vhs Dorsten

vhs und kultur

2. Halbjahr 2020

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

Stadt Dorsten

Ansprechpartner*innen

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

Dr. Sonja Kalinowski
Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 41 65
sonja.kalinowski@dorsten.de

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

Liza Psotta
Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 41 63
liza.psotta@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

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

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

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

LQW
con'flex
Qualitätstestiert
bis 16.04.2023

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
Internet: www.vhs-dorsten.de
facebook: www.facebook.com/vhsdorsten
instagram: www.instagram.com/vhs_dorsten/

Inhalt

Ansprechpartner*innen **2**

Anmeldung **4**

Im Blickpunkt **6**
Aktuelles aus der VHS 6

Zielgruppenangebote **8**

Politik und Gesellschaft **10**
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht 10
VHS international 13
Pädagogik und Psychologie 15

Gesundheit und Umwelt **18**
Gesundheit und Krankheit 18
Entspannung und Selbsterfahrung 21
Bewegung und Körpererfahrung 25
Einführung in Sportarten 29
Tanz 30
Leben mit Behinderungen 31
Ernährung 31
Natur und Umwelt 35

Deutsch und Fremdsprachen **38**
Anmeldung und Beratung 38
Deutsch als Fremdsprache 39
Englisch 40
Französisch 43
Spanisch 44
Italienisch 45
Niederländisch 46
Weitere Sprachen 47

Schule und Lernen **48**
Schulische Abschlüsse 48
Grundbildung 50
Schulische Weiterbildung 50

Beruf und Wirtschaft **52**
Kommunikation und Management 52
Berufliche Weiterbildung 55
Informationstechnologie 60

Kulturelle Bildung **68**
Literatur und Musik 68
Musizieren und Spielen 70
Zeichnen und Malen 71
Werken 73
Schneidern und Mode 74
Musiktheater Essen 76
Exkursionen 79

Kindertheater **80**
Veranstaltungen auf einen Blick 80

Musikschule Dorsten **82**

Stadtbibliothek Dorsten **84**

Online-Angebote der VHS **85**

Anhang **86**
Unterrichtstermine 86
Einzelveranstaltungen 87
Bildungsurlaub 87
Stichwörter 88
Impressum 90

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Nonnenkamp 22	46282 Dorsten-Hardt
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.vhs-dorsten.de oder www.vhs-kreis-re.de (alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

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

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

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

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

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

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

Anmeldebestätigung
Anmeldebestätigungen werden nur bei Anmeldungen per Post, Telefax, E-Mail oder Telefon oder auf ausdrückliche Nachfrage ausgestellt. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig.

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*innen und Termine sind dem jeweiligen Fachbereich vorangestellt.

Kindertheater
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*innen 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.vhs-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Parkgebühren
Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Parkhaus Maria Lindenhof:

montags bis freitags	8.00 Uhr - 18.00 Uhr
samstags	8.00 Uhr - 13.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	gebührenfrei

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.vhs-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.

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

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 bei den zuständigen Fachbereichsleiter*innen.

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

Verbraucher- und Datenschutz
Die Verarbeitung der Teilnehmer*innen- und Dozenten*innendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Näheres zum Datenschutz finden Sie unter http://www.vhs-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 Informationsständern oder im Servicebüro. Diese können Sie uns zuschicken, in unseren Briefkasten werfen oder im Servicebüro abgeben. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, Ihr Anliegen per E-Mail unter www.vhs-dorsten.de an uns zu richten.

Liebe Teilnehmer*innen, Kursleiter*innen und Freund*innen der VHS,

was für ein turbulentes Frühjahr! Die Corona-Pandemie hat auch unsere VHS mächtig durchgewirbelt und den kompletten Kursbetrieb aus den Angeln gehoben. Der Kurs-Stopp war eine schmerzliche, aber sicherlich sinnvolle Maßnahme, hat doch der flächendeckend angeordnete shutdown die Verbreitung des Virus erfolgreich eindämmen können - und Gesundheit geht nun mal vor!

Doch von Langeweile keine Spur - im Gegenteil: Hinter verschlossenen Türen gab es viel zu tun: Wir haben ganz optimistisch ein Herbstprogramm geplant, uns mit Videokonferenzen befasst und ausgetauscht. Gemeinsam mit einigen Dozent*innen haben wir Online-Lernangebote erstellt und dabei verschiedene Systeme ausprobiert. Insofern hat uns die Krise tiefer in die digitale Welt eintauchen lassen. Aber keine Sorge, trotz Digitalisierung soll unser Haus weiterhin in erster Linie ein Wohlfühl-Lernort der persönlichen Begegnung bleiben.

In der schwierigen Zeit der Schließung hatten wir entschieden, einige Kursangebote vorübergehend auszusetzen und sie später wieder zu starten und zu Ende zu führen. Ein ständiger Balanceakte, der auch Ihnen, liebe Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen, viel Ausdauer und Geduld abverlangt hat. Dafür unseren herzlichen Dank! Letztendlich ist es uns mit viel Kraft und Teamarbeit gelungen, schrittweise zumindest einen Teil der Kurse im Frühjahr wiederzubeleben.

So konnten wir die Schulabschlusslehrgänge zur Prüfung führen, einen Orientierungskurs im Integrationsbereich abschließen, einige Sprachkurse weiterführen und sogar einzelne Sport-, Entspannungs-, Kreativ- und IT-Kurse nachholen. Dass ein Teil unserer VHS-Mitarbeiter*innen zusätzlich andere Aufgaben in der Stadtverwaltung Dorsten übernehmen musste, war ein Kraftakt, für den wir uns an dieser Stelle ganz herzlich beim gesamten VHS-Team bedanken möchten!

Das Corona-Virus wird unseren Alltag noch einige Zeit begleiten. Trotz der Umstände haben wir für Sie auch in diesem Herbst ein breites und buntes Kursangebot. Darunter finden Sie teilweise auch Veranstaltungen, die wir im Frühjahr Corona-bedingt absagen mussten.

Haben Sie bitte auch Verständnis dafür, dass dieses Programm - der Situation geschuldet - nicht in Stein gemeißelt ist: Die Planung musste bereits vor den Sommerferien abgeschlossen sein. Wir bleiben für Sie flexibel und werden je nach Entwicklung der Pandemie unser Kursangebot anpassen: Es kann sein, dass wir die Höchstteilnehmerzahlen verringern, evtl. Kurse aufteilen und die Gebühren anpassen müssen.

Wir halten Sie auf dem Laufenden unter www.vhs-dorsten.de und über www.facebook.com/VHSDorsten und www.instagram.com/vhs_dorsten. Bleiben Sie gesund und uns treu!

Herzlichst,
Ihre Sabine Podlaha und
Ihr Carsten Feldhoff

Unsere Vollversammlung

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir die VHS-Vollversammlung im Frühjahr verschieben. Nun laden wir am Dienstag, 6. Oktober, wieder alle Interessierten ins Forum ein, um deren Mitwirkung 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 bietet 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*innen 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.

Die Herzwochen 2020

„Das schwache Herz“: So lautet das Motto der Herzwochen im November. Es geht darum, wie eine Herzinsuffizienz erkannt und behandelt wird. Gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus bietet die VHS einen Vortrag an. Chefarzt Dr. Jan Böckenförde wird über typische Warnzeichen und Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

Sollten wir diese Herzwochen wegen der Corona-Krise nicht wie gewohnt durchführen können, so werden wir ggf. Alternativen anbieten, etwa Telefonsprechstunden, Zeitungsinterviews oder Videobeiträge.
Denn Ihre Gesundheit liegt uns in jeder Beziehung am Herzen.

Klima- und Umweltschutz

Die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit ziehen sich in diesem Herbstsemester als Schwerpunkte durch mehrere Fachbereiche der VHS.
In einer Vortragsreihe beleuchten wir verschiedene Perspektiven zur aktuellen Entwicklung. Einen globalen Eindruck vermitteln die Satellitenbilder in der „geoscopia-Klimaexpedition“ am 16. November. Auf die lokale Ebene begeben wir uns am 17. November mit den Vorträgen und Diskussionen rund um Klimaschutzbewegungen in der Stadt Dorsten. Ganz persönlich wird es dann am 24. November, wenn es um ein Leben mit weniger Plastik geht. Eine Walderlebniswanderung am 20. September bietet die Möglichkeit, Folgen des Klimawandels hautnah zu beobachten. Und schließlich greifen wir das Thema Nachhaltigkeit in zwei Workshops auf: Am 9. November steht das Upcycling alter Kleidung an, am 6. November die Herstellung nachhaltiger Verpackungen.

Zwei neue Fachfrauen

Dr. Sonja Kalinowski

Eine Dorstenerin ist zurück: Dr. Sonja Kalinowski, die ihre berufliche Laufbahn als Physiotherapeutin in der Lippestadt begann, leitet nach zehn Jahren wissenschaftlicher Tätigkeit nun als hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin den Fachbereich Gesundheit. Außerdem unterstützt sie Amtsleiterin Sabine Podlaha in den Fachbereichen Umwelt, Studienfahrten und Exkursionen.
Die 44-Jährige studierte Sportwissenschaft in Bochum und leitete danach zwei Tageskliniken für ambulante neuro-geriatrische Rehabilitation im Ruhrgebiet. Weil sie tiefer ins Thema Gesundheit einsteigen wollte, promovierte sie an der Berliner Charité zur Medizinwissenschaftlerin.
Über den beruflichen Wechsel zur VHS ist Kalinowski „total glücklich“. Denn erstmals könne sie private Interessen optimal mit beruflichen Inhalten verknüpfen. Auch würden hier Arbeitsergebnisse viel schneller praktisch realisiert als in der Wissenschaft.
Sonja Kalinowski lebt mit Mann und Tochter wieder in Dorf Hervest. Oft fährt sie mit dem Rad auf dem Lippedamm zur Arbeit - dieselbe Strecke, die sie als Kind zur Schule geradelt ist.

Liza Psotta

Die 26 Jahre alte Liza Psotta ist direkt von der Uni zur VHS gekommen. Das passt perfekt, denn sie hat Biologie und Musik auf Lehramt studiert und kümmert sich nun seit Jahresbeginn um die schulische Weiterbildung. Außerdem unterstützt sie Amtsleiterin Sabine Podlaha in den Fachbereichen Politik und Gesellschaft.
Zuletzt hat die gebürtige Dorstenerin, die in Essen lebt, als Vertretungslehrerin gearbeitet und ihren zweiten Masterstudiengang, diesmal im Fach Bionik, beendet. „Ich habe entschieden, dass ich mit Erwachsenen arbeiten möchte, die ihre zweite Chance nutzen“, sagt Liza Psotta. Sehr turbulent sei das erste Semester wegen Corona verlaufen, weil zeitweise auf digitales Lernen umgestellt werden musste. „Aber das hat im Team gut geklappt.“ Überhaupt fühle sie sich an der VHS sehr wohl.
Liza Psotta spielt Klavier und leitet den Gospelchor „Morning Star“ in Gladbeck-Zweckel. Außerdem plant sie ihre Promotion. Das passt zeitlich, weil sie sich mit Kollegin Sonja Kalinowski eine volle Stelle teilt.

VHS für aktive Senior*innen

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

1150	Erben und Vererben	Do., 12.11.
1160	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Do., 29.10.

Gesundheit und Krankheit

2160	Gesunde Ernährung im Alter	Mi., 18.11.

Entspannung und Selbsterfahrung

2265	Yoga 60+: Beweglich und gesund bleiben	ab Mi., 31.08.

Bewegung und Körpererfahrung

2343	Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55	ab Do., 03.09.
2344	Wer rastet der rostet! Gymnastik für Senioren	ab Di., 01.09.

Tanz

2511	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	ab Mo., 31.08.

Ernährung

2716	Großeltern backen Weihnachtsplätzchen mit ihren Enkelkindern	Sa., 05.12.

Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

Fremdsprachen

3210	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	ab Di., 01.09.
3211	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5	ab Mo., 31.08.
3212	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6	ab Mi., 02.09.
3213	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	ab Mi., 02.09.
3214	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11	ab Mo., 31.08.
3218	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 2	ab Di., 01.09.
3222	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 3	ab Mi., 02.09.
3225	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 10	ab Mi., 02.09.
3414	Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 12	ab Do., 10.09.

Informationstechnologie

5410	So funktioniert Ihr Android-Smartphone	ab Di., 27.10.
5411	So funktioniert Ihr Android-Smartphone	ab Do., 14.01.21
5412	Smartphone-Fragestunde für Senior*innen	Mo., 23.11.
5413	Smartphone-Fragestunde für Senior*innen	Do., 28.01.21
5415	Apple iPad & iPhone	ab Di., 29.09.
5416	Windows 10 und Office 365 für Senior*innen	ab Do., 19.11.
5417	Bilder vom Smartphone auf den PC speichern	Di., 15.09.
5418	Digitale Fotobücher	ab Mo., 11.01.21

Literatur und Musik

6110	Biografisches Schreiben	ab Do., 24.09.
6111	Leben ist Veränderung	Do., 28.01.21

VHS für Kinder und Jugendliche

Entspannung und Selbsterfahrung

2267	Yoga für Kinder	ab Fr., 25.09.

Einführung in Sportarten

2420	Faszination intuitives Bogenschießen	Sa., 26.09.
2430	Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick	ab Sa., 05.09.
2470	Schnupperkurs Stand Up Paddling	Fr., 04.09.

Ernährung

2715	Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel	Sa., 31.10.
2716	Großeltern backen Weihnachtsplätzchen mit ihren Enkelkindern	Sa., 05.12.
2717	„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche	Sa., 14.11.

