209

**3240**

**Melanie Jansen-Lobo**  
ab Do., 06.02. (13x)  
09.00 - 11.30 Uhr  
39 Ustd./88,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 108

**3250**

**Melanie Jansen-Lobo**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
09.00 - 11.30 Uhr  
39 Ustd./88,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 108

**3251**

**Rano Chhatwal**  
ab Di., 04.02. (13x)  
09.00 - 10.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 209

# Französisch

## 3310 Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 6

**Blandine Marie Blömker**  
ab Do., 06.02. (15x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
30 Ustd./69,50 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 209

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten sich gerne unserer Gruppe anschließen? Sie lieben Frankreich und verbringen immer wieder Ihren Urlaub dort? Dann sind Sie hier richtig! Wir konzentrieren uns auf sprachliche Ausdrücke der gängigsten Reisesituationen. Wir trainieren Redewendungen und Wortschatz lebendig, praxisorientiert und nur mit den wichtigsten Grammatikregeln. Sie erhalten zusätzlich viele Einblicke in die französische Alltagskultur.  
Lehrwerk: Vive les vacances! Französisch für den Urlaub (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-107243-8)  
ab Unité 12

## 3311 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

**Blandine Marie Blömker**  
ab Mo., 03.02. (15x)  
11.00 - 12.30 Uhr  
30 Ustd./109,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 206

Vormittagskurs - Kleingruppe  
Bienvenue! Sie haben das Niveau A1 erreicht (drei Jahre VHS oder vergleichbare Kenntnisse) und möchten gern weiterlernen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen in Alltagssituationen. Wir festigen auch die Kenntnisse der wesentlichen Grammatikregeln, entdecken Vokabeln und neue Redewendungen. À bientôt!  
Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9)  
ab Unité 3

## 3312 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

**Blandine Marie Blömker**  
ab Do., 06.02. (15x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
30 Ustd./109,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 209

Kleingruppe  
Inhalt siehe Kurs Nr. 3311  
Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9)  
ab Unité 3

## Französisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2

3313

Kleingruppe  
Bienvenue! Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Schließen Sie sich unserer kleinen „frankophilen“ Gruppe an und beginnen Sie mit uns die Stufe B1. Das Sprechen steht bei uns im Vordergrund. Anhand unseres Lehrwerks werden wir Hörverständnis üben und grammatische Regeln vertiefen. À bientôt!  
Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520187-2)  
ab Unité 3

**Blandine Marie Blömker**  
ab Di., 04.02. (15x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
30 Ustd./109,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 108

## Französisch Stufe B1 La France à la carte

3314

Vormittagskurs  
Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.  
Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520187-2)

**Blandine Marie Blömker**  
ab Di., 04.02. (15x)  
10.00 - 11.30 Uhr  
30 Ustd./69,50 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 208

## Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

3315

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

**Sibylle Marcin**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
09.30 - 11.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 207



### 3316 Französisch Stufe B1/B2 Cours de conversation et de lecture

**Sibylle Marcin**  
ab Do., 06.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 108

Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire et discuter des récits littéraires et des textes actuels sur la France: La politique, la société et la culture de notre pays voisin. Et vous allez aussi traiter quelques points de grammaire.  
Lehrwerk: Le nouvel édito B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529347-2)

### Spanisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

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

3412

**Maria Rodrigues**  
Fr., 13.03. und 20.03.  
17.00 - 20.15 Uhr  
Sa., 14.03. und 21.03.  
09.30 - 12.45 Uhr  
16 Ustd./61,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 209

### Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

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

3413

**Daysi Meißner**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 109

## Spanisch

### 3410 Spanisch für den Beruf und Alltag Stufe A1 - Grundkurs 1

**Daysi Meißner**  
**Ruth Schneider-Granda**  
Mo., 06.04. bis  
Do., 09.04.  
09.00 - 14.30 Uhr  
24 Ustd./107,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 209

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

### Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

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

3414

**Maria Rodrigues**  
ab Di., 04.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 107

### 3411 Spanisch für den Beruf und Alltag Stufe A1 - Grundkurs 2

**Daysi Meißner**  
**Ruth Schneider-Granda**  
Mo., 22.06. bis  
Fr., 26.06.  
09.00 - 14.30 Uhr  
30 Ustd./132,50 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 208

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

### Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11

Vormittagskurs - Kleingruppe  
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der spanischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungeo- wohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)  
ab Lección 10

3415

**Ruth Schneider-Granda**  
ab Do., 06.02. (13x)  
09.00 - 10.30 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 208

## 3416 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 8

**Ruth Schneider-Granda**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

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

## 3417 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

**Ruth Schneider-Granda**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 109

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)  
ab Lección 3

## 3418 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 9

**Daysi Meißner**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
17.15 - 18.45 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 209

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)  
ab Lección 14

## 3419 Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

**Daysi Meißner**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
19.00 - 20.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 209

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

Lehrwerk: *Gente hoy 2* (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-515715-6)

# Italienisch

## Sizilien - Bella Sicilia

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

*Die Lebensmittelumlage von 7,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.*

## Italienisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

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

## Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

Lehrwerk: *Con piacere nuovo A1* (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)  
ab Lezione 4

## Italienisch Stufe A1 Grundkurs 4

Lehrwerk: *Insieme A1* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)  
ab Lezione 5

## 3510

**Teresa Pollara-Gennaro**  
Sa., 09.05.  
13.00 - 18.00 Uhr  
6 Ustd./33,50 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 209

## 3511

**A. Sabina Scarcella P.**  
Fr., 24.04. und 08.05.  
17.30 - 20.45 Uhr  
Sa., 25.04. und 09.05.  
09.45 - 13.00 Uhr  
16 Ustd./61,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 208

## 3512

**Teresa Pollara-Gennaro**  
ab Di., 04.02. (13x)  
19.15 - 20.45 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

## 3513

**A. Sabina Scarcella P.**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
19.00 - 20.30 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 209

**3514 Italienisch Stufe A1  
Grundkurs 6**

**A. Sabina Scarcella P.**  
ab Do., 06.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 109

Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)  
ab Lezione 8

**3515 Italienisch Stufe A2  
Aufbaukurs 4**

**Teresa Pollara-Gennaro**  
ab Do., 06.02. (13x)  
20.00 - 21.30 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 109

Kleingruppe  
Lehrwerk: Insieme A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7)  
ab Lezione 9

**3516 Italienisch Stufe B1  
Erweiterungskurs 2**

**Teresa Pollara-Gennaro**  
ab Di., 04.02. (13x)  
17.30 - 19.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)  
ab Lezione 3

**Niederländisch****Niederländisch Stufe A1  
Grundkurs 2**

Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)  
ab Les 4

**3610**

**Marlies Funke**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 207

**Niederländisch Stufe A1  
Grundkurs 4**

Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)  
ab Les 9

**3611**

**Ludwig Drüing**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 208

**Niederländisch Stufe A2  
Aufbaukurs 2**

Kleingruppe  
Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)  
ab Les 12

**3612**

**Ludwig Drüing**  
ab Di., 04.02. (13x)  
17.45 - 19.15 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 209

**Niederländisch Stufe B1  
Erweiterungskurs 1**

Lehrwerk: Wat leuk! B1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005472-5)  
ab Les 2

**3613**

**Marlies Funke**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 207

**Niederländisch Stufe B1/B2  
Konversationskurs**

Verbeter je Nederlandse spreekvaardigheid en kom gezellig bij ons zitten. Wij spreken over actuele thema's of lezen b.v. uit een boek of krant.  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**3614**

**Carsten Röwekamp**  
ab Do., 06.02. (13x)  
18.30 - 20.00 Uhr  
26 Ustd./61,00 €  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 207

## Weitere Sprachen

### 3710 Arabisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

**Mina Roer-Elhafian**  
ab Mi., 05.02. (13x)  
18.00 - 19.30 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 206

Kleingruppe  
Lehrwerk: Salam! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528836-2)  
ab Lektion 9

### 3720 Portugiesisch Stufe A1 Grundkurs 1

**Maria Rodrigues**  
ab Mo., 03.02. (13x)  
19.30 - 21.00 Uhr  
26 Ustd./95,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 206

Kleingruppe  
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 3730 Russisch Stufe A1 Schnupperkurs

**Sviatlana Sakalova**  
Fr., 13.03. und 20.03.  
17.30 - 20.45 Uhr  
Sa., 14.03. und 21.03.  
09.30 - 12.45 Uhr  
16 Ustd./61,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 208

Wochenendkurs  
Wenn Sie Anfänger ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die russische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer (Geschäfts-)Reise in ein russischsprachiges Land helfen können.

## Schwedisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

3740

Wochenendkurs

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

**Karin Engelbrecht**  
Fr., 20.03.  
17.00 - 20.15 Uhr  
Sa., 21.03.  
14.00 - 17.15 Uhr  
8 Ustd./33,50 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 206



**Wir bringen Bildung in Schwung!**

**vhs Dorsten**

**Die Volkshochschule der Stadt Dorsten.**  
Ihr kommunales Weiterbildungszentrum

Im Werth 6 - 46282 Dorsten  
Tel.: 02362 66-4160  
[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

### Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

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



N. N.

## Schule und Lernen

Bildungsberatung  
Hauptschulabschluss  
Fachoberschulreife  
Grundbildung  
Schulische Weiterbildung

## Schulische Abschlüsse

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

### Beratung und Anmeldung

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

*Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.*

### Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

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

### Machen Sie Ihr Abitur doch online!

Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt werden. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe ([www.wbk-el.de](http://www.wbk-el.de)) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 4110).



## 4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

**Anja Held**  
Mi., 29.01.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./gebührenfrei  
max. 25 Personen  
VHS; Raum 100

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

## 4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

**Martina Ruhardt**  
Di., 26.05.  
19.00 - 20.30 Uhr  
2 Ustd./gebührenfrei  
max. 25 Personen  
VHS; Raum 109

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

## 4130 Vorkurs Kompakt

ab Mo., 20.04.  
18.00 - 22.00 Uhr  
84 Ustd./30,00 €  
max. 25 Personen  
VHS; Raum 010

Ab Sommer 2020 werden neue Abendlehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife) eingerichtet. Als Vorbereitung auf den Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses können Sie in diesem kompakten Vorkurs Ihr Wissen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik grundlegend auffrischen und damit Ihre Chancen für eine anschließende erfolgreiche Lehrgangsteilnahme deutlich erhöhen.  
*Bitte setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.*

## Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife

Hauptlehrgang 2. Semester  
Fortsetzung des im Sommer 2019 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur drei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen als Vorleistung nachweisen können und zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung freigeordnete Lehrgangplätze zur Verfügung stehen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie.  
*Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.  
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst umgehend mit der VHS in Verbindung.*

## 4140

ab Mo., 20.01.  
15 Wochen  
mo - fr  
18.00 - 22.00 Uhr  
300 Ustd./50,00 €  
max. 25 Personen  
VHS; Raum 101

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Hauptlehrgang 4. Semester  
Fortsetzung des im Sommer 2018 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife). Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.  
*Neuaufnahmen in den Lehrgang sind zu diesem Zeitpunkt leider nicht mehr möglich.*

## 4150

ab Mo., 20.01.  
15 Wochen  
mo - fr  
18.00 - 22.00 Uhr  
300 Ustd./50,00 €  
max. 25 Personen  
VHS; Raum 100

## Schulische Weiterbildung

### 4310 10er-Abschlussprüfung: Mathematik

**Heinz-Bernd Einhaus**  
Mi., 26.02., 11.03., 25.03.  
16.30 - 19.00 Uhr  
9 Ustd./31,50 €  
max. 15 Personen  
VHS; Raum 010

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

### 4311 10er-Abschlussprüfung: Englisch

**Helga Kunze**  
Mo., 02.03., 09.03., 16.03.  
16.30 - 19.00 Uhr  
9 Ustd./31,50 €  
max. 15 Personen  
VHS; Raum 010

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

### 4320 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Grundkurs)

**Martin Welling**  
ab Mo., 20.01. (3x)  
17.15 - 20.30 Uhr  
12 Ustd./40,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 109

Der Kurs bietet erweiternd eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik - Stochastik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2020. Die abiturrelevanten Inhalte zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt.

### Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs)

4321

Der Kurs bietet erweiternd eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik - Stochastik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2020. Die abiturrelevanten Inhalte zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt.

**Martin Welling**  
ab Do., 23.01. (3x)  
17.15 - 20.30 Uhr  
12 Ustd./40,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 109

### Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

4330

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2020 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Basiswissen zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt.

**Martin Welling**  
ab Mo., 10.02. (6x)  
17.15 - 20.30 Uhr  
24 Ustd./80,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 009

## 4331 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

**Martin Welling**  
ab Do., 13.02. (6x)  
17.15 - 20.30 Uhr  
24 Ustd./80,00 €  
max. 16 Personen  
VHS; Raum 010

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2020 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Basiswissen zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt.

## Unsere



**Die Volkshochschule der Stadt Dorsten**  
Ihr kommunales Weiterbildungszentrum

Im Werth 6 - 46282 Dorsten  
Tel. 0 23 62 / 66 - 41 60  
[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

Wir sind das kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Dorsten. Wir sind für Menschen unserer Region da und wollen lebenslanges Lernen ermöglichen und fördern.

### **Unsere Ziele**

- Sie erweitern Ihre persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenzen.
- Unser Bildungsangebot, unsere Beratung und unser Service erfüllen Ihre Erwartungen.
- Sie sehen uns als verlässlichen Partner für Ihre Weiterbildung.

### **Unser Angebot für erfolgreiches Lernen**

- Sie lernen in einer kreativen und angenehmen Atmosphäre und können sich mit anderen Lernenden austauschen.
- Unsere fachlich und persönlich kompetenten Dozenten unterstützen Sie partnerschaftlich beim Lernen.
- Sie können bei uns Einfluss auf Inhalt und den gemeinsamen Lernprozess nehmen.

Bei allem sind uns Qualität, Zuverlässigkeit sowie Kontinuität und weltanschauliche Offenheit wichtig. Wir möchten dies alles zu sozialverträglichen Preisen ermöglichen.



**Carsten Feldhoff**

0 23 62 · 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de

## Beruf und Wirtschaft

**Kommunikation und Management**

**Berufliche Weiterbildung**

**Grundlagen der IT**

**Betriebssysteme und PC-Verwaltung**

**Office-Anwendungen**

**Spezielle IT-Gebiete und Internet**

## Beruf und Wirtschaft

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

### Kursleiterinnen und Kursleiter

Je nach Angebotsbereich lehren hier Dozentinnen und Dozenten der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrern für Kurzschrift und Maschinenschreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten oder zertifizierten Bilanzbuchhaltern. Die Seminare aus dem Bereich Kommunikation und Management werden von Kommunikations- und Personalentwicklungstrainern, z. B. Dipl.-Pädagogen, Dipl. Psychologen, M.A. Bildungs- und Erziehungswissenschaftlern und Kommunikationswissenschaftlern geleitet. Unsere IT-Kursleiter/innen verfügen über Studium oder abgeschlossene Berufsausbildung bzw. Berufspraxis im IT-, Medien- oder Grafikbereich. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

## Kommunikation und Management

### Ausbildung zum zertifizierten Mediator

**5111**

In diesem Kurs werden Sie zum zertifizierten Mediator ausgebildet. Die Mediator-Ausbildung ist eine Qualifikation, die in vielen Bereichen zum Lösen von Konflikten eingesetzt wird und in Deutschland zunehmend an Bedeutung gewinnt. Sie erhalten alle notwendigen Qualifikationen und Kompetenzen, um Konflikte professionell zu lösen. Neben den Grundlagen werden die Besonderheiten eines Mediations-Settings, Verhandlungstechniken und der Umgang mit schwierigen Situationen vermittelt.

*Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Recklinghausen statt.*

**Pascal Schröer**  
*Informationsabend*  
Mo., 27.01.

18.30 - 20.00 Uhr  
*Kurstermine*

Mo., 03.02. bis  
Fr., 07.02.

Mo., 02.03. bis  
Fr., 06.03.

Mo., 20.04. bis  
Fr., 24.04.

jeweils  
09.00 - 18.00 Uhr  
160 Ustd./2100,00 €  
max. 15 Personen  
VHS; Raum 100

## 5120 Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

**Andrea Bußmann-Wiemann**  
ab Mi., 04.03. (7x)  
17.30 - 19.45 Uhr  
21 Ustd./129,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 218

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist weit mehr als eine Art, miteinander zu sprechen. Dahinter steckt eine menschenfreundliche Einstellung, eine akzeptierende und respektierende innere Haltung, die tiefes Verständnis für sich selbst und andere ermöglicht. Nicht nur im Freundeskreis, in der Partnerschaft und in der Familie, sondern auch im Berufsleben erleichtert und vertieft die gewaltfreie Kommunikation zwischenmenschliche Kontakte. In diesem alltagsbegleitenden Seminar lernen Sie, Situationen wertfrei zu beobachten, sich selbst und andere einfühlsam zu hinterfragen und konkrete, erfolgsversprechende Bitten zu äußern. Aber auch der Umgang mit einem „Nein“ will gelernt sein - und wie Sie selbst „nein“ sagen und Grenzen setzen, ohne andere Menschen zu verletzen. Nicht zuletzt handelt es sich auch um Training für Ihr Selbstbewusstsein - und Ihre innere Stärke!

## 5130 Kommunikationstraining: Gesprächspsychologie im Alltag und Beruf

**Regina Horn-Karla**  
Do., 26.03.  
09.00 - 16.30 Uhr  
8 Ustd./125,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 218

Workshop  
Ob im beruflichen Alltag oder im Privaten - eine gute Kommunikation kostet oft Energie und erfordert ein besonderes Fingerspitzengefühl. Das Kommunikationstraining hilft Ihnen, den Alltag und die beruflichen Anforderungen mit mehr Spaß und Erfolg zu meistern. Die gesprächspsychologischen Aspekte bilden in diesem Seminar die Basis: Erkennen Sie die tatsächliche Gesprächsmotivation, reflektieren Sie Ihre eigenen Kommunikationsmuster und lernen Sie, bewusst die verbale und nonverbale Kommunikation einzusetzen, und steigern Sie Ihre eigene Kompetenz in schwierigen Situationen. Sympathisch und durchsetzungsstark ist kein Widerspruch!

## E-Mails - gut und sicher schreiben

5140

E-Mail-Kommunikation ist weit mehr als ein schneller, formloser Informationsaustausch. Gerade bei „offizieller Post“ im beruflichen Alltag oder an Ämter oder Behörden sind eine bestimmte Form und ein bestimmter (Schreib-) Stil häufig ein entscheidender Erfolgsfaktor. Ob die Bearbeitung von Reklamationen, Aufforderungen oder reine Informationsweitergabe - Sie erhalten praktische Impulse und werden merken, wirkungsvoll schreiben kann so einfach sein! Lernen Sie in unserem kurzweiligen Impulsworkshop die modernen Stilregeln für ein professionelles und sympathisches Auftreten via Mail.

**Regina Horn-Karla**  
Di., 24.03.  
09.00 - 12.00 Uhr  
4 Ustd./65,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 218

*Wir können auch friedlich.*

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

**Rechtsanwälte Fachanwälte Mediatoren**

<b>Thomas Rüller</b>	<b>Dr. Helmut Schulte</b>
Fachanwalt für Familienrecht	Fachanwalt für Mietrecht
Rechtsanwalt und Notar Mediator	Rechtsanwalt und Notar Mediator
Familienrecht Erbrecht Verkehrsrecht	Gesellschaftsrecht Immobilienrecht Wohnungseigentumsrecht

Alter Postweg 52 · 46282 Dorsten  
Tel. 0 23 62 / 4 36 12 · Fax 0 23 62 / 4 27 96  
[www.rueller-schulte.de](http://www.rueller-schulte.de)



**5150    Selbstsicher auftreten -  
positiv wirken!**

**Regina Horn-Karla**  
Do., 30.04.  
09.00 - 16.30 Uhr  
8 Ustd./125,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 218

Gewinnen Sie Selbstvertrauen und steigern Sie Ihre positive Wirkung sowohl im Berufs- als auch Privatleben! Eine bewusste und authentische Körpersprache, eine verbesserte Kommunikationsfähigkeit und die richtige „innere Haltung“ sind der Schlüssel zu mehr Selbstsicherheit und einer sympathischen Ausstrahlung. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über Ihre Körpersprache, welche Sympathiefaktoren das Unterbewusstsein immer analysiert und wie Sie selbstsicher argumentieren und somit selbstbewusst wirken. In dem Training kommen Vortrag, Diskussion, Selbsterfahrungsübungen, Gruppenarbeit, Entspannungs- und Visualisierungstechniken zum Einsatz und gewährleisten einen bestmöglichen Transfer in die Praxis.

**5160    Endlich 50 - jetzt geht's  
los? Chancen und  
Herausforderungen**

**Sabine Enning-Lind**  
Mi., 29.04.  
18.30 - 20.00 Uhr  
2 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 106

Vortrag  
Ist 50 wirklich das neue 30 oder beschäftigen Sie sich in dieser Lebensphase nicht doch mit Themen wie körperliche Veränderung, Ängste vor dem Endlichen und dem Spagat zwischen loslassen und festhalten? Die Medienwelt präsentiert uns fitte und schöne Best Ager, jedoch fühlen Sie sich immer so? Worauf kommt es jetzt an und kann ich das beeinflussen? Dieser Vortrag richtet sich an alle ab 50, die Antworten suchen, praxisorientierte Tipps wünschen und neue Blickwinkel kennen lernen wollen. Spannende Erkenntnisse aus der Neurobiologie und dem systemischen Coaching versprechen interessante Denkansätze. Mit Erfahrung aus vielen Beratungen, Seminaren und Gesprächen, nimmt die Referentin Sie mit auf die Reise in die glückliche zweite Lebenshälfte.

**Wiedereinstieg ins  
Berufsleben nach der  
Elternzeit**

Der Wiedereinstieg in das Berufsleben nach der Elternzeit ist auch immer mit etwas Unsicherheit verbunden: Werden meine bisher erworbenen Qualifikationen nachgefragt? Wie argumentiere ich selbstbewusst eine längere Auszeit? In unserer schnelllebigen Zeit ändern sich in einigen Branchen Strukturen, Abläufe oder gar ganze Märkte innerhalb kürzester Zeit. Wie bleibe ich am Ball, ohne meine Familie während der Elternzeit zu vernachlässigen? Zu guter Letzt stellt sich die Frage, wie finde ich den Wiedereinstieg und was sind die richtigen Ansätze für eine erfolgreiche Bewerbungsphase. In diesem Workshop vermitteln Ihnen erfolgreiche Führungskräfte und Coaches eine Art Leitfaden und lassen einen Blick hinter die Kulissen eines mittelständischen Unternehmens zu. Denn wenn man versteht, wie der Arbeitsmarkt tickt, kann man sich optimal auf den Wiedereinstieg vorbereiten.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit der removatec GmbH & Co. KG*

**Teamentwicklung und  
Teambuilding**

*Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit der VHS in Verbindung.*

**5170**

**Michael Wallbruch**  
**Daniel Althaus**  
Di., 24.03.  
18.30 - 21.30 Uhr  
4 Ustd./55,00 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 207

**5180**

**Regina Horn-Karla**  
Termine auf Anfrage

# Berufliche Weiterbildung

## 5210 Effektives Tastschreiben am PC

**Steffi Schmidt**  
Di., 14.04. bis  
Fr., 17.04.  
14.00 - 17.00 Uhr  
16 Ustd./63,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

Ferienkurs  
Spielerisch wird mit Hilfe des Schreibprogramms Word das 10-Finger-Tastschreiben erlernt. Mittels Tastschreiben üben die Teilnehmer, Texte in den PC einzugeben, ohne auf die Tastatur zu sehen. Ziel des Kurses ist, Texte flüssig am PC zu schreiben und in eine ansprechende Form zu bringen. Die täglichen Unterrichtsstunden sind mit einer Pause zur Entspannung sowie kleinen gymnastischen Übungen geplant.  
*Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.*  
*Für Jugendliche ab 12 Jahren*

## 5220 Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung

**Arno Schade**  
Mi., 04.03.  
18.00 - 21.00 Uhr  
4 Ustd./gebührenfrei  
max. 18 Personen  
VHS; Raum 109

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

# Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Mit dem Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung vermitteln wir fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.  
*Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>).*

Die nachfolgenden Kurse sind Web-Seminare (Webinare). Aber was sind eigentlich Webinare? Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem erfahrenen Online-Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.  
*Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>.*

Gerne beraten wir Sie und zeigen Ihnen, wie ein Webinar funktioniert und Sie sich einloggen, so dass Sie Ihre Weiterbildung flexibel von zu Hause aus durchführen können. Bitte vereinbaren Sie unter 0 23 62 / 66 41 84 einen persönlichen Beratungstermin.

## Finanzbuchführung I

**Webinar**  
Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.  
*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## 5231

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
* Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
* Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vorragen								●

● Webinar-Kurs in Vorbereitung

5232

Finanzbuchführung II

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

Webinar  
Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.  
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt  
*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

Finanzbuchführung mit DATEV

Webinar  
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.  
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II“ vermittelt  
*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

5233

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 17.03. (8x) und  
ab Do., 19.03. (8x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
43 Ustd./240,00 €

## 5234 Lohn und Gehalt I

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

Webinar  
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## 5235 Lohn und Gehalt II

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

Webinar  
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie im Kurs „Lohn und Gehalt I“ vermittelt

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## Lohn und Gehalt mit DATEV

Webinar  
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Lohn und Gehalt I und II“ vermittelt

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## 5236

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 17.03. (8x) und  
ab Do., 19.03. (8x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
43 Ustd./240,00 €

## Einnahmen-Überschussrechnung

Webinar  
Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## 5237

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (6x) und  
ab Do., 05.03. (5x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
30 Ustd./168,00 €

**5238 Kosten- und Leistungsrechnung**

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

Webinar  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

**Bilanzierung**

Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung II“ vermittelt

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

**5240**

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

**5239 Finanzwirtschaft**

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

Webinar  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden können. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

**Controlling**

Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II“ vermittelt

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

**5241**

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €



## 5242 Betriebliche Steuerpraxis

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

**Webinar**  
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## 5243 Personalwirtschaft

**Xpert Lernnetz**  
ab Di., 03.03. (10x) und  
ab Do., 05.03. (10x)  
18.30 - 20.30 Uhr  
54 Ustd./295,00 €

**Webinar**  
Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

*Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter <https://www.xpert-business-lernnetz.de/>*

## Weitere Hinweise

*Alle Webinar-Kursmodule finden an den jeweiligen Kursabenden zeitgleich statt. Das Kursmodul „Einnahmen-Überschussrechnung“ endet nach dem elften Abend. Bitte beachten Sie auch, dass die Video-Aufzeichnungen der Kursabende erst im Laufe des Folgetages verfügbar werden. Verwenden Sie zur Teilnahme an den Live-Webinaren bitte den Browser Google Chrome, da dieser das derzeit fortschrittlichste Adobe Flashplayer-Plugin enthält. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z. B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera, Mozilla Firefox und Chromium) kann aufgrund eingeschränkter Kompatibilität mit dem Adobe Flashplayer-Plugin und lokaler Sicherheits- und Cookie-Einstellungen nicht einwandfrei garantiert werden.*

## Informationstechnologie

### Ausstattung

In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 10 mit Microsoft Office Professional 2016 (Raum 103 und 204). Zusätzlich steht im Raum 103 weiterhin die Programmversion Windows 7 zur Verfügung. Die geringfügigen Neuerungen der MS Office Version 2016 gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2010 / 2013 werden von den Dozenten angesprochen.

### Beratung

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

### Kursleiterinnen und Kursleiter

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

## Grundlagen der IT

### 5310 PC - Grundlagen für Einsteiger

**Sigrun Möllemann**

Mo., 02.03. bis  
Do., 05.03.  
15.00 - 17.15 Uhr  
12 Ustd./69,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

Nachmittagskurs

In diesem Kurs steht zunächst das Betriebssystem und die Benutzeroberfläche Windows 10 im Vordergrund: Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows 10 kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Anschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 2016. Der Kurs eignet sich auch für (Wieder)-Einsteiger.

### Arbeiten mit dem MacBook 5321

Sie möchten das Beste aus Ihrem Mac holen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche des Mac: Symbole, Dateien, Ordner. Hier erfahren Sie mehr über die Multi-Touch-Gesten und die Anwendungen von Apple wie Safari, Fotos und Notizen. Lernen Sie, die Apple ID und iCloud mit Ihrem Mac zu nutzen. Die Installation von Anwendungen und das Anschließen von Zubehör wie Kamera, Drucker etc., Internet und WLAN runden den Kurs ab. Zudem gibt es Tipps und Tricks, den Umgang mit Ihrem Gerät leichter und produktiver zu machen.  
*Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.*

**David Klapheck**  
Di., 10.03. und 17.03.  
6 Ustd./40,50 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 207

## Betriebssysteme und PC-Verwaltung

### 5320 E-Book-Verwaltung mit Calibre

**Sigrun Möllemann**

Di., 28.04.  
15.00 - 17.15 Uhr  
3 Ustd./22,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

Wer Bücher lesen möchte kann diese entweder als Papier- oder eBook-Version erhalten. Im Vergleich zu Büchern aus Papier kommen eBooks nicht ins Bücherregal, sondern auf ein Speichermedium wie Festplatte oder USB-Stick. Damit man sie später wiederfindet, bedarf es noch einer Software wie Calibre. Calibre verwaltet die digitale Büchersammlung und konvertiert eBooks in die gängigsten eBook-Formate. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie mehr über die eBook Verwaltung mit Calibre. Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

## Office-Anwendungen

Die Schulungen finden mit den MS Office-Versionen 2016 statt.