Natur und Umwelt

2810	Weltmacht auf sechs Beinen - das geheime Leben der Ameisen	Mi., 11.11.
2811	Projekt Kuckuck - eine herbstliche Waldbegegnung	Di., 13.10.
2812	Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse	Sa., 19.09.
2813	Waldolympiade im Barloer Busch	Mo., 12.10.
2816	Hirschbrunft in der Üfter Mark	Do., 08.10.
2817	Walderlebniswanderung - Biologische Station Lembeck	So., 20.09.
2819	Sternenglanz zur Weihnachtszeit	So., 29.11.

Schulische Weiterbildung

4310	101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps	Mo., 21.09.
4320	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)	ab Mo., 26.10.
4321	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)	ab Do., 29.10.
4322	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Stochastik (Grundkurs)	ab Mo., 11.01.21
4323	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Stochastik (Leistungskurs)	ab Do., 14.01.21

Berufiche Weiterbildung

5210	Effektives Tastschreiben am PC	ab Mo., 19.10.

Informationstechnologie

5360	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	ab Mo., 12.10.
5361	Ran an die Maus II	ab Mo., 19.10.
5362	Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft	ab Mo., 12.10.
5363	Spielen und Filme erstellen mit „The Movies“	ab Mo., 19.10.
5364	Word und PowerPoint - Workshop für Schüler*innen	ab Fr., 09.10.
5365	Livestream Studio Workshop - Fortnite & Co. eSport Contest	Sa., 31.10.

Musizieren und Spielen

6220	Jazz-, Blues- und Popgesang	ab Fr., 13.11.

Zeichnen und Malen

6310	Handlettering - Einsteigerkurs	ab Di., 03.11.
6340	Kreatives Malen mit Acryl für Kids	ab Mo., 12.10.
6341	Kreatives Malen und Zeichnen für Kids	ab Mi., 25.11.
6342	Airbrushkunst und -technik für Kids	Sa., 14.11.

Werken

6430	Kreativ-Workshop mit Holz	ab Mo., 19.10.

Schneidern und Mode

6515	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	ab Fr., 25.09.
6520	Upcycling - alte Klamotten neuer Style	ab Fr., 09.10.

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

Liza Psotta
0 23 62 · 66 41 63
liza.psotta@dorsten.de

Politik und Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

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

Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel

1110

Es fehlt - in Ost wie in West - an Wissen sowie an einem unvoreingenommenen Diskurs über die Zeitgeschichte der deutschen Einheit nach 1990, der gängige Klischees hinterfragt. 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

Ausstellungseröffnung
Dr. Stefan Wolle
Do., 24.09.
19.00 - 21.00 Uhr
gebührenfrei
VHS

Ausstellung
Do., 24.09. bis
Fr., 30.10.
VHS; Foyer

1120 Die Deutsche Frage im Spiegel der bundesdeutschen Wahlkämpfe

Ausstellung
Mo., 09.11. bis
Do., 31.12.
VHS; Foyer

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

1121 Die Schmidts - ein Jahrhundertpaar

Reiner Lehberger
Di., 10.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Lesung
68 Jahre waren die Schmidts verheiratet, 81 Jahre kannten sie sich. Helmut und Loki waren ein einzigartiges Paar - für viele fast ein Mythos. Ihre Verbundenheit überstand den Zweiten Weltkrieg und die darauf folgende Mittellosigkeit, den frühen Tod des ersten Kindes, den Terror der RAF und die politische Karriere des Ehemanns. Fast das gesamte 20. Jahrhundert haben die Schmidts gemeinsam erlebt. Sie hielten in Krisenzeiten zusammen und stellten sich den äußeren Herausforderungen ebenso wie jenen, die nur ihre Ehe betraf. Ein besonderer Blick auf die innere Dynamik dieser einmaligen Beziehung, gleichsam ein faszinierendes Stück gelebter deutscher Geschichte.

Eine gespaltene Nation - die USA vor den Präsidentschaftswahlen 1130

Gerald Baars
Mi., 28.10.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Der Leiter der Deutsch-Amerikanischen Gesellschaft und langjähriger Leiter des ARD-Studios in New York, Gerald Baars, analysiert die amerikanische Politik kurz vor den Präsidentschaftswahlen am 03. November 2020. Amtsinhaber Donald Trump befindet sich seit Langem im Wahlkampfmodus. Bereits am Tag seiner Amtseinführung reichte er die Bewerbungsunterlagen für die Präsidentschaftswahl 2020 bei der Bundeswahlbehörde ein. 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. Angesichts der gegenwärtigen Krisen weltweit und in den USA ist eine Vorhersage des Wahlausgangs nicht machbar. Die Frage wird sein: Wer kann mehr Menschen mobilisieren, an der Wahl teilzunehmen?

1140 So lebt es sich plastikfrei(er)

Sebastian Metzgen
Di., 24.11.
19.00 - 20.15 Uhr
2 Ustd./7,00 €
Jugendliche gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag
„Allerlei verpackungsfrei" ist der Name eines Geschäfts, das Annette und Sebastian Metzgen in Oberhausen betreiben. Ihre Motivation haben sie auf ihrer Homepage erläutert: „Laut dem Statistischen Bundesamt liegt der Durchschnittswert bei über 617 Kilogramm Verpackungsmüll pro Kopf im Jahr. Schluss mit Plastikverpackungen und schädlichen Stoffen, die uns und unseren Planeten vergiften. Wir wollen nicht mehr zusehen wie unser Planet in Plastik und Müll versinkt." Deshalb gibt es in ihrem Laden keine Wegwerfbecher, keine Plastiktüten und keine Kartonboxen mehr. Die Lebensmittel werden in Spendersystemen aufbewahrt und können in selbst mitgebrachte Behältnisse umgefüllt werden. Das spart nicht nur Müll, es ermöglicht auch, nur so viel einzukaufen, wie man wirklich benötigt. Wie das ganze System funktioniert, welche Erfahrungen die Geschäftsleute damit gemacht haben und wie sie es überhaupt geschafft haben, so einen Laden auf die Beine zu stellen, das erzählt Sebastian Metzgen in seinem Vortrag.

Klimabewegungen und lokaler Klimaschutz 1141

Svenja Bloom
Sebastian Cornelius
Di., 17.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Jugendliche gebührenfrei
VHS; Raum 106

Vortrag mit Diskussion
„Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr unsere Zukunft klaut!" - Jugendbewegungen wie „Fridays for Future" haben in den vergangenen Jahren Aufsehen erregt und die Forderung nach mehr Engagement für den Klimaschutz insbesondere aus der Perspektive der jüngeren Generationen in den Fokus gestellt. Die Veranstaltung informiert auf Basis der Erkenntnisse bisheriger Studien und Beobachtungen über die Entwicklungen und die Errungenschaften des jungen Klimaschutzengagements. Wie Klimaschutz vor Ort aussehen kann, wird mit Bezug zur Stadt Dorsten durch einen Blick auf lokale Klimaschutzbemühungen vorgestellt. Im Anschluss an die Input-Vorträge stehen die Referent*innen für eine Diskussionsrunde zur Verfügung. Jugendliche und junge Erwachsene sind herzlich willkommen.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Eine-Welt-Netz NRW und dem Klimaschutzmanagement der Stadt Dorsten

Geoscopia Klimaexpedition 1142

Team Geoscopia Umweltbildung
Mo., 16.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Jugendliche gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag
Der Blick auf die Erde vom Weltall verdeutlicht anhand des Vergleichs von aktuell gezeigten Satellitenbildern mit archivierten Aufnahmen das Thema Klimawandel und Rohstoffabbau. An Beispielen wie dem Gletscherschwund, Meeresspiegelanstieg, den schmelzenden Polkappen, Abholzung des Regenwaldes oder Kupferabbau in Südamerika werden die Folgen von Klimawandel und Rohstoffhunger sichtbar. Dabei werden auch kommende Veränderungen sowie Handlungsmöglichkeiten diskutiert. Ziel des Vortrags ist es, wissenschaftsbasiert Zusammenhänge aufzuzeigen, Folgen des eigenen Handelns zu reflektieren und Handlungsoptionen im privaten und politischen Lebensraum zu erarbeiten. Insbesondere die Beispiele aus den Ländern des globalen Südens machen deutlich, dass dort die Hauptbetroffenen des Klimawandels leben.

1150 Erben und Vererben

Dr. Helmut Schulte
Do., 12.11.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Was geschieht nach meinem Tod? Wer erbt mein Vermögen? Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf und die Möglichkeiten, diese Folgen durch den eigenen letzten Willen zu ändern. Dabei berücksichtigt er das aktuelle Pflichtteils- wie auch das gegenwärtige Erbschaftssteuerrecht.

1160 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Dr. Helmut Schulte
Do., 29.10.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Krankheit, Unfall oder Alterserscheinungen können dazu führen, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. Probate Mittel dazu sind die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Ihre Inhalte werden näher erläutert und an konkreten Beispielen verdeutlicht.

1170 Haftung für ungedeckte Heimkosten

Thomas Rüller
Do., 26.11.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Durch das Angehörigenentlastungsgesetz vom 01. Januar 2020 ist die Haftung sowohl für Angehörige, die Ehegatten*innen der Heimbewohner*innen und die Heimbewohner*innen selbst mit ihrem Vermögen nicht beseitigt. Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen der Betroffenen nicht erbracht werden. Ab welchem Einkommen sind Kinder ihren Eltern gegenüber noch unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Der Referent erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar hierzu die Grundsätze und wichtige Detailfragen bei der Gestaltung von Übertragungsverträgen. Das Thema der Haftung für Heimkosten hat weiterhin einige Brisanz.

VHS international

Die Veranstaltungen in der Reihe VHS international zielen darauf, fremde Kulturen und andere Denkweisen kennen zu lernen und sich damit auseinander zu setzen. Sie sollen landeskundliches Wissen vermitteln, den Erfahrungshorizont der Teilnehmenden erweitern und sie in die Lage versetzen, andere Perspektiven einzunehmen.

Mallorca - Insel für Entdecker 1210

Georg Krumm
Do., 05.11.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Panorama-Multivision
Mallorca ist geprägt von einer bewegten Geschichte und von einer kulturellen Vielfalt wie man sie andernorts sucht. Dazu kommt die einzigartige Landschaft und mit Palma eine der attraktivsten europäischen Großstädte. Als „Insel der Stille“ wurde Mallorca Ende des 19. Jahrhunderts bezeichnet, lange bevor der Massentourismus einsetzte. Umso erstaunlicher, dass man diese Stille trotz der jährlich neun Mio. Urlauber noch immer zu finden vermag. Immer wieder hat Georg Krumm Mallorca zu den verschiedensten Jahreszeiten fotografiert. Er hat die Schönheiten der Insel an Orten gefunden, die nicht in jedem Reiseführer stehen. Das Tramuntana-Gebirge, die große Ebene der Es Pla und die Serra de Llevant sind dabei seine Hauptdarsteller geworden. Das daraus entstandene Inselportrait spannt einen faszinierenden Bogen von der Steinzeit zur Gegenwart, von der Ost- an die Westküste und von der Kirche zum modernen Tourismus. Der Referent Georg Krumm zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekonntem Livekommentar.

Argentinien - Abenteuer zwischen Tropen und Eis

1220

Multivisionsshow
Argentinien - weites Land im Süden unserer Erde! Synonym für erotischen Tango, tropische Wasserfälle, farbenprächtige Hochwüsten, harte Gauchos in der weiten Pampa und die sturmumtosten Granitnadeln der Anden. Schon auf seiner ersten Reise wurde Heiko Beyer gegenwärtig: In Argentinien zu reisen heißt, sofort der Faszination dieses Landes zu erliegen, bedeutet, sich Einlassen auf die Stille der andinen Wälder, dem Klang des Bandoneons in den Gassen von Buenos Aires zu lauschen, sich gegen den Wind Patagoniens zu stemmen oder die Höhe der lebensfeindlichen Puna zu spüren. Im Mittelpunkt der packenden Multivision stehen die Abenteuer und die Geschichten aus einem Land, das zwischen den dampfenden Tropen, dem leidenschaftlich getanzten Tango und dem Eis des Südens jeden Besucher verzaubert.
Der Referent Heiko Beyer zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekonntem Livekommentar.

Dr. Heiko Beyer
Mo., 30.11.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

South England Revisited - "Should I stay or should I go"

siehe Veranstaltung Nr. 3221

Pädagogik und Psychologie

1310 Werteorientierte Bildung von Anfang an!

Marlies Wagner
IFAP, Kiel
Mo., 26.10. bis
Mi., 28.10.
09.00 - 16.00 Uhr
24 Ustd./295,00 €
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 werteorientierten 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.

Buchstabenzauber - Wie Sie Ihr Kind fürs Lesen begeistern 1320

Christoph Biemann
Do., 19.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
Stadtbibliothek

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.

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

Durch 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.

Die Stiftung wird im Amt für Schule und Weiterbildung treuhänderisch verwaltet. Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie unter: www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen

Ansprechpartner:

Manfred Loick
Tel. 02362 – 66 40 50
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

1330 Bin ich schon alt - oder wird das wieder?

Prof. Dr. Josef Aldenhoff
Di., 10.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Nie wurden wir so jung alt. Und doch wird über keine Lebensphase so missmutig 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.

1340 Wie gut soll ich denn noch werden?

Isabell Prophet
Mi., 23.09.
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.