### Kommunikation und Organisation mit Outlook

Bildungsurlaub

Schwerpunktthema der Veranstaltung ist Outlook, das Standardprogramm zur Termin-, Adress- und E-Mailverwaltung. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung des Programms mit und ohne Exchange Server. Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen: Navigieren in Outlook, Nachrichten (E-Mail) verfassen, empfangen und verwalten, Terminplanung, Kalenderfunktion, Kontakte, Aufgabenverwaltung, Notizen, Adressverwaltung, Outlook einrichten und anpassen mit einem MS Exchange Server. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt. Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5330

**Werner Kiekenbeck**  
Mo., 25.05. bis  
Mi., 27.05.  
08.30 - 14.30 Uhr  
23 Ustd./124,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

### 5331 Textverarbeitung mit Word kompakt

**Sigrun Möllemann**  
Fr., 27.03.  
18.30 - 21.45 Uhr  
Sa., 28.03.  
09.00 - 12.15 Uhr  
8 Ustd./53,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

Wochenendkurs  
In diesem Grundkurs erlernen Sie die Textverarbeitung mit MS Word. Unter dem Stichwort „Textbearbeitung“ erstellen Sie Texte nach DIN 5008 und gestalten diese unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Kopf- und Fußzeilen.  
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5332 Textverarbeitung mit Word

**Sigrun Möllemann**  
Mo., 20.04. bis  
Mi., 22.04.  
08.30 - 14.30 Uhr  
21 Ustd./124,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub  
In drei Schritten erlernen Sie die Textverarbeitung am PC: Unter dem Stichwort „Textbearbeitung“ erstellen Sie im ersten Schritt Texte nach DIN 5008, speichern, korrigieren und drucken sie. Im zweiten Schritt gestalten Sie Ihre Texte unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rahmung und Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken. Im dritten Schritt lernen Sie die Vorteile automatisierter Textverarbeitung kennen: Autotext, Serienbrief, Format- und Dokumentvorlagen.  
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5333 Einstieg in Excel

**Werner Kiekenbeck**  
Di., 03.03. und 10.03.  
18.00 - 21.00 Uhr  
8 Ustd./53,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

Dieser Kompaktkurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Office-Programms Excel. Ziel ist eine sichere und selbstständige Anwendung grundlegender Techniken. Das Gestalten von Tabellen und Mappen für beispielsweise Einnahmen/Ausgaben-Rechnungen, Haushaltsführung oder Warenbestandsaufnahmen steht im anwendungsbezogenen Bereich im Vordergrund. Folgende inhaltlichen Schwerpunkte werden behandelt: Struktur und Handhabung des Excel-Bildschirms, Aufbau von Tabellen und Mappen, grundlegende Rechenoperationen und Funktionen und das Darstellen von Sachverhalten in Diagrammen.  
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### Tabellenkalkulation mit Excel

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

### Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook

Bildungsurlaub  
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die drei wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und die E-Mail-, Adress- und Kalenderverwaltung mit Outlook. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen. Grundlagen des Programms Outlook runden den Kurs ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.  
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

### 5334

**Werner Kiekenbeck**  
Mo., 30.03. bis  
Mi., 01.04.  
08.30 - 15.30 Uhr  
24 Ustd./139,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

### 5335

**Werner Kiekenbeck**  
Mo., 16.03. bis  
Fr., 20.03.  
08.30 - 13.45 Uhr  
30 Ustd./172,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

**5336 Präsentieren mit Powerpoint**

**Renate Lünenbürger**  
Di., 10.03. und  
Mi., 11.03.  
08.45 - 14.00 Uhr  
12 Ustd./70,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

Ziel des Kurses ist der professionelle Umgang mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint. Sie erhalten einen Überblick über die Gestaltungsmöglichkeiten und -prinzipien von der Einzelfolie bis hin zur Gesamtpräsentation. Im Einzelnen erlernen Sie den Folienaufbau aus Textteil, grafischen Elementen, Tabellen und Diagrammen, die entweder selbst erstellt oder aus anderen Programmen bzw. dem Internet importiert werden. Die Arbeit mit den Masterfunktionen ermöglicht die Realisierung eines einheitlichen Präsentationsdesigns. Animations- und Übergangseffekte, die den Ablauf der Präsentation interessant gestalten, runden das Kursprogramm ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt. Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

**5337 Access 2016: Aufbau einer Unternehmensdatenbank**

**Ulrich Henrichs**  
Di., 28.04. bis  
Do., 30.04.  
09.00 - 16.30 Uhr  
24 Ustd./139,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

**Bildungsurlaub**  
Viele haben ihre geschäftlichen Aktivitäten bisher mit Excel erledigt und stoßen an ihre Grenzen. Manche Dinge lassen sich nur umständlich darstellen und nehmen zu viel Zeit in Anspruch. Zeit, diese Aufgaben mit einem anderen Programm zu erledigen: Es ist Zeit für Microsoft Access! In diesem Kurs lernen Sie, Ihre geschäftlichen Aktivitäten wie z. B. Kunden- und Lieferantenkontakte, Angebotserstellung, Rechnungsgestaltung u.v.m. in Access darzustellen und zu nutzen. Ziel des Kurses soll eine fertige Grundlage Ihrer Datenbanklösung sein, mit der Sie arbeiten können und die Sie selbstständig mit Ihrem erlernten Wissen weiter ausbauen können. Erläutert werden der Aufbau einer relationalen Datenbank, die Arbeit mit Tabellen, die Erstellung und Anwendung von Formularen, der gezielte Zugriff auf Daten und deren Präsentation mit Berichten, der gemeinsame Einsatz von Excel und Access sowie der Datenaustausch zwischen beiden Programmen. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows und Basiskenntnisse in MS Excel

**Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung****Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelangen gute Fotos!****5340**

Wochenendseminar

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

**Sigrun Möllemann**  
Fr., 28.02.  
18.30 - 21.45 Uhr  
Sa., 29.02.  
09.00 - 12.15 Uhr  
8 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

**Fotografieren mit der Digitalkamera: Eventfotografie****5341**

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden Sie nach vorheriger Anleitung auf der BAM! (BerufsActionMesse) 2020 üben, professionelle Eventfotos zu erstellen. Dabei werden die Funktionen einer Digitalkamera gezielt eingesetzt, weshalb in diesem Kurs auch die Einstellungsmöglichkeiten der Digitalkamera mit einbezogen werden. Die Kursleiterin wird Ihnen direkt an Ihrer Kamera alles erklären. Am zweiten Tag werden Sie das Gelernte bei einem Fotoshooting auf der BAM! 2020 ausprobieren, im Anschluss folgt ein erster Einstieg in die Bildbearbeitung am Computer. *Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und ggf. einen USB-Speicherstick mit.*

**Sigrun Möllemann**  
Fr., 05.06.  
18.30 - 21.45 Uhr  
Sa., 06.06.  
09.00 - 12.15 Uhr  
8 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

### 5342 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

**Sigrun Möllemann**  
Fr., 13.03.  
18.30 - 21.45 Uhr  
Sa., 14.03.  
09.00 - 12.15 Uhr  
8 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

Wochenendseminar  
Dieser Lehrgang bietet Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung und stellt Ihnen am Beispiel von Photoshop alle wichtigen Funktionen vor. Es lassen sich Farbstiche beseitigen und viele tolle Effekte zaubern. Blasse Gesichter? Kein Problem! Den Bildhintergrund verändern oder unerwünschte Objekte retuschieren? Ebenfalls kein Thema! Nutzen Sie das kreative Potential des Bildbearbeitungsprogramms! Gearbeitet wird mit der Programmversion Photoshop CS5.  
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

### 5343 Fotoexkursion: Kokerei Hansa

**Johannes Götte**  
**Sabine Illerhues**  
*Vorbereitung*  
Fr., 28.02.  
18.00 - 19.30 Uhr  
*Exkursion*  
Sa., 14.03.  
14.00 - 17.00 Uhr  
6 Ustd./55,00 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 218

Nach einer Vorbesprechung, bei der Treffpunkt, Ort sowie Tipps zur Ausrüstung und technischen Ausstattung bekannt gegeben werden, werden Sie im Rahmen einer Gruppenführung für Fotografen bei dem Besuch der Kokerei Hansa an Orte kommen, die der normale Besucher nie erreichen würde. Ohne Zeitdruck können Sie nach interessanten Motiven und Perspektiven Ausschau halten. Der Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.  
*Die Gebühr für die Führung ist bereits in der Kursgebühr enthalten.*  
*Die Anreise zum Exkursionsort erfolgt in eigenen PKW. Die Exkursion ist wetterabhängig und wird bei schlechtem Wetter nach Absprache mit den Teilnehmern verschoben.*

### Fotoexkursion: Hattingens historischer Stadtkern

Nach einer Vorbesprechung, bei der Treffpunkt, Ort sowie Tipps zur Ausrüstung und technischen Ausstattung bekannt gegeben werden, werden Sie einen Foto-Walk durch den historischen Stadtkern von Hattingen mit seinen Häusern und Gassen machen. Eine Fahrt zum Schulenberg-Tunnel und zur Heinrichshütte ist ebenfalls möglich. Der Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.  
*Die Anreise zum Exkursionsort erfolgt in eigenen PKW. Die Exkursion ist wetterabhängig und wird bei schlechtem Wetter nach Absprache mit den Teilnehmern verschoben.*

### 5344

**Sabine Illerhues**  
**Johannes Götte**  
*Vorbereitung*  
Fr., 24.04.  
18.00 - 19.30 Uhr  
*Exkursion*  
Sa., 09.05.  
15.00 - 19.00 Uhr  
7 Ustd./35,00 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 218

## Internet und Programmierung

### Darknet - Waffen, Drogen, Whistleblower

Vortrag  
In seinem Vortrag berichtet Stefan Mey über die unterschiedlichen Gesichter des Darknet. Sie werden erfahren, was sich dort an fragwürdigen und an problematischen Inhalten abspielt: abhörsichere Postfächer für Whistleblower, Verkauf digitaler und realweltlicher Waffen, Einkaufsmöglichkeiten mit Amazonartigen Webshops für illegale Party-, Entspannungs- und Aufputschdrogen sowie versteckte Darknet-Foren mit Kinderpornografie. Auf einer Reise ins Ungewisse erfahren die Zuhörer, wie das zurzeit bekannteste Darknet funktioniert, wer die dahinterstehende Anonymisierungstechnologie Tor finanziert und was die Wissenschaft über die digitale Unterwelt weiß.  
Stefan Mey ist freier Journalist in Berlin. Er stammt aus Halle/Saale und hat Soziologie und Publizistik studiert. Seit Jahren berichtet er über Technologie und über die Frage, was das Internet mit Politik, Wirtschaft und Gesellschaft macht.  
*Voranmeldung erforderlich, keine Abendkasse*

### 5350

**Stefan Mey**  
ab Di., 24.03. (2x)  
18.30 - 21.30 Uhr  
4 Ustd./10,00 €  
VHS; Raum 109



### 5351 Wege aus der digitalen Steinzeit

**Britta Schlömer**  
Mo., 09.03.  
18.30 - 21.30 Uhr  
4 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum

Vortrag  
Die digitale Transformation wird Deutschland in den kommenden Jahren verändern, die Zeitenwende ist längst eingeläutet und die digitale Revolution im vollen Gange. Wer als Unternehmen nicht im Web präsent ist und keine nützlichen und wertstiftenden Inhalte liefert, wird in naher Zukunft nicht mehr existent sein. Die Referentin wird in ihrem Vortrag das „Inbound Marketing“ vorstellen. Inbound Marketing ist ein methodisches Dach und Marketing Automation als die zugehörige Softwarelösung ermöglicht es Unternehmen, all ihre digitalen Aktivitäten im Netz in einem noch nicht gekannten Umfang auszuspielen, zu steuern, zu messen und zu optimieren. Britta Schlömer ist gebürtige Dorstenerin und leitet in der Wirtschaftsregion Rhein-Main das erfolgreiche Unternehmen „Thought Leader Systems“ und coacht Unternehmen dabei, eine Vorreiterrolle im Markt zu erringen.

### 5352 Internetseiten erstellen mit Wordpress

**Sigrun Möllemann**  
Fr., 20.03.  
18.30 - 21.45 Uhr  
Sa., 21.03.  
09.00 - 12.15 Uhr  
8 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

Wochenendseminar  
In diesem Seminar werden Sie aufbauend auf den ersten Teil des vorherigen Semesters die Themen vertiefen. Voraussetzungen: Teilnahme am ersten Teil und grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

5360

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

**Roswitha Formella**  
Mo., 06.04. bis  
Do., 09.04.  
09.30 - 12.45 Uhr  
16 Ustd./50,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

### Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

5361

Ferienkurs  
Inhalt siehe Kurs Nr. 5360  
*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*  
*Für Kinder von 9 bis 11 Jahren*

**Roswitha Formella**  
Mo., 03.08. bis  
Fr., 07.08.  
09.30 - 12.45 Uhr  
20 Ustd./60,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

### Ran an die Maus II

5362

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

**Roswitha Formella**  
Mo., 06.04. bis  
Do., 09.04.  
14.00 - 17.15 Uhr  
16 Ustd./50,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

### 5363 Word und PowerPoint - Workshop für Schüler/innen

**Roswitha Formella**  
Fr., 03.04.  
17.00 - 20.00 Uhr  
Sa., 04.04.  
09.00 - 13.00 Uhr  
9 Ustd./45,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

Wochenendkurs  
Wie ihr die Programme Word und Powerpoint (2010/2013/2016) individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr, sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.

*Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.*

*Für Schüler/innen ab der 6. Klasse*

### 5364 Word und Excel kompakt für Einsteiger in kaufmännischen Berufen

**Roswitha Formella**  
Mo., 27.07. bis  
Do., 30.07.  
09.30 - 13.30 Uhr  
20 Ustd./75,00 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

Bald ist es so weit: Sie beginnen Ihre Ausbildung in einem kaufmännischen Beruf und möchten sich optimal vorbereiten. Dieser Workshop bietet Ihnen anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von MS-Word und MS-Excel. Sie erlernen wichtige Funktionen in Word, wie z. B. Serienbriefe, Formularerstellung, Dokumentvorlagen, Tabellen, PDF-Erstellung. Inhaltliche Schwerpunkte in Excel sind der Aufbau von Tabellen, grundlegende Rechenoperationen, WENN-Funktion, S-Verweis, absolute und relative Zellbezüge, Diagramme, Verknüpfungen mit anderen Dateien, das Drucken von Exceldateien.

Der Workshop eignet sich auch für Berufseinsteiger in anderen Büroberufen.

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse

### Spielwelten programmieren und gestalten mit Minecraft

Ferienkurs

In diesem Kurs werdet ihr euch in der faszinierenden Welt von Minecraft bewegen und spielerisch eure eigenen 3D-Welten am PC erstellen. Das Kombinieren der Gegenstände ist ein zentraler Aspekt in Minecraft: Der Spieler kann Rohstoffe abbauen („Mine“) und diese zu anderen Gegenständen weiterverarbeiten („Craft“). Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt - und ganz nebenbei wird die Basis für die erste Programmiererfahrung gelegt.

*Für Kinder ab 10 Jahren*

### Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter

Ferienkurs

Lego Mindstorms bietet die Möglichkeit, mobile Lego-Roboter nicht nur zu bauen, sondern auch selbst so zu programmieren, dass sie vorgegebene Aufgaben erledigen können. In diesem Kurs für jüngere Kinder steht das Bauen etwas mehr im Vordergrund als das Programmieren. Dennoch werden die Kinder einen spielerischen Einstieg in die Welt des Programmierens erhalten und ihren Roboter „fit machen“ für die Bewältigung eines kleinen Parcours. Voraussetzung: Die Kinder sollten lesen können.