Innere Stärke und Belastbarkeit durch Resilienz 1350

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Mi., 11.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Menschen, die mit Druck, Konflikten, Krisen und Misserfolgen souverän und flexibel umgehen, verfügen über Stehauf-Qualitäten und psychische Widerstandskraft, d. h. Resilienz. Sie sind in der Lage, auch nach kritischen, negativen Lebensereignissen immer wieder inneres Gleichgewicht herzustellen. Der Vortrag zeigt auf, über welche Eigenschaften resiliente Menschen verfügen und mit Hilfe welcher praktischen Vorgehensweisen und Methoden sich das „seelische Immunsystem“ nachhaltig stärken lässt, um mehr Stabilität und Gelassenheit in das eigene Leben zu bringen.

Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Alltag und Beruf

siehe Kurs Nr. 5113

Kahoot im Kursunterricht 1360

Bernd Müller-Knospe
Mo., 30.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 103

Lehrkräftefortbildung
„Kahoot“ ist eine Lernplattform, mit der man beliebige Lerninhalte auf spielerische Art und Weise in Form eines Quiz vermitteln kann. Das Tolle daran ist die absolute Vielseitigkeit; man kann ein eigenes Kahoot erstellen oder einfach eines der zahlreichen schon vorhandenen Kahoots nutzen. VHS-Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen entdecken ungeahnte Fähigkeiten ihres Smartphones für den Einsatz in ihren VHS-Kursen. Als Kursleiter*in werden Sie eine Einführung in die wichtigsten Funktionen der Plattform bekommen, wir werden gemeinsam „spielen“ und auch selbst ein Quiz entwickeln, damit Sie Kahoot in Ihren eigenen Kursen erfolgreich und gewinnbringend einsetzen können.

101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps

siehe Veranstaltung Nr. 4310

1370 Inklusive Beschulung hörbeeinträchtigter Schüler*innen

Heiko Burak
Mo., 26.10.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag
Die Beschulung von Schüler*innen mit einer Hörbehinderung bringt ganz eigene Herausforderungen und damit Gestaltungsmöglichkeiten mit sich. Der Vortrag klärt aus der Sicht eines selbst Betroffenen darüber auf, wie ein Mensch mit Hörbehinderung hört und von den Lippen abliest. Darüber hinaus werden technische Möglichkeiten für die Ohren und die Klasse vorgestellt. Der Vortrag beinhaltet Strategien für den Umgang miteinander und räumliche Gestaltungsmöglichkeiten. Außerdem werden die rechtliche Lage, Kontaktmöglichkeiten für Regelschüler*innen und die Deutsche Gebärdensprache thematisiert.
Der Referent Heiko Burak ist Vorstandsmitglied des Bundesjugend-Verbandes junger Menschen mit Hörbehinderung e. V. und selbst mit Hörgerät und Cochlea Implantat versorgt. Nach seiner Schullaufbahn an Regelschulen arbeitet er mittlerweile als Ingenieur und Gebärdensprachdozent.

Dr. Sonja Kalinowski
0 23 62 · 66 41 65
sonja.kalinowski@dorsten.de

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

Gesundheit und Umwelt

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

Gesundheit und Umwelt

„VHS macht gesünder!“ Dies belegt die bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.
In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, welche Bedeutung körperlicher Bewegung zukommt, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen. In unseren Veranstaltungen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Kursleiter*innen
Die Dozent*innen 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 Kursleiter*innen 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.

Herzwochen 2020

„Das schwache Herz. Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Informiert und aufgeklärt wird in diesem Jahr darüber, mit welchen krankheitstypischen Warnzeichen sich die Herzschwäche bemerkbar macht. Die nachfolgende Veranstaltung wird in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (siehe Veranstaltung Nr. 2110).

2110 Das schwache Herz - Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz

Chefarzt Dr. med. Jan Bernd Böckenförde
Mi., 04.11.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Die Herzschwäche ist in Deutschland einer der häufigsten Gründe für Krankenhausaufenthalte. Aktuell wird die Zahl der Patient*innen bundesweit auf bis zu vier Millionen geschätzt. Infolge der steigenden Lebenserwartung wird diese weiter zunehmen, sodass die Herzschwäche vielfach als Epidemie des 21. Jahrhunderts eingestuft wird. Die Herzschwäche beginnt fast unbemerkt und kommt schleichend: Bei Belastung stellt sich Atemnot ein und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Ein großes Problem ist, dass die Betroffenen solche Symptome oft resigniert als altersbedingt einstufen und sich damit abfinden. Aber das schwache Herz ist keine Alterserscheinung, sondern eine Erkrankung, die frühzeitiges Handeln erfordert! Je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto günstiger ist ihr Verlauf und desto höher ist vor allem die Lebensqualität. Der Vortrag informiert Sie umfassend über diese Erkrankung, so dass Sie die krankheitstypischen Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und erfahren, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Diese spezielle Veranstaltung mit der Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen an der Puppe muß leider aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Erinnerungspflege bei Demenz 2123

Michaela Felsner
Di., 27.10.
19.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Workshop
Suchen Sie als Angehörige nach Möglichkeiten, sich mit einem an Demenz erkrankten Menschen sinnvoll und vielseitig zu beschäftigen? Die Erinnerungspflege ist ein sehr facettenreicher und für beide Seiten lohnender Ansatz. Lernen Sie in diesem Seminar verschiedene Medien kennen, die Sie dabei unterstützen, gemeinsam mit Erkrankten in ihrer Lebensgeschichte zu wandern. Lernen Sie Techniken, die Ihnen helfen, die Erinnerungen mit allen Sinnen wieder aufleben zu lassen. Freuen Sie sich auf viele Anregungen, kurzweilig, teilweise auch aufeinander aufbauend, und helfen Sie damit, Erkrankten ihre persönliche Lebensgeschichte und damit ihre Individualität zu bewahren. Viel Spaß beim Schwelgen in den gemeinsamen Erinnerungen!

2124 Hilfe! Ist das eine Demenz?

Michaela Felsner
Sa., 28.11.
11.00 - 14.00 Uhr
4 Ustd./15,50 €
VHS; Raum 218

Workshop
Sind Sie sich unsicher, ob Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch erste Anzeichen einer Demenz zeigt? Oder wollen Sie sich einfach generell einmal über das Thema „Demenz“ informieren? In diesem Seminar erhalten Sie fundierte Informationen, wie Sie Symptome im Alltag erkennen, aber auch, welche Erkrankungen ähnlich aussehen können. Sie erfahren mehr über mögliche Verlaufsformen und typische Stadien. Anlaufstellen zur Diagnostik und Therapie weisen Ihnen den ersten Weg und vermitteln Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung Demenz. Zeit zum Klären individueller Fragen ist eingeplant.

2140 Der Weg zur Selbstliebe

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann
Di., 08.09.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./15,50 €
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 befreiter sind von Konflikten, Schuldzuweisungen und Opferdenken?

Neurodermitis natürlich behandeln 2150

Ina Schüttke
Mi., 25.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./14,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Die Neurodermitis ist die häufigste Hauterkrankung im Kindesalter und sie ist auch im Erwachsenenalter noch weit verbreitet. Viele Behandlungen basieren auf der Minderung der Symptome und kortisonhaltigen Salben. Doch meistens bleibt die Ursachenforschung und ganzheitliche Betrachtungsweise auf der Strecke. Die holistische Gesundheits- und Ernährungsberaterin Ina Schüttke kennt die Neurodermitis aus verschiedenen Perspektiven - beruflich und privat. Im Vortrag informiert sie anhand von Praxisbeispielen und eigenen Erfahrungen über die ganzheitlichen, natürlichen und langfristigen Behandlungsmöglichkeiten von Neurodermitis.

Gesunde Ernährung im Alter 2160

Ina Schüttke
Mi., 18.11.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Warum gibt es eigentlich ein solches Thema? In jeder Lebensphase ändern sich die Bedürfnisse des Körpers und darauf sollte die Ernährung abgestimmt sein. Menschen im höheren Alter haben einen anderen Bedarf an Nährstoffen und sind anfälliger für chronische Krankheiten. Um im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben, lohnt es sich, seine Ernährungs- und Lebensweise anzupassen. Mit der richtigen Auswahl und Kombination von Nahrungsmitteln tun wir unserer Gesundheit viel Gutes, können Krankheiten positiv beeinflussen und Übergewicht in den Griff bekommen. Wie das auch im Alter funktionieren kann, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Die Vorzüge der Ernährungsumstellung werden besprochen und gezeigt, wie sie sich für jeden individuell und mühelos im Alltag umsetzen lässt.

2170

Ayurveda - für die Gesundheit

Ina Schüttke
Mi., 04.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./14,00 €
VHS; Raum 106

Workshop
Ayurveda ist wörtlich übersetzt „Das Wissen vom Leben“ und basiert auf einem über 4.000 Jahre alten indischen Wissen über Medizin und Heilkunst. Die ayurvedische Lehre berücksichtigt, dass jeder Mensch einzigartig ist. Was dem einen sehr gut tut, kann den anderen aus dem Gleichgewicht bringen. In jedem Menschen steckt eine ganz individuelle Grundkonstitution, welche bei den meisten im Laufe der Jahre wenig bis stark aus der Balance geraten ist. Die langfristige Folge sind Krankheiten jeglicher Art. Neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda erfolgt eine Einführung in die eigene Konstitutionsbestimmung. Sie erhalten wichtige praktische Informationen darüber, wie Sie sich wieder ins Gleichgewicht bringen können und hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise zur Wahrung der langfristigen Gesundheit.

Ayurvedisch kochen - gesund genießen

siehe Kurs Nr. 2734

Der Tod steckt im Darm

siehe Veranstaltung Nr. 2741

Entspannung und Selbsterfahrung

2210

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

Magdalena Schneider
ab Mo., 31.08. (7x)
14-täglich
18.00 - 20.15 Uhr
21 Ustd./68,00 €
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., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11. und 07.12.

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

2211

Heike Marzinek
Sa., 28.11.
10.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./34,50 €
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. Schmerzhafte 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.

Augenentspannung

2214

Heike Marzinek
Fr., 27.11.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./20,00 €
VHS; Raum 106

In unserer dauererregten Informationsgesellschaft sind die Augen vieler Menschen einseitig beansprucht und oft überlastet. Das Bild verschwimmt, die Augen fühlen sich trocken an. Viele kennen solche und ähnliche Sehbeschwerden nach stundenlangem Sitzen am PC. In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie Ihre müden Augen wirkungsvoll entspannen können und die erschöpfte Sehkraft sich auf sanfte Weise über die Bewegung der Augenmuskulatur regeneriert. Wir machen einen kurzen Ausflug in die Anatomie des Auges, befassen uns neben alltagstauglichen Übungen ebenso mit Farben, Licht und Formen und erfahren etwas über den Zusammenhang unserer Aufrichtung und der Beweglichkeit unseres Nackens hinsichtlich dieses Themas.
Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen während des Workshops.

2220 AlexanderTechnik - Lust statt Frust im Alltag

Margarete Tüshaus
ab Di., 01.09. (6x)
17.30 - 19.00 Uhr
10 Ustd./36,50 €
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

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.

2240 Autogenes Training

Jennifer Gdanietz
ab Fr., 30.10. (6x)
18.30 - 19.30 Uhr
8 Ustd./39,00 €
VHS; Raum 008

Das Autogene Training nach Schultz ist eine der effektivsten Methoden, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und in Zeiten starker Belastungen gezielt zu entspannen. Es bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht 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.

Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben

siehe Veranstaltung Nr. 2818

Hatha-Yoga am Morgen 2260

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Do., 03.09. (14x)
08.30 - 10.00 Uhr
28 Ustd./83,00 €
VHS; Raum 008

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

Hatha-Yoga am Abend 2261

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mo., 31.08. (14x)
20.00 - 21.30 Uhr
28 Ustd./83,00 €
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*innen sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II 2262

Birgit Schneidinger
ab Di., 01.09. (13x)
18.30 - 20.00 Uhr
26 Ustd./77,00 €
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.

2265 Yoga 60+: Beweglich und gesund bleiben

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mi., 02.09. (8x)
16.30 - 18.00 Uhr
16 Ustd./50,00 €
VHS; Raum 106

Was ist Yoga? Muss ich mich dafür verbiegen? Braucht es eine gewisse Kondition oder bin ich schon zu alt, um damit zu beginnen? Yoga ist ein Werkzeug, um wieder zu sich selbst zu finden, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, den Körper als Partner im Leben wahrzunehmen und mit ihm achtsam umgehen zu lernen. Ob mit acht, 20, 60 Jahren oder 80plus - Yoga geht immer, wenn Sie sich darauf einlassen. Jeder Lebensabschnitt hat seine eigenen Yoga-Qualitäten. Mit Begeisterung üben, eigene Grenzen erfahren und akzeptieren, Haltungen entsprechend anpassen lernen und dann genussvoll darin verweilen. Das Ziel ist es, sich nach einer Yoga-Praxis besser zu fühlen als vor der Praxis! Probieren Sie es aus.