*Für Kinder von 7 bis 9 Jahren*

### 5365

**Sigrun Möllemann**  
Mo., 13.07. bis  
Fr., 17.07.  
09.30 - 12.45 Uhr  
20 Ustd./79,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

### 5366

**Sigrun Möllemann**  
Mo., 20.07. bis  
Fr., 24.07.  
09.30 - 12.45 Uhr  
20 Ustd./79,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

## Angebote für aktive Seniorinnen und Senioren

### 5410 Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone

**Renate Lünenbürger**  
Mo., 02.03.  
15.00 - 18.15 Uhr  
1 Ustd./ 46,00 €  
VHS; Raum 207

Einzelunterricht  
Nicht immer klappt die Bedienung oder Einstellung des Smartphone / Tablet sofort, deshalb bieten wir Ihnen mit einer Dozentin der VHS erste Hilfe bei Fragen und Problemen mit Ihrem Android-Smartphone / -Tablet (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.) an. Während der Unterrichtseinheit von 45 Minuten haben Sie die Möglichkeit, im Einzelunterricht mit der Dozentin Ihre persönlichen Fragen zu klären. *Bitte das Thema bei der Anmeldung nennen und das eigene Android-Smartphone / -Tablet mitbringen.*

### 5411 So funktioniert Ihr Android-Smartphone

**Renate Lünenbürger**  
Do., 12.03., Mo., 16.03.  
und Do., 19.03.  
15.15 - 17.30 Uhr  
9 Ustd./43,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 207

Nachmittagskurs  
Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgehen. Sie lernen in diesem Kleingruppen-Kurs, die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme (2.3.3 - 9.x) Ihres Smartphones bzw. Tablets erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und die Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Zudem werden auch Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und der Schutz der Privatsphäre angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystemen (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.).  
*Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.  
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.*

### So funktioniert Ihr Android-Smartphone

Nachmittagskurs  
Inhalt siehe Kurs Nr. 5411  
*Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.*

5412

**Renate Lünenbürger**  
Mo., 25.05. bis  
Mi., 27.05.  
15.15 - 17.30 Uhr  
9 Ustd./43,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 207

### Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en

Nachmittagskurs  
Sie haben bereits grundlegende Erfahrungen mit Ihrem Android-Smartphone gesammelt und arbeiten mit Standard-Apps wie Kamerafunktion, WhatsApp usw.? Dennoch treten häufig Fragen auf, wie bestimmte Apps funktionieren, was es für Apps gibt und welche Einstellungen sinnvoll sind. Wie sichere ich meine Fotos, wenn das bisher genutzte Smartphone kaputt geht? Wie übertrage ich meine Kontaktdaten einfach auf ein neues Smartphone? Ziel des Kleingruppen-Kurses ist es, weiterführende Themen rund um die Smartphone-Nutzung in entspannter Runde zu besprechen, sei es aus dem Bereich der Standardanwendungen, der Auswahl von sinnvollen und nützlichen Apps oder der Fotografie. Die Themenauswahl bestimmen Sie. Gleichzeitig erhalten Sie konkrete Hilfestellungen bei der Realisierung Ihrer Vorhaben.

5413

**Renate Lünenbürger**  
Do., 23.04.  
15.15 - 17.30 Uhr  
3 Ustd./17,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 207

### Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en

Nachmittagskurs  
Inhalt siehe Kurs Nr. 5413

5414

**Renate Lünenbürger**  
Do., 18.06.  
15.15 - 17.30 Uhr  
3 Ustd./17,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 207

## 5415 Apple iPad & iPhone

**David Klapheck**  
Di., 10.03. und 17.03.  
15.15 - 17.30 Uhr  
6 Ustd./35,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 207

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

## 5416 Windows 10 und Office 2016 für Senior(inn)en

**Renate Lünenbürger**  
ab Di., 10.03. (3x)  
15.15 - 17.30 Uhr  
9 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103

In diesem Kurs lernen Sie die Windows 10-Oberfläche kennen und für Ihren Alltagsgebrauch optimal einzurichten. Sie schreiben einen Brief und gestalten z. B. eine Einladung mit Word 2016 und/oder führen einfache Berechnungen (z. B. Nebenkostenabrechnung) mit Excel 2016 durch.

## 5417 Bilder vom Smartphone auf den PC speichern

**Sigrun Möllemann**  
Mi., 25.03.  
15.00 - 18.15 Uhr  
4 Ustd./26,50 €  
max. 8 Personen  
VHS; Raum 204

Bilder machen mit dem Handy ist einfach. Aber was dann mit den Fotos? Vielleicht ein Fotobuch? Oder wollen Sie nur einfach den Speicherplatz wieder freigeben? Auf jeden Fall müssen die Bilder vom Handy auf den PC. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie das ganz einfach und geordnet zu machen ist. Auch das Wiederfinden der Fotos auf dem PC ist ein Thema, um sie z. B. für ein Fotobuch weiter zu verwenden oder sicher zu archivieren.  
*Bitte bringen Sie Ihr Handy und auch Ihr Ladekabel mit.*

## Digitale Fotobücher

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

## 5418

**Renate Lünenbürger**  
Do., 07.05., Di., 12.05. und Do., 14.05.  
15.15 - 17.30 Uhr  
9 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 103



verlag  
**druck & graphik**  
achim schrecklein

postallee 41 · 45964 gladbeck  
tel. 0 20 43-48 39-0  
fax 0 20 43-4839-39  
info@druck-graphik.de  
www.druck-graphik.de

produktion. publikation. kommunikation.



**Petra Duda**

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



**Carsten Feldhoff**

0 23 62 · 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de



## Kultur und Freizeit

Literatur und Musik

Musizieren und Spielen

Zeichnen und Malen

Werken

Schneidern und Mode

Exkursionen

## Kultur und Freizeit

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

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei miteinander verbinden.

### Kursleiterinnen und Kursleiter

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

## Literatur und Musik

### Biografisches Schreiben

**6110**

Jeder Mensch führt ein Leben, aus dem es etwas zu erzählen gibt. Womit fange ich an, wie sortiere ich meine Erinnerungen, für wen soll ich schreiben und kann ich das überhaupt? Finden Sie es heraus, denn Schreiben lässt sich erlernen. Wenn Sie Lust haben, etwas aus Ihrem eigenen Leben aufzuschreiben, vielleicht für die Familie, als Zeitdokument oder einfach, um im eigenen Kopf Ordnung zu schaffen, können Sie hier den Anfang machen. Beim Schreiben erfahren Sie viel über sich selbst und Ihr unverwechselbares Leben. Die Gruppe wird Ihre Erinnerungen wecken und Ihr Schreiben inspirieren.

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

**Uta Kegel**

ab Do., 20.02. (12x)

17.00 - 18.30 Uhr

24 Ustd./72,00 €

max. 14 Personen

VHS; Raum 218



## 6111 Biografisches Schreiben

**Uta Kegel**  
ab Fr., 21.02. (12x)  
17.00 - 18.30 Uhr  
24 Ustd./72,00 €  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 218

Inhalt siehe Kurs Nr. 6110  
*Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).*

## 6112 Biografisches Schreiben: Gelebtes Leben in Ost und West

**Uta Kegel**  
Do., 26.03. bis  
So., 29.03.  
20 Ustd./150,00 €  
max. 14 Personen  
Kleinbreitenbach /  
Thüringen

Workshop in Thüringen  
Welche Erfahrungen im geteilten Deutschland waren prägend? Wie sah das Leben im Einzelnen auf beiden Seiten der Grenze aus? Wie ging es weiter nach der Wende? Die professionelle Schreibbegleitung unterstützt den Einstieg in die eigenen Lebens Themen und hilft bei deren sprachlicher Umsetzung. Schreibaufgaben und spielerische Impulse regen zum Schreiben und Vorlesen an. Der Workshop bietet genug Raum und Zeit zum kreativen Ausprobieren. Er eröffnet Wege zum autobiografischen Schreiben und zeigt Perspektiven für die persönliche Weiterarbeit, gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Im respektvollen Austausch über die eigenen Erfahrungen leisten wir einen wertvollen Beitrag zur Verständigung und Versöhnung zwischen Ost und West.

Die Kursleiterin Uta Kegel ist Biografin und Lektorin aus Dorsten ([www.schreibwerk-kegel.de](http://www.schreibwerk-kegel.de)).

*Der Seminarort ist das Cafe Landart in Thüringen ([www.cafe-landart.de](http://www.cafe-landart.de)). Zur Kursgebühr kommen Kosten für die Übernachtung von ca. 80,00 bis 125,00 € p. P. (Buchungen von Ferienwohnungen möglich) und 50,00 € p. P. für vier Hauptmahlzeiten im Cafe Landart, außerdem Kosten für Selbstverpflegung, Getränke und individuelle Anreise.*

*Detaillierte Informationen gibt Ihnen Uta Kegel telefonisch unter 0 23 62 / 20 84 88 oder per E-Mail unter [schreibwerk65@gmx.de](mailto:schreibwerk65@gmx.de).*

*Anmeldeschluss: 13.02.*

## How to Kill Yourself Abroad

Lesung  
Wer heute verreis, hat selbstverständlich hohe Ansprüche. Authentizität und Abenteuer statt Pool und Pauschalismus. Wie wär's also mit einem Trip zum größten Säuresee der Welt? Mit einem Flug zum gefährlichsten Airport der Welt? Oder mit einer Kreuzfahrt zu den giftigsten Tieren, die Australien zu bieten hat? „How to Kill Yourself Abroad“ nimmt Sie mit auf eine Tour rund um die Welt, zu den gefährlichsten Orten, die Mensch und Natur geschaffen haben. Jenseits der ausgetretenen Pfade erwartet Sie ein bunter Strauß aus Risiken, mit denen Reisende ihre Lebenserfahrung vergrößern und ihre Lebenserwartung verkleinern können. Atemberaubende Geschichten, zum Sterben schöne Bilder, brandaktuelle Reise warnungen und eine Höchstdosis schwarzer Humor machen „How to Kill Yourself Abroad“ zur bombigen Lektüre für die Entdecker von morgen. Und natürlich für alle, die schon immer gewusst haben, dass es daheim doch am schönsten ist - „Aber Schatz, hätte ich das mit den Krokodilen gewusst, hätte ich deine Mutter doch niemals dorthin geschickt!“ (ein begeisterter Leser).  
*Gemeinsame Veranstaltung mit dem Cornelia Funke Baumhaus*

## 6120

**Markus Lesweng**  
Fr., 13.03.  
19.30 - 21.00 Uhr  
2 Ustd./10,00 €  
VHS; Forum

## An Rinn: Irish and Scottish Folk

Folk-Konzert  
An Rinn - 25 Jahre Musik aus Schottland und Irland mit einem Schuss amerikanischer Bluegrass-Musik und Einflüssen aus Skandinavien. Daraus bei aller Vielfältigkeit einen unverkennbaren Stil zu entwickeln und dabei immer An Rinn zu erkennen, ist mittlerweile ein Markenzeichen der Band geworden. Sowohl instrumental als auch gesanglich, auch a-cappella, gehören An Rinn zu den führenden Bands der Szene in Deutschland. Sängerin Anke Morhaus wurde kürzlich zu einer der besten weiblichen Folkstimmen in Deutschland gekürt. Im April 2018 haben An Rinn die mittlerweile achte CD „Home“ veröffentlicht, die gleich mehrere deutsche Folkmagazine mit glatten „5 Sternen“ bewertet haben. Die Livekonzerte der Band begeistern jeden Zuhörer. Man sollte sie sich nicht entgehen lassen!

## 6130

**An Rinn**  
Di., 17.03.  
19.00 - 22.00 Uhr  
15,00 €/erm. 10,00 €  
VHS; Forum

## Musizieren und Spielen

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

### 6210 Gitarre als Begleitinstrument: Grundkurs

**Kitty Wagner-Weetink**  
ab Mi., 05.02. (16x)  
20.15 - 21.45 Uhr  
32 Ustd./99,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 001

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

*Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.*

### Gitarre als Begleitinstrument: 6211 Aufbaustufe 1

Die aus dem Grundkurs erlernten Schlag- und Zupftechniken werden anhand neuer Lieder vertieft. Sie erlernen die restlichen Grundakkorde und werden diese erweitern durch das Transponieren in verschiedenen Tonlagen. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.*

**Kitty Wagner-Weetink**  
ab Mi., 05.02. (16x)  
18.30 - 20.00 Uhr  
32 Ustd./99,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 001

### Gitarre als Begleitinstrument: 6212 Spielkreis

Fundierte Vorkenntnisse sind Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Spielkreis. Sie spielen Lieder aus dem Bereich Folk (deutsch- und englischsprachig), Oldies und aktuelle Songs.

*Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.*

**Magdalena Schneider**  
ab Do., 06.02. (16x)  
18.30 - 20.00 Uhr  
32 Ustd./99,50 €  
max. 20 Personen  
VHS; Raum 001

### Jazz-, Blues- und Popgesang 6220

Wochenendkurs  
Singen gibt Selbstbewusstsein und befreit, eine trainierte Sprechstimme fördert Durchsetzungsvermögen und sicheres Auftreten. An diesem Wochenende werden die Grundlagen der Gesangstechnik wie Atem-, Zwerchfell- und Stimmübungen vermittelt. Die Praxis hilft, ein „Feeling“ für den Rhythmus zu bekommen. Sie singen dabei zunächst in der Gruppe und dann einzeln von allem ein bisschen: Pop, Jazz und natürlich Blues, die Basis aller Musik. Außerdem erlernen Sie den Umgang mit dem Mikrofon und die Solo-Präsentation vor einer Gruppe. Die Dozentin, Judy Rafat, ist eine vielgefragte, international renommierte Jazzsängerin.

*Bitte bringen Sie mit: Decke oder Isomatte für Entspannungsübungen.*

**Judy Rafat**  
Fr., 20.03.  
19.00 - 21.45 Uhr  
Sa., 21.03.  
10.00 - 17.00 Uhr  
12 Ustd./92,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Forum

**Musikhaus  
Musikschule  
K. Kiekenbeck**



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

K. Kiekenbeck Ursulastr. 20 46282 Dorsten  
Fon (02362) 24543 Fax (02362) 45545  
[www.musikhaus-kiekenbeck.de](http://www.musikhaus-kiekenbeck.de)

## 6230 VHS-Chor „TonArt“

**Walter Erdmann**  
ab Di., 04.02. (15x)  
19.15 - 21.30 Uhr  
45 Ustd./120,00 €  
max. 40 Personen  
Gymnasium Petrinum;  
Raum 1.02

Ein mehrstimmiger Chor-Gesang ist für Sängerinnen und Sänger sowie Zuhörer ein großartiges Erlebnis. Der VHS-Chor „TonArt“ besteht schon seit über zehn Jahren und probt bevorzugt an meist sehr eingängigen drei- bis vierstimmig arrangierten Songs aus dem gesamten Musikspektrum. Dazu zählen Film- und Musicalsongs, Swing-, Rock- und Poptitel, Volkslieder, internationale Folklore sowie „klassische Kompositionen“. Die Liedauswahl kreist in der Regel um ausgewählte (zeitbezogene) Themen. Durch kompakte historische Informationen in den Gesangspausen über Komponisten, Zeitzusammenhänge und Interpretation sind die Probenabende unterhaltsam und kurzweilig. Wir freuen uns über alle neuen Mitsängerinnen und -sänger!