2267 Yoga für Kinder

Scarlett Giesen-Bendel
ab Fr., 25.09. (8x)
16.00 - 17.30 Uhr
16 Ustd./48,50 €
VHS; Raum 106

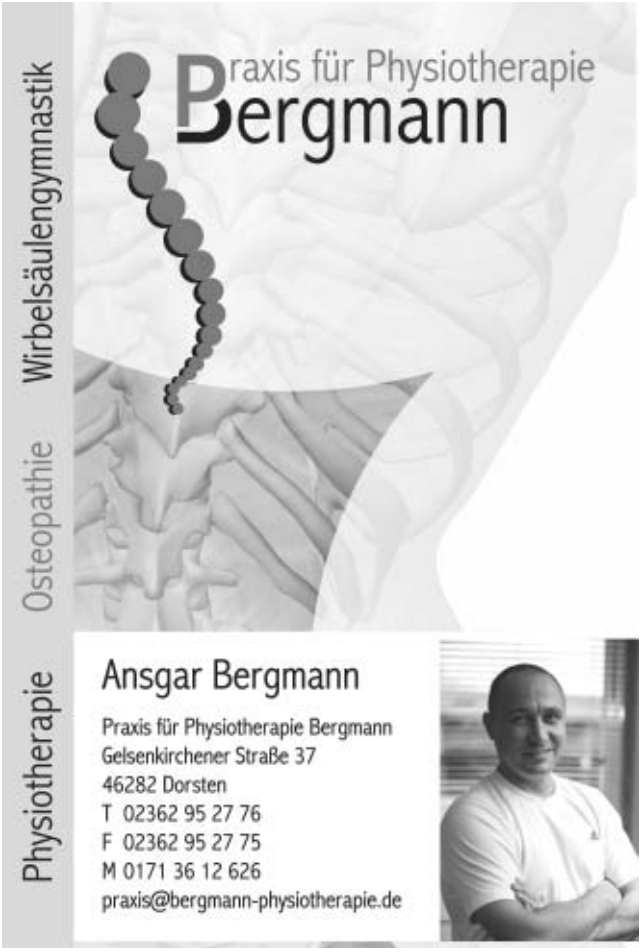
Es macht Kindern einfach Spaß, Yogapositionen wie Katze, Hund & Co. zu üben und so spielend ihre Gesundheit zu verbessern. Durch Yoga werden Körper, Geist und Seele gestärkt. Einfache, kindgerechte Atem- und Konzentrationsübungen werden spielerisch erlernt. Zur Aufheiterung gibt es Lach-Yoga, zur Entspannung 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 Schwangere

2268

Scarlett Giesen-Bendel
ab Di., 22.09. (11x)
16.00 - 17.30 Uhr
22 Ustd./64,50 €
VHS; Raum 106

Wellness für Körper, Geist und Seele erwarten die Teilnehmerinnen dieses Kurses. In harmonischer Runde üben wir an die wunderbaren Umstände angepasstes Yoga: Sanftes Dehnen kombiniert mit leichten Kräftigungsübungen sowie Entspannungs- und Atemübungen. Durch das Dehnen entspannt der ganze Körper, die Muskeln und das Bindegewebe werden gelöst, die Gelenke geöffnet. Die Kräftigungsübungen bauen Muskulatur und Knochendichte auf. Dynamische Bewegungsabläufe beleben die Wirbelsäule, lösen Blockaden und wirken sich positiv auf den Hormonhaushalt aus. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist. Dieses sanfte Yoga ist für die gesamte Schwangerschaft geeignet.
Bitte etwas zu trinken, eine Decke und Wollsocken mitbringen.



2269 Kundalini-Yoga

Mahanjeet K. Matthey
ab Di., 01.09. (15x)
20.00 - 21.30 Uhr
30 Ustd./88,00 €
VHS; Raum 008

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.

2270 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Fr., 04.09. (14x)
09.15 - 10.15 Uhr
19 Ustd./65,50 €
VHS; Raum 106

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

2271 Shibashi - Qigong der 18 Bewegungen

Edith de Vries
ab Mo., 31.08. (15x)
10.15 - 11.15 Uhr
20 Ustd./69,00 €
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.

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

Edith de Vries
ab Fr., 04.09. (14x)
10.30 - 12.00 Uhr
28 Ustd./85,50 €
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Tai Chi Chuan ist eine asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, ist sie heute wegen ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Langsame, fließende Bewegungen im Stehen verbessern Ausdauer, Konzentration und bringen Ausgeglichenheit. Der Körper wird entspannt und durch eine bewusste Atmung 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., 01.09. (15x)
19.00 - 20.15 Uhr
25 Ustd./91,50 €
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., 01.09. (15x)
20.15 - 21.45 Uhr
30 Ustd./91,50 €
Pestalozzischule; Sporthalle

Bewegung und Körpererfahrung

2310 Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

Kirsten Bandilla-Mehl
ab Mi., 23.09. (10x)
17.30 - 18.30 Uhr
14 Ustd./38,00 €
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.

2321 Pilates - alle Stufen

Danièle Schwander
ab Di., 01.09. (16x)
12.00 - 13.00 Uhr
22 Ustd./139,00 €
VHS; Raum 008

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 Alignement, 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*innen mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.*
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Pilates - alle Stufen 2322

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

Danièle Schwander
ab Mi., 02.09. (16x)
19.45 - 20.45 Uhr
22 Ustd./139,00 €
VHS; Raum 008

Pilates - alle Stufen 2323

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

Danièle Schwander
ab Do., 03.09. (17x)
11.00 - 12.00 Uhr
23 Ustd./145,00 €
VHS; Raum 008

RückenFitness 2330

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 Patient*innen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.*
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Jutta Behnke
ab Di., 01.09. (14x)
18.45 - 19.45 Uhr
19 Ustd./50,00 €
VHS; Raum 008

RückenFitness 2331

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330
*Der Kurs ist nicht für Patient*innen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.*
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Heike Robinson
ab Mo., 31.08. (15x)
18.00 - 19.00 Uhr
20 Ustd./48,00 €
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

2332 RückenFitness

Heike Robinson
ab Mo., 31.08. (15x)
19.00 - 20.00 Uhr
20 Ustd./48,00 €
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330
*Der Kurs ist nicht für Patient*innen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.*
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2333 RückenFitness

Heike Robinson
ab Mo., 31.08. (15x)
20.00 - 21.00 Uhr
20 Ustd./48,00 €
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2330
*Der Kurs ist nicht für Patient*innen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.*
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2340 Ausgleichsgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mo., 24.08. (17x)
18.30 - 20.00 Uhr
34 Ustd./78,00 €
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

2341 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mi., 26.08. (17x)
19.30 - 21.00 Uhr
34 Ustd./78,00 €
Pestalozzischule; Sporthalle

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

Männersport - Fitnesstraining und Spiele 2342

Dr. Ulrich Dute
ab Do., 03.09. (16x)
19.00 - 20.30 Uhr
32 Ustd./73,50 €
Paul-Spiegel-Berufskolleg; Sporthalle

Zur Verbesserung Ihrer sportlichen Fähigkeiten werden in vielfältigen Übungsformen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Abgerundet durch spielerische Elemente (Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Badminton...) kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit sportlicher Vorerfahrung.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55 2343

Heike Schröer
ab Do., 03.09. (15x)
16.00 - 17.30 Uhr
20 Ustd./52,00 €
Agathaschule; Sporthalle Nonnenkamp

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.

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senior*innen 2344

Iris Hülskamp
ab Di., 01.09. (15x)
14.00 - 15.00 Uhr
20 Ustd./52,00 €
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

Body Shape für Frauen 2350

Melanie Mies
ab Mo., 17.08. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./86,50 €
Astrid-Lindgren-Schule; Sporthalle

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., 31.08. (14x)
19.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./56,50 €
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

2360 Wellnetics für Frauen

Jutta Behnke
ab Di., 01.09. (14x)
10.30 - 11.45 Uhr
24 Ustd./61,50 €
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
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

2361 Wellnetics für Frauen

Jutta Behnke
ab Do., 03.09. (14x)
15.00 - 16.30 Uhr
28 Ustd./70,50 €
VHS; Raum 008

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Fitness Workout für Frauen 2362

Jutta Behnke
ab Di., 01.09. (14x)
09.00 - 10.30 Uhr
28 Ustd./70,50 €
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
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 Teilnehmerinnen 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

Fitness Workout für Frauen 2363

Jutta Behnke
ab Mo., 31.08. (14x)
10.30 - 12.00 Uhr
28 Ustd./70,50 €
VHS; Raum 008

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

2364 Fitness Workout für Frauen

Jutta Behnke
ab Do., 03.09. (14x)
17.30 - 19.00 Uhr
28 Ustd./65,00 €
Pestalozzischule; Sporthalle

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

2370 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Mi., 02.09. (16x)
09.45 - 11.15 Uhr
32 Ustd./80,00 €
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

2371 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 03.09. (17x)
18.15 - 19.45 Uhr
34 Ustd./84,50 €
VHS; Raum 008

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

2372 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 03.09. (17x)
20.00 - 21.30 Uhr
34 Ustd./84,50 €
VHS; Raum 008

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

Wassergymnastik für Frühaufsteher*innen 2380

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 02.09. (14x)
08.15 - 09.00 Uhr
14 Ustd./77,50 €
Atlantis-Freizeitbad

Vormittagskurs
Starten Sie aktiv in den Tag! Wassergymnastik für Frühaufsteher*innen bietet eine Übungsauswahl in stehtiefem und tiefem Wasser, die Ihren gesamten Körper durch die besonderen Eigenschaften des Wassers Gelenk schonend 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*innen gleichermaßen geeignet. Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

Wassergymnastik für Mollige 2381

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 02.09. (14x)
09.15 - 10.00 Uhr
14 Ustd./77,50 €
Atlantis-Freizeitbad

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

2382 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 02.09. (14x)
18.00 - 18.45 Uhr
14 Ustd./77,50 €
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*innen und Wiedereinsteiger*innen 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., 02.09. (14x)
19.00 - 19.45 Uhr
14 Ustd./77,50 €
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., 02.09. (14x)
20.00 - 20.45 Uhr
14 Ustd./77,50 €
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

Faszination intuitives Bogenschießen 2420

Jana Begall
Sa., 26.09.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./50,00 €
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. Erwachsene und 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

Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick 2430

Roland Winter
ab Sa., 05.09. (4x)
12.00 - 13.30 Uhr
8 Ustd./50,00 €
Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V.

Rudern ist ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv von der Jugend bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie kaum in einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Somit wirkt Rudern den Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen entgegen. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.
In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V.
*Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmer*innen müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.*

2461 Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 04.09.
19.00 - 20.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 11.09. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./126,50 €
VHS; Raum 109

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-Schifffahrtsstraßen. 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.

2470 Schnupperkurs Stand Up Paddling

Thomas Libor
Fr., 04.09.
17.30 - 19.00 Uhr
2 Ustd./38,00 €
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*innen 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*innen, 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.

Tanz

ZUMBA® Fitness 2510

Alexandra Liersch
ab Mo., 31.08. (16x)
17.30 - 18.30 Uhr
22 Ustd./71,50 €
VHS; Raum 008

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 Junggebliebene 2511

Alexandra Liersch
ab Mo., 31.08. (16x)
16.30 - 17.30 Uhr
22 Ustd./71,50 €
VHS; Raum 008

Zumba Gold richtet sich speziell an die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmer*innen 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.

Modern American Square Dance - Anfängerkurs 2520

Wolfgang Bendel
Sa., 26.09. und 31.10.
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./35,50 €
VHS; Raum 008

Modern American Square Dance ist eine Tanzart, die im Schmelztiegel der Siedler in Amerika aus den Volkstänzen der europäischen Ursprungsländer entstanden ist. In der modernen Form werden keine Tänze einstudiert, sondern Figuren erlernt, die dann der Caller immer wieder neu aneinanderreiht, so dass nicht nur der Körper, sondern auch der Geist gefordert wird. Getanzt wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik.
Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leben mit Behinderungen

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

Lebenshilfe Dorsten

2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 31.08. (10x)
18.00 - 19.30 Uhr
20 Ustd./60,00 €
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., 01.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
Haldenwangschule

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

2612 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 04.09. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 18.09., 02.10., 30.10., 13.11. und 04.12.

2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 11.09. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 25.09., 09.10., 06.11., 27.11. und 18.12.

2614 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 05.09. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
Haldenwangschule

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 19.09., 31.10., 14.11., 28.11. und 12.12.

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

Französische Bistroküche 2710

Angela Potthast
Do., 24.09.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./30,50 €
VHS; Raum 006

Frankreichs Küche ist so vielfältig wie die verschiedenen Departements. Eine gute Art, sich der französischen Küche zu nähern, ist die Bistro-Küche zu erkunden, wie man sie in „brasseries“ und „bistros“ überall in Frankreich findet. Auch hier wird teilweise modernisiert und verändert, aber die Klassiker kennt jeder: Coq au Vin, Soupe à l’ognion, Bœuf bourguignon, Crèpes. Dazu etwas Wein - et violà, ein schöner Abend!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Eine süditalienische kulinarische Reise zwischen Zauber und Feuer 2711

Bonifacio Tonio Abbruzzi
Mo., 21.09.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
VHS; Raum 006

Die Geschichte Italiens sowie Südeuropas ist eine Abfolge stetiger Wanderungen und Eroberungen. Unterschiedliche Völker haben hier ihren Ursprung in Sprache, Kultur und in ihren Speisen. Zu den Speisen gesellen sich typische Küchengewürze sowie Kräuter. Vor allem die Pastazubereitung hat hier Tradition, die oft mit Fisch, Fleisch oder Gemüse zubereitet wird und das Beste ist, was man in Italien finden und essen kann. An diesem Kochabend werden Sie Leckereien aus der Region zubereiten und anschließend in gemütlicher Atmosphäre mit Genuss verzehren.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2712 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana

Bonifacio Tonio Abbruzzi
Mo., 26.10.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
VHS; Raum 006

Die Toskana gilt als das Herz Italiens. Vor allem Kultur und Küche sind Exportartikel Nr. 1 dieser Region. Beste und frische Zutaten, die man hier findet und zubereitet, vermitteln ein unverfälschtes Bild der Küche. An diesem Kochabend werden Sie Leckereien aus der Region zubereiten und anschließend in gemütlicher Atmosphäre mit Genuss verzehren.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2713 Ein italienisches Weihnachtsessen

Bonifacio Tonio Abbruzzi
Mo., 07.12.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./35,00 €
VHS; Raum 006

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener. Wochen vorher macht man sich bereits Gedanken über die Auswahl der Rezepte, denn der erste Weihnachtsfeiertag ist für die Italiener auch ein Fest der Gaumenfreude. Das Weihnachtsmenü wechselt von Region zu Region. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Speisen aus verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und schlemmen.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

2714 Gefülltes - was nicht alles gefüllt werden kann...

Angela Potthast
Di., 03.11.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./29,50 €
VHS; Raum 006

Ob Gemüse oder Fleisch, Fisch oder Nudeln. Dieser Kurs dreht sich um Füllungen. Wir füllen alles mit immer anderen Füllungen aus Fleisch, aus Linsen, Getreide oder Gemüse. Lassen Sie sich überraschen.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel 2715

Miriam Kamsties
Sa., 31.10.
14.30 - 17.00 Uhr
4 Ustd./30,00 €
VHS; Raum 006

Heute kochen die Eltern mit ihren Kindern. Wir kochen mit frischen Zutaten. Und wir machen leckere Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldungen sind nur paarweise möglich. Die Gebühr ist paarweise zu entrichten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Vorratsdose für Reste sowie Geschirrhandtücher mit.