## Ölmalerei - eine Einführung 6312

**Wochenendkurs**  
Die „Königstechnik“ im Bereich der bildnerischen Gestaltung ist immer noch die Ölmalerei. In diesem Workshop erhalten Sie eine systematische Einführung in die Grundlagen der Ölmalerei. Bei der Arbeit anhand realer Studienobjekte lernen Sie Technik und Bildkomposition sowie Licht- und Schattenwirkung kennen.  
*Eine Aufstellung der benötigten Materialien geht Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu. Zusätzlich entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €, die Sie bitte am ersten Kurstag direkt an die Kursleiterin zahlen.*

**Monika Kalender-Absalon**  
Fr., 24.04.  
18.00 - 21.45 Uhr  
Sa., 25.04.  
10.00 - 15.00 Uhr  
11 Ustd./43,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

## Aquarellmalerei

**Vormittagskurs**  
Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene in der Aquarellmalerei. Es wird mit gegenständlichen und abstrakten Motiven gearbeitet.

## 6320

**Monika Kalender-Absalon**  
ab Mi., 12.02. (7x)  
09.00 - 11.30 Uhr  
21 Ustd./68,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

# Zeichnen und Malen

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

## 6311 Ölmalerei: Aufbaukurs

**Monika Kalender-Absalon**  
ab Di., 11.02. (7x)  
18.30 - 21.45 Uhr  
28 Ustd./88,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

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

## Acrylmalerei

**Wochenendkurs**  
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei. Die Kenntnisse werden vertieft und erweitert.  
*Bitte bringen Sie mit: Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Ultramarine-Blau, Ocker, Siena gebrannt, Schwarz und reichlich Weiß, Kobaltblau und Magenta), Acrylpapier oder Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Lappen, flache Pappteller oder Palette, 2 große Wasserbehälter.*

## 6330

**Slavica van der Schors**  
Fr., 20.03.  
16.00 - 20.45 Uhr  
Sa., 21.03.  
10.00 - 14.45 Uhr  
12 Ustd./42,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

**6331 Acrylmalerei für Einsteiger**

**Sabine Doll-Hoffmann**  
ab Di., 18.02. (13x)  
15.30 - 17.45 Uhr  
39 Ustd./125,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

Nachmittagskurs  
In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken ausprobiert und miteinander kombiniert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden. Systematisch werden Sie zu den einzelnen Techniken geführt, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen, worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum im Umgang mit Farben und Materialien erweitern. Für diesen Kurs brauchen Sie Lust auf den Umgang mit Farben und Materialien und auf neue Erfahrungen, mehr ist erst einmal nicht erforderlich.

*Materialanschaffungen und Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.*

**6332 Offenes Atelier**

**Regina Schumachers**  
Di., 05.05.,  
09.06. und 16.06.  
16.00 - 19.00 Uhr  
12 Ustd./43,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

Maler/innen (Aquarell und Acryl) und Zeichner/innen treffen sich im „Offenen Atelier“ mit Regina Schumachers, Meisterschülerin von Prof. Markus Lüpertz. Selbstständiges Arbeiten ist erwünscht, aber nicht Bedingung! Sie bringen, falls vorhanden, ihre eigenen Materialien mit. Am ersten Tag besprechen Sie gemeinsam die Vorgehensweise. Jede/r Teilnehmer/in erhält auf Wunsch individuelle Unterstützung. Gerne können auch unfertige Arbeiten mitgebracht werden.

**Kreatives Malen mit Acryl für Kids**

Ferienkurs  
Wir malen mit bunten Acrylfarben auf Leinwand! Spielerisch erlernen wir spannende Dinge und fördern mit kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier. Eure Arbeiten werden wir im Anschluss in der VHS ausstellen. Acrylfarben, Leinwände und Pinsel werden gestellt.

*Bitte bringt mit: eure Lieblingswesen und Motive, Arbeitskleidung, Buntstifte, Papier und/oder Wasserfarben für die Entwürfe.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

*Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

**6340**

**Regina Schumachers**  
Di., 14.04. bis  
Fr., 17.04.  
10.00 - 12.15 Uhr  
12 Ustd./gebührenfrei  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 005

**Kreatives Malen und Zeichnen für Kids**

Nachmittagskurs  
Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier.

*Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag: eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.*

*Für Kinder von 6 bis 12 Jahren*

**6341**

**Regina Schumachers**  
ab Mi., 03.06. (3x)  
15.00 - 17.15 Uhr  
9 Ustd./34,00 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 005

**Airbrushkunst und -technik für Kids**

Der Einsteigerkurs führt schrittweise in die klassische Airbrushtechnik ein. Dabei soll vor allem der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben vermittelt werden. Mit der Airbrush-technik lassen sich tadellos mehrere lasierende Farbschichten überlagern und perfekte Farbverläufe realisieren. Dabei entstehen realistische Bilder auf fast allen Oberflächen (Custom-Paintings).

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

*Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

**6342**

**Ludwig Kestermann**  
Sa., 25.04.  
11.00 - 14.30 Uhr  
4 Ustd./gebührenfrei  
max. 6 Personen  
VHS; Raum 010





# Werken

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

## 6410 Schmuckgestaltung

**Heike Wagner**  
ab Mo., 03.02. (10x)  
19.30 - 21.45 Uhr  
30 Ustd./79,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 005

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

## 6420 Kreative Metallgestaltung

**Martin Stern**  
*Vorbesprechung*  
Mo., 17.02.  
19.00 - 21.30 Uhr  
*Arbeitstermine*  
ab Fr., 28.02. (4x)  
18.00 - 22.00 Uhr  
22 Ustd./69,00 €  
max. 14 Personen  
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern  
Im Heetwinkel 20  
46514 Schermbeck

Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen. *Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung. Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung. Weitere Termine: Fr., 06.03., 13.03. und 20.03.*

## Die Metallgießwerkstatt

6421

In diesem Kurs lernen Sie unter fachlicher Anleitung und in praktischer Tätigkeit die traditionelle Handwerkstechnik und Gestaltungsvielfalt des Metallgießens kennen: Formen, Schmelzprozess, Vergießen, Auspacken, Gussputzen und Qualitätskontrolle. Sie können ein kreatives Werkstück mit nach Hause nehmen. *Bitte bringen Sie mit: stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, Langarmoverall oder Kittel oder Arbeitsjacke mit Hose aus Baumwollgewebe. Die verbrauchsabhängige Materialumlage wird direkt an die Kursleitung gezahlt.*

**Volker Alexi**  
Sa., 21.03.  
09.00 - 18.00 Uhr  
So., 22.03.  
08.30 - 16.30 Uhr  
16 Ustd./175,00 €  
max. 12 Personen  
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern  
Im Heetwinkel 20  
46514 Schermbeck

## Kreativ-Workshop mit Holz

6430

Ferienkurs  
In diesem Workshop werdet ihr unter fachlicher Anleitung mit dem Werkstoff Holz arbeiten und Objekte nach euren Vorstellungen fertigen. *Bitte bringt mit: Mittagsverpflegung, Arbeitskleidung. Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

**Martin Schimpke**  
Mo., 06.04. bis  
Do., 09.04.  
09.30 - 15.30 Uhr  
28 Ustd./gebührenfrei  
max. 14 Personen  
VHS; Raum 005





## Schneidern und Mode

*Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbyamatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 2,50 € Garnegebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.*

### 6510 Schnittkonstruktion - Die passende Hose

**Beate Lang**  
ab Do., 23.04. (7x)  
18.00 - 21.15 Uhr  
28 Ustd./99,00 €  
max. 6 Personen  
VHS; Raum 002

Hosengrundschnitt nach Maß. Gemeinsam nehmen wir elf Maße und konstruieren daraus deinen individuellen Hosengrundschnitt. Anschließend wird die Hose zur Probe genäht, um die Passform zu überprüfen und gegebenenfalls kleine Änderungen vorzunehmen. Der Grundschnitt dient als Basis zur Entwicklung verschiedener Modelle - von Röhre bis zur Marlene. Bitte so kleiden, dass man die Körpermaße gut messen kann. Gute Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.

*Bitte bringen Sie mit: 1 Rolle Packpapier, Papierschere, Stoffscherer, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, Schneiderwinkel (falls vorhanden).*

### 6511 Schneidern

**Renate Wagner**  
ab Mo., 03.02. (10x)  
09.00 - 12.15 Uhr  
40 Ustd./103,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 002

Vormittagskurs  
Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen, der persönlichen Figur angepassten Fertigschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken.

*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

### 6512 Schneidern

**Renate Wagner**  
ab Di., 04.02. (10x)  
18.30 - 21.45 Uhr  
40 Ustd./103,50 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 002

Inhalt siehe Kurs Nr. 6511

*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

### Schneidern

Vormittagskurs

Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Maßschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken. Außerdem bietet die Kursleiterin Ihnen eine typgerechte Modeberatung. Individuelle Passformwünsche werden berücksichtigt, Figur bedingte Schnittanpassungen sind möglich.

*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.*

### Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Vormittagskurs

Ob Standardgröße oder Problemfigur, für beides findet sich hier eine schicke Lösung. Sie nähen individuelle und typgerechte Mode nach aktuellen Maßschnitten, welche die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche direkt im Kurs erstellt. Damit sind Ihrer Kreativität im Hinblick auf Schnittformen, ob klassisch oder flippig, keine Grenzen mehr gesetzt.

*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

### Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Wochenendkurs

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.

*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

*Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.*

### Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Wochenendkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 6515

*Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.*

*Der Kurs ist nur für Erwachsene.*

6513

**Edith Schulte-Huxel**

ab Mo., 17.02. (8x)  
08.30 - 11.45 Uhr  
32 Ustd./87,00 €  
max. 10 Personen  
Atelier Schulte-Huxel  
Im Schöning 19  
Dorsten-Lembeck

6514

**Edith Schulte-Huxel**

ab Mi., 19.02. (9x)  
09.00 - 12.00 Uhr  
36 Ustd./97,00 €  
max. 12 Personen  
VHS; Raum 002

6515

**Edith Schulte-Huxel**

Fr., 14.02.  
16.00 - 20.45 Uhr  
Sa., 15.02.  
10.00 - 17.00 Uhr  
14 Ustd./45,00 €  
(Erwachsene)  
29,00 €  
(Jugendliche)  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 002

6516

**Edith Schulte-Huxel**

Fr., 20.03.  
17.00 - 21.45 Uhr  
Sa., 21.03.  
10.00 - 17.00 Uhr  
14 Ustd./45,00 €  
max. 10 Personen  
VHS; Raum 002

## 6517 Freier Patchwork-Kurs

**Jennifer Eikenkamp**  
*Vorbesprechung*  
Mi., 12.02.  
18.45 - 19.30 Uhr  
*Kurstermine*  
ab Mi., 19.02. (6x)  
18.45 - 21.45 Uhr  
25 Ustd./79,50 €  
max. 9 Personen  
VHS; Raum 002

In diesem Kurs setzen wir mit Ihnen Ihr persönliches Patchwork-Projekt um, egal ob es die erste Decke werden soll oder doch lieber etwas Kleineres, wie eine Kissenhülle, ein Tischläufer oder vielleicht ein Täschchen mit Patchwork-Elementen. Dabei können verschiedene Techniken angewandt werden wie Applikationen oder Paper Piecing. Auch angefangene Projekte sind herzlich willkommen. In der Vorbesprechung können vorhandene Baumwollstoffe sowie Ideen, Vorlagen und Schnittmuster mitgebracht werden. Danach werden das benötigte Material und Werkzeug festgelegt. Verschiedene Beispiele und Anleitungen werden auch von der Kursleiterin mitgebracht.

*Die Materialkosten sind individuell abhängig vom Projekt und werden direkt an die Kursleitung gezahlt.*

*Grundkenntnisse an der Nähmaschine werden vorausgesetzt. Gerne können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.*

## 6519 Kleines Patchwork-Projekt

**Jennifer Eikenkamp**  
*Vorbesprechung*  
Do., 30.04.  
18.45 - 19.30 Uhr  
*Kurstermine*  
Fr., 08.05.  
18.45 - 21.45 Uhr  
Sa., 09.05.  
14.00 - 17.45 Uhr  
10 Ustd./35,50 €  
max. 9 Personen  
VHS; Raum 002

In diesem Workshop arbeiten wir mit Ihnen an einem kleinen Patchwork-Projekt Ihrer Wahl oder bringen Ihnen eine neue Patchwork-Technik bei wie z. B. das Paper Piecing oder das Applizieren von Motiven. Auch angefangene Patchwork-Projekte können gerne weiter genäht werden.

*Das benötigte Material und Werkzeug sind abhängig vom individuellen Projekt und die entstehenden Kosten werden direkt an die Kursleitung gezahlt. Allgemeine Informationen werden Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail zur Verfügung gestellt.*

*Grundkenntnisse an der Nähmaschine werden vorausgesetzt. Gerne können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.*

## Modische Outfits selbst geschneidert

Ferienkurs

Du wolltest schon immer das Kleidungsstück besitzen, das dir auch noch wie angegossen passt? Wir gestalten und nähen es nach deinen Wünschen. Der Ferienkurs endet mit einer Modenschau, zu der auch die Eltern eingeladen sind.

*Bitte bringt Stoffe oder Kleidungsstücke, die ihr aufwerten wollt, zum Vorbereitungstreffen mit. Die Kursleitung wird ebenfalls eine Stoffauswahl mitbringen. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.*

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

*Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.*

## 6520

**Beate Lang**

*Vorbesprechung*  
Fr., 27.03.  
17.00 - 18.30 Uhr  
*Kurstermine*  
Di., 14.04. bis  
Fr., 17.04.  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sa., 18.04.  
10.00 - 12.15 Uhr  
37 Ustd./gebührenfrei  
max. 9 Personen  
VHS; Raum 002



## Kulturbus unterwegs

### Mozart und Beethoven - eine Begegnung

Es war ein legendäres Gipfeltreffen - oder doch nicht? Im Jahr 1787 reiste der junge Beethoven nach Wien, um bei Mozart Unterricht zu nehmen. Die Frage, ob es zu dieser historischen Begegnung wirklich kam, beschäftigt Generationen von Forschern und Biografen. Im Beethoven-Jahr spüren wir dieser Situation nach und widmen uns zwei Stücken, die eng mit diesem Zeitraum verknüpft sind: In Beethovens zweitem Klavierkonzert klingt anfangs seine intensive Auseinandersetzung mit Mozarts Werk an. Wenige Jahre später brillierte Beethoven, wie Mozart, in der Uraufführung als komponierender Virtuose. Falls die Meister sich in Wien getroffen haben sollten, hatte Mozart zu dieser Zeit gewiss schon sein Streichquintett g-Moll im Kopf, das er im Mai des Jahres beendete. Ein intensives Werk in Mozarts „Todesart“; bittersüße Melancholie, garniert mit schwebender Leichtigkeit.

Folkwang Kammerorchester, Leitung und Moderation - Johannes Klumpp, Klavier - Sophie Pacini

*Kulturbusfahrt in Kooperation mit der VHS Gladbeck*  
*Anmeldeschluss: 24.04.*

## 6610

**Claudia Temp**

Sa., 06.06.  
Abfahrt VHS: 18.15 Uhr  
Rückkehr: ca. 23.30 Uhr  
36,00 €  
(Busfahrt und Eintrittskarte)  
Philharmonie Essen

## Exkursionen

**6620 Zwischen Bergwerk und Bauernschaft****Dr. Vera Bucker**

Sa., 20.06.