Großeltern backen Weihnachtsplätzchen mit ihren Enkelkindern 2716

Miriam Kamsties
Sa., 05.12.
14.30 - 17.00 Uhr
4 Ustd./30,00 €
VHS; Raum 006

Diesmal haben unsere Eltern frei und die Großeltern backen mit uns! Heute machen wir Weihnachtsplätzchen selbst, die wir zu Hause später nachbacken können. Wir backen zusammen und vernaschen gemeinsam die Plätzchen.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldungen sind nur paarweise möglich. Die Gebühr ist paarweise zu entrichten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Vorratsdose für Reste sowie Geschirrhandtücher mit.

„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche 2717

Miriam Kamsties
Sa., 14.11.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./23,00 €
VHS; Raum 006

Heute müssen Mama oder Papa 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.

2720 Rot- und Weißweine: Eine Einführung

Harald Burg
Fr., 13.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,50 €
VHS; Raum 218

Dieses Seminar gibt einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbaugebiete in Frankreich, Italien, Spanien, Deutschland und der Übersee. Sie erhalten Informationen zum Weinetikett, zur Weinherstellung, welcher Wein zu welchem Essen passt etc. Kleinigkeiten zu essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2721 Welcher Wein zu welchem Anlass?

Harald Burg
Fr., 22.01.21
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,50 €
VHS; Raum 218

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. In dieser Veranstaltung geht es um die zum Anlass passende Auswahl. Die Bandbreite reicht vom leichten Sommerwein über Sekt, Weiß- und Rotweine für gesellige Runden oder als Essensbegleiter, Kombinationen von Käse und Wein bis hin zum süßen Dessertwein.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2722 One more Dram, please - Whiskytasting

Thorsten Funke
Fr., 06.11.
19.00 - 21.45 Uhr
4 Ustd./42,00 €
VHS; Raum 218

In entspannter, geselliger Runde verkosten wir sechs schottische Single Malt Whiskys und zeigen die geschmackliche Vielfalt, die diese Spirituose zu bieten hat. Passend dazu machen wir einen fotografischen Streifzug durch Schottland, lernen Land und Leute näher kennen und erfahren Wissenswertes über die Geschichte Schottlands, seine Traditionen und die schottische Whisky-Destillation. Das Tasting richtet sich von der Auswahl der Whiskys her sowohl an Whisky-Einsteiger*innen als auch an bereits erfahrenere Whiskyliebhaber*innen.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Leichte Genießerküche

Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

2730

Jessica Sartory
Mi., 02.09.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./22,00 €
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 verköstigt.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2731 Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Jessica Sartory
Mi., 07.10.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./22,00 €
VHS; Raum 006

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

2732 Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

Jessica Sartory
Mi., 18.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./22,00 €
VHS; Raum 006

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

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

2733 So lecker kann „basisch" sein!

Sabine Schaar-Sökefeld
Di., 10.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./26,50 €
VHS; Raum 006

Basisch kochen hört sich so super gesund und langweilig an. Wer allerdings mal in Omas Küche stöbert, wird vielen Gerichten begegnen, die lecker und gesund sind: Aufgepeppt mit neuen Gewürzkreationen und kreativen Variationen wird daraus dann im Handumdrehen ein toller Gaumenschmaus. Wir kochen an diesem Abend ein 3-Gang-Menü, das sich saisonal und regional anbietet und damit auch noch die Umwelt schont! Bringen Sie Freude am Experimentieren mit und freuen Sie sich auf einen entspannten kreativen Abend, der Ihnen auch Tipps für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt mit säurearmen und basischen Lebensmitteln liefert!
Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Ayurvedisch kochen - gesund genießen

2734

Ina Schüttke
Mi., 11.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./28,50 €
VHS; Raum 006

Die ayurvedische Küche aus Indien hat sich über Jahrtausende hinweg bewährt, denn sie ist rundum vital und aktiviert körpereigene Heilkräfte für ein gesundes langes Leben. Eine Balance der fünf Wirkprinzipien im menschlichen Körper herzustellen und zu erhalten, ist das Ziel der ayurvedischen Ernährungsweise. Die ayurvedische Küche besticht hierbei durch die gesundheitsfördernde Auswahl und Kombination von Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen - immer abgestimmt auf die Bedürfnisse des Einzelnen. Nach einem Einblick in die Ernährungslehre des Ayurveda und der persönlichen Konstitutionsbestimmung bereiten wir gemeinsam gesunde und wohlschmeckende ayurvedische Gerichte zu. Sie erhalten zudem ayurvedische Rezepte für Zuhause, eine Übersicht ausgewählter Kräuter und Gewürze und Tipps für die Kombination von Nahrungsmitteln aus ayurvedischer Sicht.
Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

2740

Sabine Schaar-Sökefeld
Sa., 26.09.
11.00 - 12.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 218

Vortrag
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.

Ayurveda - für die Gesundheit

siehe Kurs Nr. 2170

2741 Der Tod steckt im Darm

Sabine Schaar-Sökefeld
Sa., 31.10.
11.00 - 12.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 218

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.
Um Voranmeldung wird gebeten.

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
Mi., 11.11.
19.00 - 21.00 Uhr
2 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.

Projekt Kuckuck - eine herbstliche Waldbegegnung 2811

Bernhard von Blanckenburg
Di., 13.10.
10.00 - 12.15 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
Treffpunkt Barloer Busch
Zugang über Marler Str.

Ferienexkursion für Erwachsene und Kinder
Sie möchten häufiger in die Natur und Ihren Kindern und Enkel*innen eine Alternative zur häuslichen Lebenswelt bieten? Sie möchten 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

Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse 2812

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Sa., 19.09.
19.15 - 21.30 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
Treffpunkt:
Parkplatz ehem. Freibad Dorsten, Rosenstraße

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.
Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Waldolympiade im Barloer Busch 2813

Bettina Bödefeld-Nuyken
Mo., 12.10.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch
Zugang über Marler Straße

Ferienkurs
Seid ihr fit für die Waldolympiade? An diesem Vormittag beschäftigen wir uns mit Aufgaben und Spielen, bei denen jeder seine Stärken einbringen kann. An verschiedenen Stationen könnt ihr Wissen über den Wald und seine Bewohner testen und euer Können in den verschiedensten Disziplinen wie Laufen, Springen und Gewichtheben beweisen; nebenbei sind auch Teamwork und Geschicklichkeit gefragt, um zu gewinnen.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

2814 Ab in die Pilze

Björn Sontopski
So., 11.10.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./15,00 €
Treffpunkt:
Forsthof Haard
Recklinghäuser Str. 291
45721 Haltern

Exkursion
Unter sachkundiger Leitung erfahren Sie auf dieser Pilzwanderung durch die Haard Wissenswertes aus den Themenkreisen „Ökologie, Speisepilze, Giftpilze". Der Referent ist Pilzsachverständiger DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie).
Die Anreise erfolgt in PKW.

2815 Beerige Zeiten - Kräuterwanderung

Reinhild Wieschus
Do., 10.09.
16.00 - 18.00 Uhr
3 Ustd./13,00 €
Treffpunkt:
Alter Bahnhof
Oelder Weg 36
45721 Haltern
Lippramsdorf

Ab dem 15.08. beginnen die so genannten „Frauen 30er": Das ist seit alters her der letzte Aufruf an die Menschen, die Früchte und Kräuter der Natur als Vorräte ins Haus zu holen. Das war in früheren Zeiten überlebenswichtig, um die langen Wintermonate zu überstehen. Heute nutzen wir die Früchte, um im Winter die fruchtgewordenen Sonnenstrahlen zu genießen. Bei der rund zweistündigen Wanderung lernen wir Kräuter und Früchte am Wegesrand kennen und erfahren einiges über Nutzung, Heilwirkung und Anwendung früher und heute. Kostproben und interessante Geschichten zum Thema dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

2816 Hirschbrunft in der Üfter Mark

Team Regionalverband Ruhr
Do., 08.10.
17.30 - 19.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
(Erwachsene)
2,00 €
(Kinder)
Treffpunkt:
Nottkamp-Parkplatz

Exkursion
Es röhrt wieder in der Üfter Mark! Auf dieser Exkursion können Sie mit dem Team des Regionalverbandes Ruhr die Hirschbrunft live erleben und die Üfter Mark erkunden.

2817 Walderlebniswanderung - Biologische Station Lembeck

Georg Tenger
So., 20.09.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./4,00 €
(Erwachsene)
2,00 €
(Kinder)
Treffpunkt:
Im Höltken 11
46286 Dorsten

Exkursion
Auf einem geführten Spaziergang von etwa 3,5 km Länge lernen Sie verschiedene Waldbereiche und natürlich auch ihre zahlreichen kleinen und großen Bewohner kennen. Gleichzeitig erleben Sie hautnah die Auswirkungen des Klimawandels. Das wärmere und vor allem trockenere Klima der letzten Jahre hat dem Wald zugesetzt, die Bäume wachsen langsamer, werden schwächer und sind anfälliger für Schädlinge. Hinzu kommen häufigere Extremwetterereignisse, Stürme, lang anhaltende Dürreperioden, Überschwemmungen oder starke Gewitter. Auch diese Extremwetter können schwere Schäden im Wald verursachen und dazu beitragen, dass einige Baumarten aus manchen Regionen ganz verschwinden werden. Vorgestellt werden Ihnen verschiedene waldbauliche Maßnahmen, die die Wälder stabilisieren sollen, sie aber auch über die Zeit nachhaltig verändern werden.
Kinder ab dem Grundschulalter können gerne mitgebracht werden.

2818 Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben

Annette Schmitges
Sa., 05.09.
09.00 - 12.30 Uhr
5 Ustd./18,00 €
Treffpunkt:
Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße

Exkursion
Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit in Japan die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen wurden, 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.

2819 Sternenglanz zur Weihnachtszeit

Sabine Podlaha
So., 29.11.
16.15 - 17.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
Treffpunkt:
Planetarium Bochum
Castroper Str. 67
44791 Bochum

Exkursion zum Planetarium Bochum
Mit einem Blick auf den winterlichen Sternenhimmel erzählt die Planetariumsshow von den Sternen und Sternbildern, die in der Weihnachtszeit zu sehen sind. Aber da soll es doch noch einen anderen Stern gegeben haben, einen ganz besonderen Weihnachtsstern: Was kann dieser „Stern von Bethlehem" gewesen sein? Die Bibel berichtet von „Sterndeutern aus dem Osten", denen der Stern den Weg nach Bethlehem gewiesen haben soll. Dieser Stern ist heute als weihnachtliches Symbol überall wiederzufinden. Kann wirklich ein „neuer Stern" am Himmel aufgeleuchtet sein? Oder hatte der Stern von Bethlehem womöglich einen Schweif - war es ein Komet? Oder legten die Sterndeuter eine ganz besondere Stellung der Planeten als himmlische Botschaft aus? Die Planetariumsshow macht sich mit Ihnen zusammen auf eine kosmische Spurensuche, die tief in die Vergangenheit führt.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

Vom Watt zum Watzmann

siehe Veranstaltung Nr. 6640

2820 Im Herbst den Frühling pflanzen

Corina Meyer
Di., 08.09.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Der Herbst ist die ideale Zeit, um den Garten mit neuen Pflanzen und Blumenzwiebeln zu bestücken. Frühlingsblüher wie Narzissen, Tulpen und Co. müssen noch vor dem Winter in die Erde, um im Frühling mit leuchtenden Farben den Winter zu verabschieden, aber auch für winterharte Stauden ist der herbstzeitliche Pflanzzeitpunkt optimal. Sanfte Temperaturen und genügend Regen bieten optimale, natürliche Voraussetzungen für eine neu eingesetzte Pflanze. Bis der Winter kommt, kann die Pflanze sich schon an die neue Umgebung gewöhnen, Wurzeln fest verankern und dann standhaft Frost und Kälte trotzen. So schaffen Sie die besten Voraussetzungen für einen fulminanten Blühauftritt Ihrer Pflanzen im Frühjahr!

So planen Sie einen pflegeleichten Garten! 2821

Corina Meyer
Di., 27.10.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Die Gartensaison läuft langsam aus. Jetzt ist die Zeit, über neue Ideen, Tipps und Tricks für das nächste Jahr nachzudenken. Auch wenn Unkrauthacken nicht zu Ihren liebsten Hobbys gehört, gibt es wunderbare „grüne" Lösungen für Ihren Garten jenseits der immer weiter um sich greifenden „Steinwüsten". Erörtern Sie mit einer erfahrenen Gärtnerin und Gartenplanerin, welche Gestaltung und welche Pflanzen besonders pflegeleicht sind. Sie bekommen gut umsetzbare Tipps und Hilfen, damit Sie Ihren Garten auch genießen können.

Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt! 2822

Corina Meyer
Sa., 26.09.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
VHS; Raum 201

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 zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.
Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit.

Strauch- und Obstbaumschnitt 2823

Corina Meyer
Sa., 20.02.21
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
VHS; Raum 201

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.

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

Deutsch und Fremdsprachen

Beratung
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Niederländisch
Weitere Sprachen

Deutsch und Fremdsprachen

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

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

Persönliche Beratung: Fremdsprachen
VHS, Raum 212

Mo.,	10.08.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi.,	12.08.	15.00 - 18.00 Uhr
Di.,	18.08.	15.00 - 18.00 Uhr
Do.,	20.08.	10.00 - 13.00 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 Teilnehmer*innen 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.

Kursleiter*innen
Unsere Kursleiter*innen weisen ihre fachliche Kompetenz in der Lehrsprache durch Sprachstudium, Auslandsaufenthalt, durch entsprechende Hochschulabschlüsse nach oder sie sind Muttersprachler*innen 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 Kursleiter*innen 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*innen ausgerichtet. Die Kurse eignen sich daher in der Regel nicht für Schüler*innen 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 oder 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 52 Basismodul 1 — 3150

Nachmittagskurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
ab Mo., 17.08.
mo, di, do, fr
16.15 - 19.30 Uhr
Gymnasium Petrinum

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*innen, die einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben. Es werden gute Deutschkenntnisse mit Abschluss der Niveaustufe B1 vorausgesetzt.

Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö) — 3170

Nachmittagskurs für fortgeschrittene Lerner*innen
ab Mo., 12.10.
mo - fr
12.30 - 15.45 Uhr
VHS; Raum 107

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal
siehe Seite 85

Zertifikate

3180 Deutsch-Test für Zuwanderer

Fr., 11.12.
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 finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.

3181 Zertifikat telc Deutsch B2

Fr., 25.09.
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 finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.

3190 Einbürgerungstest

Sa., 31.10.
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 den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 23.09.

Englisch

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 — 3210

Nachmittagskurs - Kleingruppe
Für Anfänger*innen 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 lernungewohnte Teilnehmer*innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Helga Kunze
ab Di., 01.09. (13x)
16.00 - 17.30 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 108

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5 — 3211

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 8

Bernd Müller-Knospe
ab Mo., 31.08. (13x)
10.45 - 12.15 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6 — 3212

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9) ab Unit 11

Grace Paula Novais Da Costa
ab Mi., 02.09. (13x)
16.00 - 17.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 109

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8 — 3213

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 13

Gesa Fleer
ab Mi., 02.09. (13x)
09.30 - 11.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 109

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11 — 3214

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 11

Bernd Müller-Knospe
ab Mo., 31.08. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

3215 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Grace Paula Novais Da Costa
ab Mo., 31.08. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./95,50 €
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.

3216 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2

Gesa Fleer
ab Mo., 31.08. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 108

Kleingruppe
Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5)
ab Unit 3

3217 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Helga Kunze
ab Di., 01.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 108

Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 4

3218 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 2

Bernd Müller-Knospe
ab Di., 01.09. (13x)
09.45 - 11.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 206

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

3220 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Grace Paula Novais Da Costa
ab Do., 03.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 208

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 11

South England Revisited - "Should I stay or should I go" 3221

Laurence Browning
Do., 12.11.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./8,00 €
VHS; Forum

Picture show in English
Our motto has been the most important question for the Brits since June 2016. Now that Brexit is being wrapped up, we will have to see how things turn out in the future. For the Continentals it is now the other way round: "Should I stay or should I go" and visit Britain? Why not? Nothing much has really changed! The grass is as green as usual, the rain just as wet and the humour just as dry. Come and join us while we "revisit" the South of England. We are going to get "back to the roots", defining and maybe renewing "old contacts" with those "eigenwilligen Briten" and see how our joint history, heritage and culture will bring us into the future together.

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 3 3222

Bernd Müller-Knospe
ab Mi., 02.09. (13x)
09.45 - 11.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer*innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2)
ab Unit 7

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3 3223

Belinda Boyd
ab Mi., 02.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 108

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 5

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 5 3224

Belinda Boyd
ab Mi., 02.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 108

Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 9

3225 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 10

Martina Vorholt
ab Mi., 02.09. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer*innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Sehr gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9) ab Unit 7

3226 Englisch Stufe B1 Easy Conversation

Gesa Fleer
ab Di., 01.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
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.

3227 Englisch Stufe B1 Practise your English

Gesa Fleer
ab Mi., 02.09. (13x)
18.00 - 19.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 107

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 playing language games, learning how to manage everyday situations, reading texts and reviewing important aspects of grammar.

3228 Englisch Stufe B1 Conversation and More

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 31.08. (12x)
09.00 - 11.30 Uhr
36 Ustd./82,00 €
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.

3229 Englisch Stufe B1/B2 Compact Business English Course

Dr. Lyn Heiming
Mo., 02.11. bis
Fr., 06.11.
09.00 - 14.30 Uhr
30 Ustd./132,50 €
VHS; Raum 218

Bildungsurlaub
This course is suitable for everyone who wishes to spend a week improving their English skills. Whether you would like to improve your English for business and/or pleasure, this course offers you the opportunity to do so. The participants will be able to practise the English that they need for everyday situations, such as small talk, telephoning, working in a company, making appointments, travelling, booking and staying in a hotel etc. The course will include the chance to learn or repeat different aspects of grammar, to discuss various themes and to read and listen to different texts.
Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung. Die zusätzlichen Kosten für das Lehrwerk betragen ca. 30,00 €.

3230 Englisch Stufe B1/B2 Can’t Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 01.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
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.

3231 Englisch Stufe B1/B2 Let’s Keep Talking

Dr. Lyn Heiming
ab Mi., 02.09. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
This course is ideal for participants who are interested in improving their English by reading about and discussing a wide range of topics. We read and talk about all sorts of different types of texts, ranging from serious newspaper articles to funny jokes or poems. The atmosphere in the course is friendly and relaxed. You have the chance to learn and ask questions about every aspect of the English language and culture. There is no course book and the participants are welcome to make suggestions, at any stage of the course, about themes that they would like to learn more about. You are warmly invited to join the course.

3232 Englisch Stufe B1/B2 Online-Course: A Journey in Time through London

Dr. Lyn Heiming
ab Di., 01.09. (13x)
18.30 - 20.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €

Online-Course
If you wish to learn more about London and improve your English skills with a native speaker, then we would be delighted to welcome you on this course. This online-course is an introduction to the history, culture and places of London. We will read parts of the book, "Exploring London with Sherlock Holmes", together. The online-lessons are a mixture of reading, speaking, watching presentations and participating in activities such as quizzes and chats. The course will help you to improve your English and give you a lot of general information about visiting London. The online-lessons will take place once a week, but you will have access to the online-classroom every day, during the course. You will find a lot of worksheets and there is also the opportunity to participate in a forum discussion.
Lektüre: Exploring London with Sherlock Holmes by John Sykes (dtv-Verlag, ISBN 978-3-423-09547-1)
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3240 Englisch Stufe B2/C1 Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 03.09. (12x)
09.00 - 11.30 Uhr
36 Ustd./82,00 €
VHS; Raum 108

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 3250

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 02.09. (12x)
09.00 - 11.30 Uhr
36 Ustd./82,00 €
VHS; Raum 100

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 3251

Anne Monheim
ab Di., 15.09. (11x)
09.00 - 10.30 Uhr
22 Ustd./82,00 €
VHS; Raum 209

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

Französisch

Französisch Stufe A1 Grundkurs 1 3310

Danièle Schwander
ab Di., 01.09. (13x)
17.30 - 19.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 206

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

Französisch Stufe A1 Wiederholungskurs 1 3311

Blandine Marie Blömker
ab Di., 01.09. (13x)
11.45 - 13.15 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
Wenn Sie vor langer Zeit Französisch gelernt haben und nur sehr lückenhafte Kenntnisse aufweisen, dann bietet Ihnen dieser Kurs eine Wiederholung „von Grund auf". Auch wenn Sie Anfänger*innen sind, bereits andere Fremdsprachen gelernt haben und schnell lernen, ist der Kurs für Sie geeignet. Wir werden mit Rollenspielen das Sprechen und den Wortschatz üben. Anhand lebendiger Übungen wird die dazugehörige Grammatik gefestigt.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3312 Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 7

Blandine Marie Blömker
ab Do., 03.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
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 11

3313 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Blandine Marie Blömker
ab Mo., 31.08. (13x)
11.00 - 12.30 Uhr
26 Ustd./95,50 €
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

3314 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Blandine Marie Blömker
ab Do., 03.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3313
Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9)
ab Unité 3

3315 Französisch Stufe B1 La France à la carte

Blandine Marie Blömker
ab Di., 01.09. (13x)
10.00 - 11.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

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

3316 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Sibylle Marcin
ab Mi., 02.09. (13x)
09.30 - 11.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 207

Vormittagskurs
Vous aimez la France, sa langue et sa culture, vous voulez améliorer votre français? Alors, n'hésitez pas à participer à ce cours de conversation. Vous allez lire, discuter, écouter ensemble dans une ambiance amicale et délassée.
Lehrwerk: Édito A2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529477-6) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529478-3)

3317 Französisch Stufe B1/B2 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin
ab Do., 03.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
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)

Duo Val'n'Tin: Liebenslang vier

siehe Veranstaltung Nr. 6120

Spanisch

3410 Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag

Daysi Meißner
Ruth Schneider-Granda
Mo., 19.10. bis
Fr., 23.10.
09.00 - 14.30 Uhr
30 Ustd./132,50 €
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.

3411 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

Maria Rodrigues
ab Mo., 31.08. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 107

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

3412 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3

Daysi Meißner
ab Mo., 31.08. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 109

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 6

3413 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 5

Maria Rodrigues
ab Di., 01.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 107

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

3414 Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 12

Ruth Schneider-Granda
ab Do., 10.09. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 208

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 lernungewohnte Teilnehmer*innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 12

3415 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 9

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 07.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 208

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 14

3416 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 07.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

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

3417 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 10

Daysi Meißner
ab Mi., 02.09. (13x)
17.15 - 18.45 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 15

3418 Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 02.09. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über verschiedene Themen wie z. B. Geschichte, Wirtschaft oder Politik spanischsprachiger Länder zu sprechen, aber auch mit einem Lehrbuch zu arbeiten.
Lehrwerk: Gente hoy 2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-515715-6)

Mallorca - Insel für Entdecker

siehe Veranstaltung Nr. 1210

Argentinien - Abenteuer zwischen Tropen und Eis

siehe Veranstaltung Nr. 1220

Italienisch

3510 Wunderschöne Toskana

Teresa Pollara-Gennaro
Sa., 14.11.
13.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./33,50 €
VHS; Raum 209

Landeskundliches Seminar
Sie sind Italienfan und interessieren sich für die Toskana und ihre kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über ihre Kunstschätze, ihre Persönlichkeiten, ihre Städte und ihre wunderschöne Landschaft. Wir stellen Ihnen typische Rezepte und Weine der Toskana vor. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine und Leckerbissen aus. Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht erforderlich.
Die Lebensmittelumlage von 7,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

3511 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 03.09. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 109

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

3512 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 3

Teresa Pollara-Gennaro
ab Di., 01.09. (13x)
19.15 - 20.45 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

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

3513 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 5

A. Sabina Scarcella P.
ab Mo., 31.08. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 209

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

3514 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 7

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 03.09. (13x)
17.15 - 18.45 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 109

Kleingruppe
Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 9

3515 Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Teresa Pollara-Gennaro
ab Mo., 31.08. (13x)
17.30 - 19.00 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 206

Kleingruppe
Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)
ab Lezione 1

3516 Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3

Teresa Pollara-Gennaro
ab Di., 01.09. (13x)
17.30 - 19.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7)
ab Lezione 4

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 1 — 3610

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

Anne Marie Lagerwall
ab Di., 01.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3 — 3611

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 5

Marlies Funke
ab Mi., 02.09. (11x)
18.00 - 19.30 Uhr
22 Ustd./52,50 €
VHS; Raum 207

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 — 3612

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 10

Ludwig Drüing
ab Mi., 02.09. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2 — 3613

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

Marlies Funke
ab Mi., 02.09. (11x)
19.30 - 21.00 Uhr
22 Ustd./52,50 €
VHS; Raum 207

Niederländisch Stufe B1/B2 Konversationskurs — 3614

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.

Carsten Röwekamp
ab Do., 03.09. (13x)
18.30 - 20.00 Uhr
26 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

3710 Arabisch Stufe A1 Aufbaukurs 4

Mina Roer-Elhafian
ab Mi., 02.09. (13x)
18.00 - 19.30 Uhr
26 Ustd./95,50 €
VHS; Raum 206

Kleingruppe
Lehrwerk: Kalāmunā A1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-605253-4) ab Lektion 8

3720 Russisch Stufe A1 Kompaktkurs

Sviatlana Sakalova
Fr., 30.10. und 06.11.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 31.10. und 07.11.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./61,00 €
VHS; Raum 208

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

3730 Schwedisch Stufe A1 Kompaktkurs

Karin Engelbrecht
Fr., 25.09.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 26.09.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./33,50 €
VHS; Raum 206

Wochenendkurs
Wenn Sie Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die schwedische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen viele landeskundliche Informationen.