Abfahrt ZOB Dorsten:

10.30 Uhr

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

20,50 €

Herten

Eintägige Radtour

Auf grünen Wegen geht es an zwei besondere Orte der Ruhrgebietsvergangenheit. Die Zeche Schlägel und Eisen in Herten-Altenbochum ist vor nicht allzu langer Zeit als Industriedenkmal mit seinen Außenanlagen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden und liegt inmitten eines kleinen Parks. Nach Besichtigung der Außenanlagen der ungewöhnlichen Schachanlage geht es nach Alt-Hochlar, einem erhalten gebliebenen bäuerlichen Ensemble von kulturhistorischer Bedeutung, wie es zu Zeiten der Zechengründungen im 19. Jahrhundert prägend war. Die kleine Bauernschaft, wo sich schaurige Geschichten abgespielt haben, erreichen wir nach kurzem Stopp an der „Milchhütte“. Im Hof-Café ist eine Einkehr vorgesehen.

*Gesamtstreckenlänge ca. 55 km*

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.  
(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)

**Kaiserpfalz Kaiserswerth, Schlösser und romantische Orte am Niederrhein****6621**

Zweitägige Radtour

Die zweitägige Tour entlang des Niederrheins berührt mittelalterlich geprägte Plätze und Orte der entstehenden Kohlenostalgie. Historische Herrenhäuser liegen ebenso am Weg wie alte Stadtkerne oder Windmühlen. Halden als Landmarken bezeugen ebenso eine beginnende Kohlenostalgie wie kulturell genutzte Maschinenhäuser und Fördergerüste der untergegangenen Zechen. Höhepunkt ist die uralte Kaiserpfalz Kaiserswerth, deren mächtige Ruine von der Macht Kaiser Heinrich III. kündigt. Historische Städte wie Kaiserswerth, Moers und Orsoy zeugen von bürgerlicher Strebsamkeit. Neunutzungen des vergangenen Industriezeitalters wie bei der Zeche Lohberg, aber auch Landmarken auf Halden beschenken kleine „Bergetappen“ mit grandiosen Aussichten. Große Wegeabschnitte führen am Rhein entlang, der mehrmals gequert wird, zwei Mal mit der Fähre.

*Gesamtstreckenlänge ca. 120 km*

Übernachtung in Moers, Hinfahrt nach Düsseldorf mit dem Bus

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.

*(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)***Dr. Vera Bucker**

Sa., 22.08.

Treffpunkt ZOB Dorsten:

09.30 Uhr

So., 23.08.

Rückkehr ZOB Dorsten:

ca. 19.00 Uhr

129,50 €

Kaiserswerth u. a.

**Bergbau in Dorsten****6622**

Eintägige Radtour

Auf dieser geführten Radtour werden Stationen im Stadtgebiet angefahren, an denen der Bergbau in Dorsten sichtbar oder an ihn erinnert wird. So startet die Tour am Haupteingang der Zeche Fürst Leopold, führt über Altendorf-Ulfkotte, einen Teil des Gahlenschen Kohlenwegs, Holsterhausen mit der ehemaligen Zeche Baldur und endet wieder auf dem Zechengelände Fürst Leopold mit seiner neuen kulturellen und gastronomischen Nutzung und mit einer Vorführung der „Dampfmaschine“ in der Maschinenhalle. Stationen auf dem Weg sind u. a.: Kanalschleuse des Wesel-Datteln Kanals, die Hürfeld Halde, der Apfelgarten mit über 50 Sorten, drei Kunstwerke auf dem Gahlenschen Kohlenweg, Lippefähre, Zechensiedlungen in Holsterhausen.

*Gesamtstreckenlänge ca. 40 km*

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.

*(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)***Rainer Schöneweiß**

So., 28.06.

Treffpunkt: Geschäftsstelle

Bergbauverein,

Brunnenplatz

10.00 Uhr

Rückkehr: ca. 16.00 Uhr

20,50 €

## 6623 Gahlenscher Kohlenweg Dorsten - Hattingen

**Rainer Schöneweiß**

Sa., 15.08.

Abfahrt Bootshaus Dorsten,  
Wesel-Datteln-Kanal,

Nähe Brücke A31:

09.00 Uhr

Rückkehr Bahnhof Dorsten:

ca. 20.00 Uhr

31,00 €

Eintägige Radtour

Der Gahlensche Kohlenweg bietet weiterhin eine interessante Begegnung mit der Vergangenheit, mit unserer Region und deren aktuellen Veränderungen. Auf dem Weg nach Hattingen - neben Witten die Wiege des Kohlenbergbaus - radeln Sie über Altendorf-Ulfkotte mit einem kurzen Besuch des „Apfelgartens“ bei Bauer Dalhaus nach Gelsenkirchen-Buer. Dort wird das Schievenviertel durchquert und über die „Erzbahntrasse“ geht es zur Jahrhunderthalle in Bochum. Entlang der „Kohlenstraße“ führt der Weg über Bochum-Weitmar zur Hattinger Altstadt. Die Rückfahrt nach Dorsten erfolgt anschließend mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

*Einkehr ist nicht im Preis inbegriffen.*

*Streckenlänge ca. 60 km*

*Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.*

*(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)*

## 6630 Inside Rembrandt 1606 - 1669

**Dieter Leutloff**

Mi., 29.01.

Abfahrt VHS: 08.30 Uhr

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

39,00 €

(Busfahrt, Führung, Eintritt)

Köln

Fahrt mit dem Bus zur Ausstellung in Köln

Meister, Virtuose, Genie oder Star - die Synonyme für Rembrandt sind so vielfältig wie seine Kunst, die die Menschen weltweit begeistert. Aber warum ist das so? Dieser Frage geht das Wallraf-Richartz-Museum mit einer großen Sonderausstellung nach: „Inside Rembrandt 1606-1669“ ist eine Hommage an den Maler zu seinem 350. Todestag. Sie taucht ein in die Welt des Niederländers und erzählt bildgewaltig von einem dramatischen Künstlerleben zwischen Tragödie und Komödie. Dazu zeigt das Wallraf-Museum neben eigenen Rembrandt-Werken auch hochkarätige Leihgaben aus zahlreichen internationalen Häusern. Um den Kosmos Rembrandt in all seinen Facetten aufleben zu lassen, präsentiert die Ausstellung auch ausgesuchte Arbeiten seiner Zeitgenossen und Schüler wie Jan Lievens, Govert Flinck und Ferdinand Bol. Neben einer Führung durch die Ausstellung ist am Nachmittag ausreichend Zeit für einen Bummel durch die Kölner Innenstadt.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Diese Tagesfahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## Edvard Munch gesehen von Karl Ove Knausgård im K20

Ausstellungsfahrt mit dem Bus nach Düsseldorf

Mit rund 140 selten oder noch nie in Deutschland gezeigten Werken präsentiert die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen im K20 einen „unbekannten“ Edvard Munch (1863 bis 1944). Ausgewählt hat die Gemälde, Druckgrafiken und Skulpturen Karl Ove Knausgård (\*1968). Der international gefeierte Schriftsteller, Norweger wie Munch, erlangte Weltruhm mit seinem sechsbändigen autobiografischen Roman, der in über dreißig Sprachen übersetzt und vielfach preisgekrönt wurde. Sein sehr persönlicher Blick eröffnet eine frische Perspektive auf den wohl bedeutendsten Künstler der skandinavischen Avantgarde des frühen 20. Jahrhunderts und legt dar, wie aktuell Munchs Beschäftigung mit der Einbettung des Individuums in die Gesellschaft auch heute noch ist. Knausgård erkundete die Innenwelt des Malers und spürte den künstlerischen Überlegungen nach, die Munch beschäftigten. Dem subjektiven Zugang des Autors folgend gliedert sich die Ausstellung in vier Themenbereiche: „Licht und Landschaft“, „Der Wald“, „Chaos und Kraft“. Nach der Konzentration auf das Innere bildet der Themenbereich „Die Anderen“ den Abschluss.

Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Munch Museum in Oslo. Neben dem Ausstellungsbesuch bleibt genügend Zeit für einen Bummel durch die Düsseldorfer Altstadt und über die Rheinuferpromenade.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Diese Fahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## 6631

**Dieter Hans**

Mi., 12.02.

Abfahrt VHS: 13.00 Uhr

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

36,70 €

(Busfahrt, Führung, Eintritt)

Düsseldorf

**6632 BEETHOVEN.Welt.Bürger.  
Musik****Dieter Leutloff**

Mi., 25.03.

Abfahrt VHS: 08.15 Uhr

Rückkehr: ca. 19.15 Uhr

43,00 €

(Busfahrt, Führung, Eintritt)

Bonn

Fahrt zur Ausstellung in Bonn Zum 250. Geburtstag des großen Komponisten und Visionärs Ludwig van Beethoven (1770 bis 1827) präsentiert die Bundeskunsthalle in Kooperation mit dem Beethoven-Haus Bonn die zentrale Ausstellung zum Jubiläumsjahr 2020. Die Schau zeichnet die wichtigsten Lebensstationen Beethovens nach und verschränkt diese mit seinem musikalischen Werk. Sie gliedert sich in Themenkreise wie „Beethovens Sicht auf sich selbst“, „Freundschaften“ und „Geschäftliche Strategien“, denen jeweils musikalische Schlüsselwerke zugeordnet sind. Sie präsentiert einzigartige Original-exponate und ikonische Porträts, die die Persönlichkeit des Komponisten vorstellen und gleichzeitig sein gängiges Bild in der Öffentlichkeit hinterfragen. Originalinstrumente und Hörstationen lassen die Besucher/innen in historische Klangwelten eintauchen. Es wird nicht nur die Arbeitsweise des Komponisten, sondern auch der kulturhistorische Kontext seiner Lebens- und Wirkungsgeschichte veranschaulicht. Nach dem Ausstellungsbesuch bleibt genügend Zeit für einen individuellen Bummel durch die schöne Innenstadt Bonns.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion*

*Diese Tagesfahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

**K20 Kunstsammlung  
Nordrhein-Westfalen**

Museumsfahrt mit dem Bus nach Düsseldorf

Vor 50 Jahren ist in Düsseldorf ein Museum gegründet worden, das heute eine einzigartige Auswahl an Werken des 20. und 21. Jahrhunderts besitzt. Werke des deutschen Expressionismus, Gemälde von Pablo Picasso, Wassily Kandinsky oder von Jackson Pollock gehören wie die Installationen von Joseph Beuys und Nam June Paik zu den absoluten Höhepunkten. Neben diesen Arbeiten, die längst zu Ikonen der Kunst geworden sind, stehen viele weitere herausragende Beispiele aus der klassischen Moderne, der amerikanischen Kunst nach 1945 sowie bedeutende Rauminstallationen, Fotografien und Film- und Videoarbeiten von zeitgenössischen Künstlern. Als „heimliche Nationalgalerie“ bezeichnen Kritiker die Kunstsammlung wegen der außergewöhnlichen Qualität der Bestände. Dem Museum ist es während seiner 50jährigen Geschichte gelungen, seinen Rang unter den großen deutschen Sammlungen in Berlin, Bremen, Frankfurt, Hamburg, München, Stuttgart und auch im internationalen Vergleich mit den großen Museen in Paris, London oder New York zu behaupten. Erleben Sie die Vielstimmigkeit und Gegensätzlichkeit der außergewöhnlichen Kunstsammlung. Neben dem Ausstellungsbesuch bleibt genügend Zeit für einen Bummel durch die Düsseldorfer Altstadt und über die Rheinuferpromenade.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Diese Tagesfahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

**6633****Dieter Hans**

Do., 16.04.

Abfahrt VHS: 13.00 Uhr

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

36,70 €

(Busfahrt, Führung, Eintritt)

Düsseldorf



## 6634 Forschungszentrum Jülich und Kaiserstadt Aachen

**Rainer Stobbe**

Di., 21.04.

Abfahrt VHS: 07.00 Uhr

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

36,30 €

(Busfahrt, 2 Führungen)  
Jülich/Aachen

Tagesfahrt mit dem Bus

„Zukunft“ - so beschreibt das Forschungszentrum Jülich seine Aufgabe, ob bei Materialforschung, Energietechnik, Informationstechnik oder Umweltforschung. Bei einer Führung lernen Sie am Vormittag das Forschungszentrum (das größte seiner Art in Europa) kennen. Am Nachmittag sind Sie in der schönen historischen Innenstadt von Aachen. Dort ist eine Führung durch den geschichtsträchtigen Aachener Dom vorgesehen.

*Letzter Rücktrittstermin: 10 Tage vor der Fahrt*

*Anmeldung ist ab 16 Jahren möglich. Bitte geben Sie bei Anmeldung unbedingt Geburtsdatum und -ort, Staatsangehörigkeit, Wohnort und Beruf an. Diese Tagesfahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## 6635 Schloss Augustusburg in Brühl

**Dr. Dieter Briese**

Mi., 06.05.

Abfahrt VHS: 12.30 Uhr

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

32,70 €

(Busfahrt, Führung, Eintritt)  
Brühl

Nachmittagsfahrt mit dem Bus

Das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Schloss Augustusburg mit seiner prächtigen Gartenanlage in Brühl bei Köln gilt als Meisterwerk des Rokoko in Deutschland. Nach einer Führung haben Sie Gelegenheit, das hübsche Stadtzentrum von Brühl kennen zu lernen oder selbstständig das „Max Ernst Museum“ zu besuchen.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Diese Tagesfahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## Peter Paul Rubens und der Barock im Norden

Fahrt mit dem Bus zur Ausstellung in Paderborn

Mit „Peter Paul Rubens und der Barock im Norden“ zeigt das Diözesanmuseum Paderborn eine weitere große Ausstellung mit herausragenden Werken und überregionaler Strahlkraft. Peter Paul Rubens ist unbestritten einer der bedeutendsten Meister des flämischen Barock und war bereits zu Lebzeiten der Star seiner Branche. Von seiner Werkstatt in Antwerpen aus verbreiteten sich seine innovativen Arbeiten und Bildideen und wurden von Künstlern in ganz Nord- und Mitteleuropa aufgenommen. Sie revolutionierten im 17. Jahrhundert die Malerei und Bildhauerkunst und prägten sie nachhaltig. Hochkarätige und teilweise bislang noch nicht gezeigte Exponate aus internationalen Museen werden in Paderborn erwartet. Sie dokumentieren die Verbreitungs- und Erfolgsgeschichte des flämischen Barock im Norden. Zu sehen sein werden Gemälde, Skulpturen, Grafiken und druckgrafische Arbeiten von Rubens und flämischen Meistern seiner Zeit. Eindrucksvolle 3D-Rekonstruktionen, Animationen und Multimedia-Stationen geben vertiefende Einblicke in diese faszinierende Zeit und lassen die visuelle Kraft auch verlorener Bilder und barocker Ausstattungen wieder aufleben. Nach dem Ausstellungsbesuch bleibt genügend Zeit für einen individuellen Bummel durch die schöne Innenstadt Paderborns.

*Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt*

*Diese Tagesfahrt findet in Kooperation mit der VHS Gladbeck statt.*

## 6636

**Dr. Dieter Briese**

Di., 07.07.