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.

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

Liza Psotta
0 23 62 · 66 41 63
liza.psotta@dorsten.de

Schule und Lernen

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Mittlerer Schulabschluss
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 Prüfungskomitee abgelegt, sondern bei den im Lehrgang unterrichtenden Lehrer*innen 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 Kursleiter*innen
In diesem Fachbereich unterrichten Dozent*innen mit der Lehramtsbefähigung für Schulen der Sekundarstufe I und/oder II (in der Regel nachgewiesen durch ein erstes und zweites Staatsexamen bzw. einen Master of Education und abgeschlossenen Vorbereitungsdienst). Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter*innen 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) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 4110).

4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Anja Held
Mi., 16.09.
18.00 - 19.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
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 Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen

Brigitte Manthei
Do. 29.10.
18.00 - 19.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 107

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Hier können zeitlich flexibel akkreditierte Bachelor- und Masterabschlüsse in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften erworben werden. Studiert wird nach der Methode des Blended Learning, einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, Lernen über das Internet und Präsenzphasen. Wer mitten im Leben steht und studieren möchte (berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit), ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Im Rahmen des Informationsabends werden das Studienangebot und die Zugangsvoraussetzungen sowie der Ablauf eines Fernstudiums vorgestellt. Außerdem können Sie, auch mit Blick auf die kommende Einschreibungsphase im Dezember und Januar zum Sommersemester 2021, individuelle Fragen klären.

Hauptschulabschluss und mittlerer Schulabschluss 4130

ab Mo., 17.08.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
VHS; Raum 100

Hauptlehrgang 1. Semester
Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Hauptschulabschluss und nach dem zweiten Jahr den mittleren Schulabschluss zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik und Biologie.
Zusätzliche 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.

Mittlerer Schulabschluss 4140

ab Mo., 17.08.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
VHS; Raum 101

Hauptlehrgang 3. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2019 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur zwei Semestern den mittleren Schulabschluss erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen (z. B. Hauptschulabschluss nach Klasse 10) als Vorleistung nachweisen können. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.

Grundbildung

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein ausgezeichnetes kostenfreies und digitales Angebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV). Es bietet Online-Kurse zur Alphabetisierung von Deutsch-Muttersprachler*innen, Kurse für Deutsch als Zweitsprache, Angebote zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und Kurse zu weiteren Grundbildungsthemen an. Die Alphabetisierungs- und Grundbildungskurse setzen die Rahmencurricula des DVV um.
Der Kurs „Schreiben" fördert Kompetenzen in der Schriftsprache von funktionalen Analphabet*innen (Alpha-Level 1 bis 4). Diese Kompetenzen werden ebenfalls im Bereich „Schreiben und Lesen im Beruf" mit einem hohen Bezug zur berufspraktischen Tätigkeit gefördert. Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend rechnen können, werden im Kurs „Rechnen" systematisch an elementare Grundlagen herangeführt.
Die Kurse des vhs-Lernportals eignen sich zum Selbstlernen und als Ergänzung zu Präsenzkursen. Lernende werden von Tutor*innen begleitet und erhalten weitgehend automatische Rückmeldungen und individuelle Übungsvorschläge. Die Kurse sind als Apps auch offline nutzbar.
Das vhs-Lernportal erreichen Sie online unter www.vhs-lernportal.de. Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Nutzung des vhs-Lernportals. Vereinbaren Sie dazu bitte einen persönlichen Beratungstermin unter Tel.: 0 23 62 / 66 41 63.

Schulische Weiterbildung

101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps

4310

Vortrag
In den letzten Jahrzehnten konnte die Neurobiologie das Wissen, wie unser Gehirn lernt, nahezu explosionsartig vermehren. Doch wie hat unser alltägliches Lernen in der Schule, im Studium oder im Beruf davon profitiert? Der interaktive Vortrag „101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps" liefert einen üppigen Strauß an grundständigen Erkenntnissen für die Einzelperson, für ein Team und für eine ganze Organisation. Die Neurobiologie des Lernens spricht somit sowohl Schüler*innen sowie deren Eltern und Lehrer*innen als auch jede*n Erwachsene*n in Wirtschaft und Gesellschaft gleichermaßen an. Im Zeitalter von „alternativen Wahrheiten", „fake news" und „fake sciences" wird alles wissenschaftlich mit aktuellen Quellenangaben belegt. So werden auch die beliebtesten Neuromythen wissenschaftlich überprüft.
Dipl.-Biologe Dr. Thomas Schutz ist Biologe, Lerntherapeut und Analyst sowie Berater und Coach für Talent- und Kompetenzdiagnostik und -entwicklung.

Dipl.-Biologe Dr. Thomas Schutz
Mo., 21.09.
18.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

4320

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2021 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., 26.10. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
VHS; Raum 010

4321 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

Martin Welling
ab Do., 29.10. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
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 2021 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.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Stochastik (Grundkurs) 4322

Martin Welling
ab Mo., 11.01.21 (3x)
17.15 - 20.30 Uhr
12 Ustd./40,00 €
VHS; Raum 109

Dieser spezielle Kurs zur Stochastik (separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) stellt thematische Überblicke als Lernhilfen zur Verfügung. Der Einsatz des GTR (grafikfähiger Taschenrechner) wird an abiturrelevanten Aufgabentypen geübt.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Stochastik (Leistungskurs) 4323

Martin Welling
ab Do., 14.01.21 (3x)
17.15 - 20.30 Uhr
12 Ustd./40,00 €
VHS; Raum 109

Dieser spezielle Kurs zur Stochastik (separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) stellt thematische Überblicke als Lernhilfen zur Verfügung. Der Einsatz des GTR (grafikfähiger Taschenrechner) wird an abiturrelevanten Aufgabentypen geübt.

Unsere

vhs Dorsten

Die Volkshochschule der Stadt Dorsten
Ihr kommunales Weiterbildungszentrum

Im Werth 6 - 46282 Dorsten
Tel. 0 23 62 / 66 - 41 60
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 Weiterbildungsangebot, 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 (z. B. Kommunikation, Resilienz) stärken, runden das Angebot ab.

Kursleiter*innen
Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozent*innen der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrer*innen für Kurzschrift und Maschinenschreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten, Bilanzbuchhalter*innen oder Steuerberater*innen. Die Seminare aus dem Bereich Kommunikation und Management werden von Geprüften Sprecherzieher*innen (DGSS), Kommunikations- und Personalentwicklungstrainer*innen, z. B. Dipl.-Pädagog*innen und Kommunikationswissenschaftler*innen, geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter*innen beantworten wir Ihnen gern.

Kommunikation und Management

Mental stark gegen Stress - die Energieräuber

5110

Stress - eine Frage der Entscheidung? In diesem Teil der Seminarreihe erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung und lernen, die versteckten Energieräuber des Alltags zu erkennen. Sie werden in dem Seminar reflektieren, welche Faktoren Sie beeinflussen können und Tipps zu mehr innerer Gelassenheit erhalten.
Das Modul ist einzeln buchbar!
Alle drei Module (Kurse Nr. 5110, 5111 und 5112) der Seminarreihe bieten wir Ihnen zum Sparpaket von 100,00 € an.

Regina Horn-Karla
Di., 03.11.
18.30 - 20.45 Uhr
3 Ustd./38,00 €
VHS; Forum

5111 Mental stark gegen Stress - aktive Stressbewältigung

Regina Horn-Karla
Mo., 23.11.
18.30 - 20.45 Uhr
3 Ustd./38,00 €
VHS; Forum

Ist gut geplant schon halb gewonnen? Erfahren Sie in diesem Teil der Seminarreihe, dass „Planung nicht gleich Planung" ist und mehr über den bewussten Umgang mit Stressfaktoren. In dem Seminar erhalten Sie zudem Tipps über den Umgang mit Misserfolgen, Enttäuschungen und „Planänderungen" und erarbeiten eine Strategie für einen gesünderen Alltag.
Das Modul ist einzeln buchbar!
Alle drei Module (Kurse Nr. 5110, 5111 und 5112) der Seminarreihe bieten wir Ihnen zum Sparpaket von 100,00 € an.

5112 Mental stark gegen Stress - Stressfaktor Mensch

Regina Horn-Karla
Mi., 02.12.
18.30 - 20.45 Uhr
3 Ustd./38,00 €
VHS; Forum

Können wir Konflikten aus dem Weg gehen? Eher nicht. Im letzten Teil der Seminarreihe erfahren Sie Wissenswertes über den Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten, die Wirkung von Sprache und Körpersprache auf unser Stressempfinden und erhalten viele praxistaugliche Anregungen für eine gesunde innere Haltung.
Das Modul ist einzeln buchbar!
Alle drei Module (Kurse Nr. 5110, 5111 und 5112) der Seminarreihe bieten wir Ihnen zum Sparpaket von 100,00 € an.

5113 Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Alltag und Beruf

Andrea Bußmann-Wiemann
Mo., 26.10. bis
Fr., 30.10.
09.30 - 17.00 Uhr
40 Ustd./298,00 €
VHS; Raum 109

Bildungsurlaub
In diesem Resilienz-Workshop erlernen Sie wirkungsvolle Strategien zum Umgang mit belastenden Situationen im Alltag und im Berufsleben. Ärger und Stress sind sicherlich nicht vermeidbar, jedoch ist die persönliche Einstellung entscheidend für die Beurteilung dessen, was uns widerfährt. Ein wichtiger Bestandteil des Seminars ist das Empathie-Training, basierend auf der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Denn die positiven und vertrauensvollen Beziehungen zu Mitmenschen sind eine wichtige Kraftquelle für eine gute psychische Widerstandskraft. Ein stärkeres Selbstbewusstsein, mehr Optimismus und Steigerung der Pro-Aktivität sind weitere Bausteine für mehr Stabilität und Zufriedenheit. Mit praxisnahen Übungen und individuellen Lösungsansätzen je nach persönlicher Situation und Bedürfnissen gibt das Seminar vielfältige Hilfestellungen für den privaten und beruflichen Alltag. Übungen zu Entspannungstechniken runden das Seminar ab.

Wir können auch friedlich.

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

Rechtsanwälte, Fachanwälte & Mediatoren

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

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

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

5114 Emotionale Intelligenz

Jan Schlegtendahl
Di., 24.11.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./155,00 €
VHS; Raum 218

Emotionale Intelligenz besteht aus Selbst- und Interaktionsmanagement. Die gute Nachricht: Emotionale Intelligenz ist lernbar und gesundheitsfördernd! Negativ aufgeladene Begegnungen zwischen Menschen können uns anstecken wie ein Virus und dabei unser Wohlbefinden untergraben. Aus wissenschaftlicher Perspektive sind dauerhaft negative Gefühle stressig und gesundheitsgefährdend. Stress haben wir am meisten in Beziehungen und durch Gedanken in der Beziehung mit uns selbst. Daher brauchen wir einerseits „Abstellknöpfe" für unangenehme Zustände und ungesunde Kommunikationsschleifen sowie andererseits ein Management der „guten Laune" und gesundheitsförderliche Interaktionen. In diesem Workshop werden Ihnen Wege aufgezeigt, Ihre emotionalen Zustände zu regulieren, sich emotional intelligent zu verhalten und letztendlich Positives für sich zu bewirken.

5116 Ausbildung zum zertifizierten Mediator

Pascal Schröer
Informationsabend
Mi., 09.09.
18.30 - 20.00 Uhr
Kurstermine
Mo., 28.09.
bis Fr., 02.10.
Mo., 26.10.
bis Fr., 30.10.
Mo., 16.11.
bis Fr., 20.11.
jeweils
09.00 - 18.00 Uhr
160 Ustd./2100,00 €
VHS; Raum 218

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.

Kommunikationstraining: Gesprächspsychologie im Alltag und Beruf 5120

Regina Horn-Karla
Do., 05.11.
09.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./125,00 €
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!

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag 5121

Andrea Bußmann-Wiemann
ab Mi., 11.11. (7x)
17.30 - 19.45 Uhr
21 Ustd./129,00 €
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 Paarbeziehung 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 E-Mails - gut und sicher schreiben

Regina Horn-Karla
Fr., 06.11.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./65,00 €
VHS; Raum 108

Workshop
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.

5140 Mitarbeiterführung I - Grundlagen

Regina Horn-Karla
Mi., 11.11. und
Do., 12.11.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
VHS; Forum

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

Mitarbeiterführung II - Ziel- und Konfliktgespräche 5141

Regina Horn-Karla
Mi., 25.11. und
Do., 26.11.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
VHS; Forum

Workshop
In diesem Workshop lernen Sie in Konfliktsituationen innerhalb Ihres Teams angemessen und mit gutem Timing zu reagieren. Durch das Seminar erhalten Sie neue Perspektiven und Handlungswerkzeuge für die alltäglichen Herausforderungen, die das Thema Mitarbeiterführung mit sich bringt. Die Inhalte sind: Konfliktarten erkennen, situationsangemessenes Handeln, Kennenlernen psychologischer Hintergründe für Konflikte unter den Mitarbeiter*innen, Methoden und Strategien zur Konfliktvermeidung und Konfliktbewältigung, Aufbau und Umsetzung von Kritikgesprächen, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer*innen. Die Teilnahme am ersten Teil ist von Vorteil.