Abfahrt VHS: 08.30 Uhr

Rückkehr: ca. 19.15 Uhr

40,00 €

(Busfahrt, 2 Führungen,  
Eintritt)  
Paderborn



**Manfred Loick**

0 23 62 · 66 40 50

manfred.loick@dorsten.de



**Anke Klapsing-Reich**

0 23 62 · 66 40 51

anke.klapsing-reich@dorsten.de



**Monika Bultmann**

0 23 62 · 66 40 52

monika.bultmann@dorsten.de

# Theater und Konzerte

Jazz

Klassik

Kindertheater

## Kartenverkauf

Karten für die Theater- und Konzertveranstaltungen können Sie auf folgende Weise erwerben:

- Vorverkauf oder telefonische Reservierung im Kulturbüro
- Per E-Mail an: [vhs-und-kultur@dorsten.de](mailto:vhs-und-kultur@dorsten.de)
- Restkarten an der Abendkasse

## Vorverkauf

Der Vorverkauf beginnt in der Regel einen Monat vor der Veranstaltung.

Telefonische Kartenreservierungen sind erwünscht. Bitte holen Sie die reservierten Karten innerhalb einer Woche nach der Bestellung, spätestens jedoch zum vereinbarten Termin, im Kulturbüro ab. Andernfalls müssen wir die Reservierung löschen.

## Kulturbüro

Bildungszentrum Maria Lindenhof, Raum 210

Telefon (0 23 62) 66 40 52

## Ansprechpartnerinnen:

Monika Bultmann

Anke Klapsing-Reich

## Büroöffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 - 12.00 Uhr

Freitag von 08.00 - 12.00 Uhr

## Kartenpreise

### Klassik-Häppchen / Alles ausser-gewöhnlich

Vollzahler 15 €, ermäßigt 10 €

### Kindertheater ab 4 Jahren

Erwachsene 5 €, Kinder 4 €

### Kindertheater ab 6 Jahren

Erwachsene 6 €, Kinder 5 €

## Ermäßigungen

Beim Kindertheater erhalten Gruppen ab 20 Personen (einschließlich Begleitung) 25 % Ermäßigung. Inhaber des Dorsten-Passes erhalten die jeweils gültige Ermäßigung.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine tabellarische Aufstellung der Theater- und Konzertveranstaltungen in der Spielzeit 2019/20. Das farbige Kulturprogramm mit ausführlichen Informationen über alle Veranstaltungen, Inhalte und Künstler senden wir Ihnen auf Wunsch gern zu. (Tel. 0 23 62 / 66 40 52)

## Klassik-Häppchen

So., 17.05.20, 19.00 Uhr  
Schlaunscher Festsaal  
Schloss Lembeck  
Vorverkauf ab 17.04.20  
unter Tel.: 66 40 52

**Feuerbach Quartett: BOMBAX!**

So., 21.06.20, 19.00 Uhr  
Schlaunscher Festsaal  
Schloss Lembeck  
Vorverkauf ab 22.05.20  
unter Tel.: 66 40 52

**Die 12 Hellweger Cellisten:  
Durch Europa nach Paris**

## Alles außer-gewöhnlich

Di., 17.03.20, 19.30 Uhr  
Forum VHS  
Vorverkauf ab 10.01.20  
unter Tel.: 66 41 60

**An Rinn: Irish and Scottish Folk  
Folk-Konzert am St. Patrick's Day**

## Kindertheater ab 4 Jahren

**Prinz Eeselohr**

Di., 28.01.20  
15.00 und 17.00 Uhr  
Forum VHS  
Vorverkauf ab 16.12.19  
unter Tel.: 66 40 52

**Pippi Langstrumpf**

Di., 03.03.20  
15.00 und 17.00 Uhr  
Stadtbibliothek  
bzw. Forum VHS  
Vorverkauf ab 14.01.20  
unter Tel.: 66 40 52  
oder 66 41 04

## Kindertheater ab 6 Jahren

**In einem tiefen, dunklen Wald**

Di., 21.01.20, 16.00 Uhr  
Aula Realschule St. Ursula  
Vorverkauf ab 16.12.19  
unter Tel.: 66 40 52

**Löwenzahn und Seidenpfote**

Di., 25.02.20, 16.00 Uhr  
Aula Realschule St. Ursula  
Vorverkauf ab 27.01.20  
unter Tel.: 66 40 52





**Wolfgang Endrös**  
0 23 62 · 66 41 81  
wolfgang.endroes@dorsten.de



**Johanna Paus**  
0 23 62 · 66 38 80  
johanna.paus@dorsten.de



**Lisa Grosse Lochtmann**  
0 23 62 · 66 41 82  
lisa.grosse.lochtmann@dorsten.de

## Für jeden das passende Angebot!

Die Musikschule der Stadt Dorsten bietet ein breites Spektrum an musikpädagogischen Angeboten - vom Einzelunterricht bis zum gemeinsamen Musizieren im Ensemble. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

### Schnupperkurse Instrumentalspiel

Der ideale Einstieg ins Musizieren! Sie lernen im Einzelunterricht ein Musikinstrument Ihrer Wahl intensiv kennen. Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden, bei Bedarf kann aber auch ein Leihinstrument der Musikschule organisiert werden. Klavier, Keyboard und Schlagzeug stehen in der Musikschule zur Verfügung. Die Fachlehrkraft der Musikschule bietet natürlich nicht nur Unterricht, sondern kann auch hinsichtlich der Anschaffung eines eigenen Instruments beraten.

**Fachlehrer/innen  
aus dem Team  
der Musikschule**  
Termine individuell  
nach Absprache  
5 x 45 Min.  
oder 7 x 30 Min.  
95,00 €  
Gymnasium Petrinum

### Monatliche Gebühren p. P. für Kinder und Jugendliche

<b>Gruppenunterricht</b>	43,00 € bei 2 Schülern
wöchentl. 45 Min. Unterricht	37,50 € ab 3 Schülern
<b>Gruppenunterricht Klavier</b> (nur 2er Gruppe)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	50,00 €
<b>Einzelunterricht (außer Klavier)</b>	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	82,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	55,00 €
<b>Einzelunterricht Klavier</b>	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	93,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	62,50 €

20 % Erwachsenenzuschlag

**Gebühren für Erwachsene**

20 % bei zwei Kindern,  
30 % bei drei Kindern usw.  
für Dorsten-Pass-Inhaber 60 %

**Ermäßigungen**

### Hauptunterrichtsort

Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

### Unsere Ansprechpartner

Leiter: Wolfgang Endrös, Tel.: 0 23 62 / 66 41 81  
Sekretariat: Johanna Paus, Tel.: 0 23 62 / 66 38 80  
Programm: „JeKits“,  
Lisa Grosse Lochtmann, Tel.: 0 23 62 / 66 41 82

### Anmeldung

Musikschule Stadt Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten  
Telefax: 0 23 62 / 66 57 43  
E-Mail: [musikschule@dorsten.de](mailto:musikschule@dorsten.de)  
Internet: [www.musikschule-stadt-dorsten.de](http://www.musikschule-stadt-dorsten.de)

# Musikschule Dorsten



**Musikalische Früherziehung**

**Jekits**

**Instrumentalunterricht**

**Ensembles**

**Workshops**

## Ensembles der Musikschule

Teilnehmergebühr:  
8,00 €/Monat,  
für Schüler  
der Musikschule  
gebührenfrei

Das schönste musikalische Erlebnis ist das gemeinsame Musizieren mit Gleichgesinnten. Die verschiedenen Ensembles der Musikschule laden jeden ein, der ein Musikinstrument spielt und Lust hat, mit anderen zusammen zu musizieren, ganz unverbindlich zu einer Probe vorbeizukommen. Auch Erwachsene, die ihr Instrument seit einiger Zeit nicht mehr gespielt haben, sind ausdrücklich eingeladen, mit Unterstützung der Fachlehrkräfte der Musikschule einen Wiedereinstieg zu wagen. In den Konzerten der Musikschule sowie bei anderen öffentlichen Veranstaltungen bietet sich regelmäßig die Gelegenheit, die gemeinsam erarbeitete Musik zu präsentieren. *Nach Rücksprache mit den Leitern dieser Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Informationen gibt es im Büro der Musikschule oder im Internet.*

## Blasorchester

**Rodion Dubirnyj**  
jeweils Montag  
18.00 - 20.15 Uhr  
Gymnasium Petrinum  
Raum A 304

Das Blasorchester der Musikschule bietet unter der Leitung von Trompetenlehrer Rodion Dubirnyj allen Holz- und Blechbläsern die Möglichkeit, das klassische Big-Band-Repertoire kennen zu lernen. Auch E-Bass- und Keyboard-Spieler sind willkommen.

## Handglocken-Ensemble

**Wolfgang Endrös**  
jeweils Donnerstag  
18.00 - 19.30 Uhr  
Gymnasium Petrinum  
Raum A 105

Handbells sind gestimmte Glocken, die mit der Hand an einem Griff gehalten und durch Schwungbewegung angeschlagen werden. Durch das Zusammenspielen mehrerer Spieler mit unterschiedlich gestimmten Glocken können Melodien und mehrstimmige Musik zum Erklingen gebracht werden. Diese Tradition reicht in England bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts zurück und fand besonders in der Form der change ringers weite Verbreitung. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden Handglocken nach Amerika gebracht, wo sich in der Folge die handbell choirs als eigenständiges musikalisches Genre entwickelten. Das musikalische Repertoire reicht heute von den frühen Algorithmen des change ringing bis hin zu komplexen Arrangements zeitgenössischer Film- und Popmusik.

## Sinfonieorchester der Musikschule

Das Sinfonieorchester bietet allen Instrumentengruppen von Streichern über Holz- und Blechbläsern bis hin zu Perkussion die Möglichkeit mitzuspielen. Unter der Leitung des erfahrenen Dirigenten und Pädagogen Josef Jahn pflegt das Sinfonieorchester ein breit gefächertes Repertoire, das von den Highlights der klassischen Musik über Filmmusik bis hin zur Popmusik reicht.

**Josef Jahn M.A.**  
jeweils Donnerstag  
18.00 - 20.00 Uhr  
Gymnasium Petrinum  
Raum A 102

## Band DORSTINATO

Wer es lieber poppig und rockig liebt, ist am Mittwohabend bei DORSTINATO gut aufgehoben. Egal ob Gitarre, Saxophon, Perkussion/Drums, Flöte, Klavier, Keyboard, Bass, Ukulele, Gesang oder Mundharmonika - jeder, der Lust hat, ist willkommen, Anfänger oder Profi. Die Freude am gemeinsamen Musizieren, Respekt und Geduld spielen die wichtigste Rolle bei Harald Mielke, dem Leiter von DORSTINATO.

**Harald Mielke**  
jeweils Mittwoch  
20.15 - 21.45 Uhr  
Gymnasium Petrinum  
Raum A 304

## Chor

Der Chor der Musikschule pflegt unter der Leitung des ehemaligen Leiters der Musikschule, Eugen Kayser, nicht nur das klassische Chorprogramm, sondern bietet auch swingende Klänge. Das alljährliche Weihnachtskonzert in der Ursulakirche, bei dem auch die Zuhörer zum Mitsingen eingeladen werden, gehört zum festen Bestandteil des Kulturprogramms unserer Stadt.

**Eugen Kayser**  
jeweils Donnerstag  
20.00 - 22.15 Uhr  
VHS; Forum

## Akkordeonorchester

Auch das Akkordeonorchester der Musikschule ist mittlerweile zu einer Institution in der Dorstener Kulturlandschaft geworden. In den wöchentlichen Proben bereiten sich die etwa 40 Mitglieder nicht nur auf das große Herbstkonzert vor, sondern auch für die regelmäßige Teilnahme am World-Music-Festival in Innsbruck, wo das Ensemble mit seinem eindrucksvollen Spiel auch bereits den ein oder anderen Preis errungen hat.

**André Nieblisch**  
jeweils Montag  
20.00 - 22.00 Uhr  
Gymnasium Petrinum  
Raum A 102





Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.

Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

# Wir haben viele gute Seiten!

## So funktioniert die Ausleihe

**Leseausweis** Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher und Spiele für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, Tonies und Zeitschriften ist auf 14 Tage, die von DVDs auf 7 Tage begrenzt.

**Jahresgebühren** Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:  
24,00 € für Erwachsene,  
36,00 € für Familien.  
Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren lesen kostenlos.  
Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

**Medien** Für DVDs erheben wir eine Ausleihgebühr von 1,50 €. Alle anderen Medien können Sie kostenlos ausleihen.

**EDV-Katalog** Unser EDV-Katalog bietet Ihnen einen Überblick über unseren gesamten Bestand. Sie finden alle Medien über Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:  
<http://bib-KreisRE.de>

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht unseren Kunden der kostenlose WLAN-Anschluss.

Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Kindertheater, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek und in der Tageszeitung angekündigt.

## Internet

## Termine

## Anschriften und Öffnungszeiten

**Stadtbibliothek Dorsten**  
Dienstag 11 - 13 und 15 - 19 Uhr  
Mittwoch 11 - 13 und 15 - 17 Uhr  
Donnerstag 11 - 13 und 15 - 19 Uhr  
Freitag 11 - 13 und 15 - 17 Uhr  
Samstag 10 - 13 Uhr

**Im Werth 6**  
Tel.: (0 23 62) 66 41 05  
und 66 41 07  
[stadtbibliothek@  
dorsten.de](mailto:stadtbibliothek@dorsten.de)

**„Bibi am See“ Wulfen**  
Dienstag 9 - 12 und 14 - 17 Uhr  
Mittwoch 14 - 17 Uhr  
Donnerstag 14 - 19 Uhr  
Freitag 9 - 12 Uhr

**Wulfener Markt 4**  
Tel.: (0 23 69) 86 67

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:  
[www.stadtbibliothek-dorsten.de](http://www.stadtbibliothek-dorsten.de)

e-Ausleihe=e-books und Hörbücher zum  
Herunterladen: [www.bibliothek-digital.de/kreisre](http://www.bibliothek-digital.de/kreisre)

„Das grenzenloseste aller Abenteuer der Kindheit,  
das war das Leseabenteuer.“

(Astrid Lindgren)

Unser Förderverein, der „Verein zur Förderung der  
Stadtbibliothek Dorsten e. V.“, hat es sich zum Ziel  
gesetzt, dieses Leseabenteuer ALLEN zu ermöglichen -  
in einer lebendigen und attraktiven Bibliothek.



# Wir bekommen Unterstützung

**Ziele** Der Förderverein wurde 2013 gegründet - zu einem Zeitpunkt, an dem die Stadtbibliothek durch die schwierige finanzielle Lage der Stadt besondere Unterstützung benötigte. Seitdem kümmert sich der Verein schwerpunktmäßig um zusätzliche finanzielle Mittel für besondere Wünsche wie z. B. die Einführung von Tonies und die Unterstützung bei Veranstaltungen.

**Projekte** Auf Anregung des Fördervereins wurde 2014 der Vorlesewettbewerb für die 3. Klassen der Dorstener Grundschulen eingeführt, an dem sich mittlerweile alle Schulen beteiligen. Leseförderung ist ein wichtiges Anliegen der Stadtbibliothek, dem sich der Förderverein natürlich auch entsprechend verpflichtet fühlt. Deshalb unterstützt er stark den Sommerleseclub und präsentiert sich beim Weltkindertag oder der Nacht der Bibliotheken mit bücherbezogenen Aktionen.

**Mitglied werden** Für einen Jahresbeitrag von mindestens 12,00 € können Erwachsene Mitglied werden. Jugendliche ab 14 Jahren sind ebenfalls willkommen. Sie können dem Verein kostenlos beitreten.

**Kontakt** Unterstützung ist jederzeit willkommen. Der Vorstand freut sich über alle, die sich aktiv an der Vereinsarbeit beteiligen möchten - mit kreativen Ideen oder der Bereitschaft zur Mithilfe bei Veranstaltungen. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Bibliothek (0 23 62 / 66 41 00).

Der Förderverein lädt herzlich zur folgenden Lesung ein:

**Frank Goosen liest aus seinem Roman „Kein Wunder“**

Wir schreiben das Jahr 1989. Frank „Fränge“ Dahlbusch, Anfang zwanzig und ein moderner Taugenichts, lebt in Berlin und genießt das Leben in der Mauerstadt in vollen Zügen. Freundinnen hat er gleich zwei: Marta im Westen und Rosa im Osten. Natürlich wissen beide nicht voneinander. Und Fränge möchte auch, dass das so bleibt. Er ist also nicht unbedingt scharf auf eine Veränderung der politischen Verhältnisse. Frank Goosens neuer Roman, der am 14.02.20 erscheint, ist eine ungeheuer komische Liebesgeschichte und die Erinnerung an eine Zeit, in der alles möglich schien und die voller Hoffnung auf Neues steckte.

Der Bochumer Kulturautor hat neben seinen erfolgreichen Büchern, darunter Raketenmänner, Sommerfest und Liegen lernen zahlreiche Kurzgeschichten und Kolumnen in überregionalen Publikationen und diversen Anthologien veröffentlicht. Darüber hinaus verarbeitet er seine Texte teilweise zu Soloprogrammen, mit denen er deutschlandweit unterwegs ist.

Der Besuch der Lesung verspricht beste Unterhaltung. Nebenbei unterstützt man die Arbeit des Fördervereins und damit die Stadtbibliothek.

**Di., 20.02.**  
19.30 Uhr  
Eintritt 14,00 €

**Karten gibt es in der  
Stadtbibliothek  
(0 23 62 / 66 41 04),  
im Kulturbüro  
(0 23 62 / 66 40 52)  
oder in der Stadtfinfo  
(0 23 62 / 30 80 80).**

**Besuchen Sie gerne auch den Förderverein auf seiner Homepage:  
[www.foerderverein-stadtbibliothek-dorsten.de](http://www.foerderverein-stadtbibliothek-dorsten.de)**

## Unterrichtstermine 1/2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
2. Woche	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
3. Woche	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
4. Woche	<b>unterrichtsfrei</b>	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	29.02.
5. Woche	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.
6. Woche	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.
7. Woche	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.
8. Woche	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.
9. Woche	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.
<b>unterrichtsfrei</b>	<b>06.04.</b>	<b>07.04.</b>	<b>08.04.</b>	<b>09.04.</b>	<b>10.04.</b>	<b>11.04.</b>
<b>unterrichtsfrei</b>	<b>13.04.</b>	<b>14.04.</b>	<b>15.04.</b>	<b>16.04.</b>	<b>17.04.</b>	<b>18.04.</b>
10. Woche	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.
11. Woche	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	<b>unterrichtsfrei</b>	02.05.
12. Woche	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.
13. Woche	11.05.	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.
14. Woche	18.05.	19.05.	20.05.	<b>unterrichtsfrei</b>	22.05.	23.05.
15. Woche	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.
16. Woche	<b>unterrichtsfrei</b>	<b>unterrichtsfrei</b>	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!  
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

Die VHS-Vollversammlung findet am Do., 02.04.2020 statt.  
Daher werden im Abendbereich in der Regel keine Kurse durchgeführt.

### Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag	Mo., 24.02.20
Osterferien	Mo., 06.04. - Sa., 18.04.20
Maifeiertag	Fr., 01.05.20
Christi Himmelfahrt	Do., 21.05.20
Pfingstmontag	Mo., 01.06.20
Pfingstferien	Di., 02.06.20
Fronleichnam	Do., 11.06.20
Sommerferien	Mo., 28.06. - Di., 11.08.20

Das Arbeitshalbjahr 2/2020 beginnt am 31.08.20,  
das neue Programm erscheint am 07.08.20.

## Einzelveranstaltungen

29.01.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	4110
11.02.	Namibia, Botswana - Wildnis Afrika	1210
26.02.	Menschen mit Demenz kommunizieren anders	2120
27.02.	Schenkung und vorweggenommene Erbfolge	1150
29.02.	Dorstener Gesundheitstag: Tüddelig im Kopf - Ist es schon Demenz?	2110
02.03.	Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden	2740
09.03.	Wege aus der digitalen Steinzeit	5351
10.03.	Feinfühlige Kinder - Herausforderung und Gabe	1311
11.03.	Ethik und Krieg	1112
11.03.	Zeitsouveränität und Entschleunigung - Schritte zu mehr persönlicher Lebensqualität	1331
12.03.	Der Kulturkampf des Rechtspopulismus	1111
13.03.	How to Kill Yourself Abroad	6120
16.03.	Weltmacht auf sechs Beinen	2810
17.03.	Buchstabenzauber - Wie Sie Ihr Kind fürs Lesen begeistern	1312
17.03.	An Rinn: Irish and Scottish Folk	6130
18.03.	Wie gut soll ich denn noch werden?	1330
19.03.	Ausstellungseröffnung: Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel	1121
19.03.	Masuren und Thorn - Danzig - Königsberg	1220
19.03.	Umweltschutz aktuell: Foodsharing	2823
24.03.	Darknet - Waffen, Drogen, Whistleblower	5350
25.03.	Eine gesplante Nation - wer wird Herausforderer von Donald Trump?	1140
30.03.	Der Tod steckt im Darm	2741
30.03.	Kinder-Universität: Meteorite - geheimnisvolle Boten aus dem Weltall	2811
31.03.	Bin ich schon alt - oder wird das wieder?	1320
31.03.	Gärtnern im Klimawandel	2827
21.04.	Der Weg zur Selbstliebe	2140
29.04.	Endlich 50 - jetzt geht's los? Chancen und Herausforderungen	5160
30.04.	Fibromyalgie - Meine Schmerzen nimmt keiner ernst!	2130
19.05.	Bodenpflege = Pflanzenpflege	2828
26.05.	Studieren an der FernUniversität Hagen	4120

## Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeiter und Angestellte die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.

Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber. Selbstverständlich sind die Kurse auch für Teilnehmer geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.

*Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.*

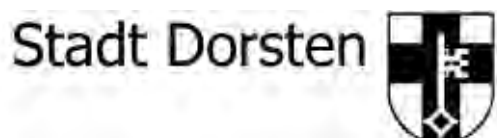
16.03. - 18.03.	Werteorientierte Bildung von Anfang an!	1310
16.03. - 20.03	Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook	5335
30.03. - 01.04.	Tabellenkalkulation mit Excel	5334
06.04. - 09.04.	Spanisch für den Beruf und Alltag Stufe A1 - Grundkurs 1	3410
20.04. - 22.04.	Textverarbeitung mit Word	5332
28.04. - 30.04.	Access 2016: Aufbau einer Unternehmensdatenbank	5337
25.05. - 27.05.	Kommunikation und Organisation mit Outlook	5330
22.06. - 26.06.	Spanisch für den Beruf und Alltag Stufe A1 - Grundkurs 2	3411

<b>Abendgymnasium</b>	48	<b>Fachabitur</b>	48
Abitur	48	Fachoberschulreife	48
Access	62	Fernstudium	49
Arcylmalerei	71	Finanzbuchführung	55
Aerobic	26	Fitness	26
AlexanderTechnik	19	Fotografie	62
Android	66	Französisch	43
Apple	67	Freizeit	68
Aqua-Jogging	27	Fremdsprachen	38
Aquarellmalerei	71		
Arabisch	47	<b>Garten</b>	37
Ausgleichsgymnastik	24	Geschichte	10
Autogenes Training	19	Gesellschaft	10
		Gesang	70
<b>Backen</b>	30	Gesundheit	16
Basische Ernährung	33	Gesundheitstag	17
Behinderung	30	Gitarre	70
Beruf	52	Gymnastik	24
Betriebssystem	60		
Betriebswirtschaft	55	<b>Hatha-Yoga</b>	20
Bewegung	23	Hauptschulabschluss	48
Bibliothek	84	Holzbearbeitung	73
Bildbearbeitung	62		
Bildungsurlaub	87	<b>Impressum</b>	90
Biografisches Schreiben	68	Informationstechnologie	59
Biologie	34	Integrationskurse	39
Blues	70	Internet	63
Bürotechniken	55	iPad	67
BWL	55	iPhone	67
		Italienisch	45
<b>Computer</b>	59		
		<b>Jazz</b>	70
<b>Darknet</b>	63	Junge VHS	9
Demenz	17		
Deutsch als Fremdsprache	39	<b>Kaufmännische Praxis</b>	55
Deutsche Einheit	11	Kindertheater	80
Deutsch-Test für Zuwanderer	40	Kochen	30
Dia-Vorträge	13	Kommunikation	52
Digitale Fotografie	62	Konfliktmanagement	52
		Konzerte	80
<b>EDV</b>	59	Körpererfahrung	23
Einbürgerungstest	40	Körpertraining	23
Einzelveranstaltungen	87	Krankheit	16
E-Mail	60	Kultur	68
Englisch	40	Kulturbus	75
Entspannung	19	Kundalini-Yoga	20
Ernährung	30		
Erziehung	14	<b>Länderküche</b>	30
Excel	61	Landeskunde	13
Exkursionen	76	Lego Mindstorms	65
		Lesen	30
		Literatur	68



<b>Malen</b>	71	<b>Schneidern</b>	74
Management	52	Schreiben	68
Marketing	64	Schulabschlüsse	48
Mathematik	50	Schulische Weiterbildung	50
Meditation	19	Schwedisch	47
Medizin	16	Schwimmen	30
Metallverarbeitung	73	Selbsterfahrung	19
Microsoft	59	Selbstverteidigung	27
Mittlere Reife	48	Senioren	8
Mobiltelefon	66	Singen	70
Mode	74	Smartphone	66
Motorbootführerschein	28	Spanisch	44
Musik	68	Sport	23
Musikschule	82	Sportarten	27
Musizieren	70	Sportbootführerschein	28
		Stressbewältigung	19
<b>Nähen</b>	74	Studienfahrten	76
Nahrungszubereitung	30		
Naturkunde	34	<b>Tabellenkalkulation</b>	61
Niederländisch	46	Tai Chi Chuan	22
		Tanz	29
<b>Office</b>	60	Tastschreiben	55
Ökoführerschein	34	Textverarbeitung	61
Ökologie	34	Theater	80
Ölmalerei	71	Traditionelle Chinesische Medizin	21
Outlook	60		
		<b>Umwelt</b>	34
<b>Pädagogik</b>	14	Unterrichtstermine	86
Patchwork	75		
PC	59	<b>VHS international</b>	13
Photoshop	63	Wassergymnastik	26
Pilates	23		
Politik	10	<b>Wassersport</b>	28
Pop	70	Weiterbildungskolleg	48
Portugiesisch	47	Werken	73
Powerpoint	62	Windows	59
Präsentation	62	Wirbelsäulengymnastik	24
Programmierung	63	Wirtschaft	52
Psychologie	14	Word	61
<b>Qigong</b>	21	<b>Xpert Business Zertifikat</b>	55
<b>Radtouren</b>	76	<b>Yoga</b>	20
Rechnen	30		
Rechnungswesen	55	<b>Zeichnen</b>	71
Recht	10	Zeitgeschehen	10
Rückenfitness	24	Zentralabitur	50
Russisch	47	Zumba	29
		Zweiter Bildungsweg	48

**„Das VHS-Team freut sich auf Ihren Besuch!“**



## Impressum

**Herausgeber:** Stadt Dorsten - Der Bürgermeister  
Amt für Schule und Weiterbildung

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Sabine Podlaha, Im Werth 6, 46282 Dorsten

**Redaktion:** Petra Duda, Heike Bruns

**Auflage:** 9.000 Exemplare

**Satz, Produktion und Druck:**  
verlag druck+graphik achim schrecklein,  
Postallee 41, 45964 Gladbeck,  
Telefon: 0 20 43 / 48 39-0, E-Mail: [info@druck-graphik.de](mailto:info@druck-graphik.de)

**Blickpunkt:** Texte von Annette Kreikenbohm;  
Titelbild: Frank Goosen



**Handelsbetrieb und Dienstleister für  
Metallhandwerk, Bauhandwerk, Holzhandwerk,  
Industrie, Gewerbe und Kommunen**

**EISEN- Büschemann** e.K.

46282 Dorsten Ostwall 38 Tel. 02362 / 2111 info@eisen-bueschemann.de www.eisen-bueschemann.de



**Klinik für Anästhesie, operative Intensiv-  
medizin, Notfallmedizin und Schmerz-  
therapie**

Chefärztin Prof. Dr. Gertrud Haeseler  
Sekretariat Telefon 02362 29-52200

**Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allge-  
mein- und Viszeralchirurgie mit Sektion  
Gefäßchirurgie**

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege  
Sekretariat Telefon 02362 29-53200

**Klinik für Chirurgie, Fachbereich Ortho-  
pädie, Unfallchirurgie und Sporttrauma-  
tologie**

Chefarzt PD Dr. Mike H. Baums  
Sekretariat Telefon 02362 29-53202

**Klinik für Frauenheilkunde und Geburts-  
hilfe – Brustzentrum**

Chefärztin Dr. Simone Sowa  
Sekretariat Telefon 02362 29-54200

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich  
Kardiologie und Internistische Intensiv-  
medizin**

Chefarzt Dr. Jan Bernd Böckenförde  
Sekretariat Telefon 02362 29-55200

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich  
Allge- meine Innere Medizin, Gastroente-  
rologie, Diabetologie und Stoffwechsel-  
erkrankungen**

Chefarzt PD Dr. Christoph Elsing (FEBG)  
Sekretariat Telefon 02362 29-55202

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich  
Medizin im Alter**

Chefarzt Dr. Marco Michels  
Sekretariat Telefon 02362 29-54902

**Klinik für Innere Medizin, Fachbereich  
Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und  
Beatmungsmedizin**

Chefarzt Dr. Hermann Thomas  
Chefarzt Dr. Norbert Holtbecker  
Sekretariat Telefon 02362 29-55203

**Klinik für Radiologie und  
Nuklearmedizin**

Chefarzt Dr. Dirk Orban  
Sekretariat Telefon 02362 29-58200

**Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA**

Dr. Simone Sowa  
Telefon 02362 29-54114  
Ambulanter Hospizdienst Dorsten  
Telefon 02362 918753

**Praxis für Nuklearmedizin**

Dr. Ute Winzer  
Telefon 02362 29-58203

**Belegabteilung HNO-Heilkunde**

Praxis Dr. Ernst  
Telefon 02362 22393

**Zentrale Aufnahme**

Anmeldung/Information  
Telefon 02362 29-50002/50003

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1  
46282 Dorsten  
Telefon 02362 29-0 · dorsten@kkrn.de

Die KKRn GmbH ist Akademisches  
Lehrkrankenhaus der Westfälischen  
Wilhelms-Universität Münster





# Verlässlichkeit



VR-Mitglieder-  
**Bonus**  
Unser  
persönliches  
**Plus!**

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Damit die Wunsch-Immobilie Realität wird:  
Klaus Lehmbruck ist Mitglied unserer Volksbank,  
Anja Schürmann seine Beraterin.

[vereinte-volksbank.de/mitglied-werden](https://vereinte-volksbank.de/mitglied-werden)

**Vereinte  
Volksbank**