Berufliche Weiterbildung

Effektives Tastschreiben am PC 5210

Steffi Schmidt
Mo., 19.10. bis
Do., 22.10.
14.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./63,50 €
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Spielerisch wird mit Hilfe des Schreibprogramms Word das 10-Finger-Tastschreiben erlernt. Mittels Tastschreiben üben die Teilnehmer*innen, 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

Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung 5220

Arno Schade
Mo., 16.11.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
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 im Rahmen der Gründerwoche Deutschland vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

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 Online-Seminar. Aber was sind eigentlich Online-Seminare? Ein Online-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit erfahrenen Online-Dozent*innen verbunden sind, die einen Vortrag halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozent*innen zu richten. Zudem wird das Online-Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. An den Live-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.
Hier können Sie sich ein Online-Seminar in einer Demo-Version anschauen: http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell.

Gerne beraten wir Sie und zeigen Ihnen, wie ein Online-Seminar 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.

5231 Finanzbuchführung I

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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/

Finanzbuchführung II 5232

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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 5233

Xpert Lernnetz
ab Di., 24.11. (8x) und
ab Do., 26.11. (8x)
18.30 - 20.30 Uhr
43 Ustd./240,00 €

Online-Seminar
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/

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungs-wesen	Externes Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
* Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
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 vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

5234 Lohn und Gehalt I

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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/

Lohn und Gehalt II 5235

Online-Seminar
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer*innen 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/

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

5236 Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Lernnetz
ab Di., 24.11. (8x) und
ab Do., 26.11. (8x)
18.30 - 20.30 Uhr
43 Ustd./240,00 €

Online-Seminar
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/

5237 Einnahmen-Überschussrechnung

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (6x) und
ab Do., 12.11. (5x)
18.30 - 20.30 Uhr
30 Ustd./168,00 €

Online-Seminar
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/

5238 Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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/

5239 Finanzwirtschaft

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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/

5240 Bilanzierung

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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/

5241 Controlling

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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 Controllinginstrumente 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/

Betriebliche Steuerpraxis 5242

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftssteuer 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/

Personalwirtschaft 5243

Xpert Lernnetz
ab Di., 10.11. (10x) und
ab Do., 12.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Online-Seminar
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 Online-Seminare 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-Seminaren 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 jede*n Teilnehmer*in ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 10 mit Microsoft Office Professional 365 (Raum 103) oder 2016 (Raum 204). Die geringfügigen Neuerungen der neuesten MS Office Version gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2013 / 2016 werden von den Dozent*innen angesprochen. Die VHS Dorsten ist eine offiziell von Microsoft anerkannte qualifizierte Bildungseinrichtung.

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).

Kursleiter*innen
Unsere Kursleiter*innen 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*innen

Sigrun Möllemann
Mo., 07.09. bis
Do., 10.09.
15.00 - 17.15 Uhr
12 Ustd./69,00 €
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*innen.

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

5320 E-Book-Verwaltung mit Calibre

Sigrun Möllemann
Mi., 16.09.
15.00 - 17.15 Uhr
3 Ustd./22,50 €
VHS; Raum 204

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie kurz und knackig alles Notwendige über die E-Book-Verwaltung mit Calibre. Im Vergleich zu Büchern aus Papier kommen E-Books nicht ins Bücherregal, sondern auf ein Speichermedium wie Festplatte oder USB-Stick. Damit man sie später wiederfindet, bedarf es noch einer Software: Calibre verwaltet die digitale Büchersammlung und konvertiert E-Books in die gängigsten E-Book-Formate.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

Arbeiten mit dem MacBook 5321

David Klapheck
ab Di., 29.09. (2x)
18.30 - 20.45 Uhr
6 Ustd./40,00 €
VHS; Raum 207

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 erfahren Sie mehr über die Apple Foto App in Verbindung mit der iCloud. Auch die Sicherung Ihrer Daten per Time Machine ist Bestandteil dieses Kurses. Des Weiteren gibt es eine Menge Tipps und Tricks, den Umgang mit Ihrem Gerät leichter und produktiver zu machen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Office-Anwendungen

Die Schulungen finden mit den MS Office-Versionen 365 (Raum 103) und 2016 (Raum 204) statt.

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2016 5330

Werner Kiekenbeck
Mo., 26.10. bis
Mi., 28.10.
08.30 - 14.30 Uhr
21 Ustd./115,00 €
VHS; Raum 103

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

5331 Textverarbeitung mit Word 2016

Sigrun Möllemann
Di., 29.09. und 06.10.
Do., 01.10. und 08.10.
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
16 Ustd./95,00 €
VHS; Raum 204

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 Einstieg in Excel 2016

Werner Kiekenbeck
Di., 03.11. und 10.11.
18.30 - 21.30 Uhr
8 Ustd./53,00 €
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 inhaltliche 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

5333 Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Werner Kiekenbeck
Mo., 23.11. bis
Do., 26.11.
08.30 - 15.30 Uhr
30 Ustd./169,00 €
VHS; Raum 204

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

5334 Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 365

Werner Kiekenbeck
Mo., 09.11. bis
Fr., 13.11.
08.30 - 13.45 Uhr
30 Ustd./169,00 €
VHS; Raum 103

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

5335 Präsentieren mit Powerpoint 365

Renate Lünenbürger
Mo., 28.09. und
Di., 29.09.
08.45 - 14.00 Uhr
12 Ustd./70,00 €
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

Digitale Bildbearbeitung

5340 Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Sigrun Möllemann
Fr., 18.09.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 19.09.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,50 €
VHS; Raum 103

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.

5341 Digitale Bildbearbeitung

Sigrun Möllemann
Fr., 30.10.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 31.10.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,50 €
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Dieses Seminar 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 Photoshop und bei Bedarf auch mit Gimp. Eine Vorstellung zur Nutzung von Photoshop auf dem Smartphone oder Tablet rundet den Kurs ab.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

Photoshop 5342

Bildungsurlaub
Digitale Bildbearbeitung ist oft unverzichtbarer Bestandteil bei der Gestaltung von Internetseiten, Werbeträgern und Präsentationen. Das leistungsstarke Softwarepaket Photoshop ermöglicht nicht nur einfache Bildvariationen, sondern auch das Einfügen von Objekten, Logos und Spezialeffekten. Der Kurs vermittelt Ihnen eine Übersicht über grundlegende Befehle, Gestaltungswerkzeuge und Techniken des Programms und führt in die Bildoptimierung, Fotomontagen und Effektsetzung ein. Die Druckvorbereitung sowie grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltungslehre und Typografie runden das Kursprogramm ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.
Voraussetzungen: grundlegende PC-Kenntnisse, geübter Umgang mit der Maus

Sigrun Möllemann
Mo., 30.11. bis
Do., 03.12.
08.30 - 13.30 Uhr
24 Ustd./147,00 €
VHS; Raum 103

Adobe InDesign 5343

Bildungsurlaub
InDesign (der Nachfolger von PageMaker) ist von Adobe dazu konzipiert, Prospekte, Broschüren, Kataloge, Faltblätter, Plakate, Geschäftsdrucksachen und neuerdings E-Books zu erstellen und zu gestalten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit InDesign überzeugende Publikationen sowohl für die Printmedien als auch für digitale Geräte wie iPad & Co. erstellen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die das Programm beruflich nutzen wollen, als auch an interessierte Privatpersonen.
Voraussetzungen: grundlegende PC-Kenntnisse, geübter Umgang mit der Maus

Sigrun Möllemann
Mo., 02.11. bis
Mi., 04.11.
08.30 - 13.30 Uhr
18 Ustd./115,00 €
VHS; Raum 204

5344 Digitale Fotobücher - leicht erstellt

Renate Lünenbürger
Fr., 20.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 21.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,50 €
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
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) 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 daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch!
Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial auf einem USB-Speicherstick mitbringen.

Internet und Programmierung

5350 Social Media, Google & Co. für Unternehmen und Vereine

David Klapheck
ab Do., 01.10. (2x)
19.00 - 20.30 Uhr
4 Ustd./50,50 €
VHS; Raum 207

Welches ist das richtige Soziale Netzwerk für mein Unternehmen? Lernen Sie in diesem Seminar die verschiedenen Möglichkeiten kennen, mit Ihren Kund*innen in Sozialen Netzwerken in Kontakt zu kommen. Wie erstelle ich ein Unternehmensprofil? Welche Gesetze muss ich beachten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie z. B. bei Google einen kostenlosen Branchenbucheintrag erstellen, der Ihnen hilft, besser gefunden zu werden. Des Weiteren werden wir den Umgang mit Ihrem Facebook-Unternehmensprofil intensivieren, eine Marketingstrategie entwickeln und praktisch zeigen, wie Sie zukünftig Ihr Profil selbst verwalten können. Dieser Kurs vermittelt Wissen individuell abgestimmt auf Ihr Unternehmen oder Ihren Verein. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Themen in diesen Kurs einzubringen.
Bitte bringen Sie mit: Smartphone, Tablet oder Mac/Notebook.

5351 Darknet - Waffen, Drogen, Whistleblower

Stefan Mey
Mi., 28.10.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 109

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 Amazon-artigen Webshops für illegale Party-, Entspannungs- und Aufputschdrogen sowie versteckte Darknet-Foren mit Kinderpornografie. Auf einer Reise ins Ungewisse erfahren die Zuhörer*innen, 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

5352 Internetseiten erstellen mit Wordpress

Sigrun Möllemann
Fr., 09.10.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 10.10.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,50 €
VHS; Raum 103

Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren im Seminar, wie Sie das System lokal und im Internet installieren. Sie gestalten das Aussehen Ihrer Wordpress-Webseite, fügen Texte, Bilder, Videos ein und lernen erweiternde „Plugins“ kennen. Sie erfahren etwas über den zugrunde liegenden Html-Code und über das „Hochladen“ von Dateien.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5353 Alexa, Google & Co.: Vorstellung, Nutzen und Risiken

Daniel Mittendorf
Di., 06.10.
18.30 - 20.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag
Sprachassistenten kennen wir alle seitdem in „Star Trek“ in den 1960er Jahren regelmäßig mit dem „Computer“ gesprochen wurde. Seit einigen Jahren nun sind die Geräte in unsere Haushalte eingezogen und unterstützen, beraten oder unterhalten uns. Doch wie genau funktionieren die Sprachassistenten? Welchen Nutzen oder Risiken bergen Alexa, Google & Co.? Diese Fragen werden im Rahmen des Vortrags beantwortet. Darüber hinaus gibt es auch einen technischen Einblick in die Geräte, deren Erweiterbarkeit um neue Funktionen und einen Ausblick in die nicht allzu ferne Zukunft.

Angebote für Kinder und Jugendliche

5360 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 12.10. bis
Fr., 16.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./59,50 €
VHS; Raum 204

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

Ran an die Maus II 5361

Roswitha Formella
Mo., 19.10. bis
Fr., 23.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./59,50 €
VHS; Raum 204

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

Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft 5362

Sigrun Möllemann
Mo., 12.10. bis
Fr., 16.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./79,00 €
VHS; Raum 103

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: Spieler*innen können 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

Spielen und Filme erstellen mit „The Movies“ 5363

Sigrun Möllemann
Mo., 19.10. bis
Fr., 23.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./79,00 €
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Das Programm „The Movies“ ermöglicht es, kleine Filme mit selbst erdachter Geschichte zu erstellen. Im Anschluss daran wird dieser Film mit dem Programm Premiere Elements bearbeitet, geschnitten und vertont. So werden Ihre Kinder zu kleinen „Medienprofis“, die nebenbei alle wichtigen Grundlagentechniken am PC erlernen.
Für Kinder ab 10 Jahren

5364 Word und Powerpoint - Workshop für Schüler*innen

Roswitha Formella
Fr., 09.10.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 10.10.
09.00 - 13.00 Uhr
9 Ustd./45,00 €
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*

5365 Livestream Studio Workshop - Fortnite & Co. eSport Contest

Matthias Plenkmann
Sa., 31.10.
12.00 - 17.30 Uhr
7 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 103

Kultur Rucksack NRW

Wochenendkurs
Du möchtest Streamer werden? Dann bist du hier genau richtig! Wir richten ein kleines Studio ein und simulieren einen LiveContest. Mit der richtigen Software und einem Twitch oder Youtube-Account streamen wir eine Testsession in einer gesicherten Umgebung. Dabei müssen die Matches kommentiert und geschnitten werden. Neben dem Funfaktor des Zockens geht es also auch ums pointierte Kommentieren und nicht zuletzt ums professionelle Schneiden der Gamesessions.
Für Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

Angebote für aktive Senior*innen

So funktioniert Ihr Android-Smartphone 5410

Renate Lünenbürger
Di., 27.10. bis
Do., 29.10.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./45,00 €
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 5411

Renate Lünenbürger
Do., 14.01., Di., 19.01.
und Do., 21.01.21
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./45,00 €
VHS; Raum 207

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5411
Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

5412 Smartphone-Fragestunde für Senior*innen

Renate Lünenbürger
Mo., 23.11.
15.15 - 17.30 Uhr
3 Ustd./17,50 €
VHS; Raum 207

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 Smartphone-Fragestunde für Senior*innen

Renate Lünenbürger
Do., 28.01.21
15.15 - 17.30 Uhr
3 Ustd./17,50 €
VHS; Raum 207

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.

Apple iPad & iPhone 5415

David Klapheck
Di., 29.09. und
Di., 06.10.
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./35,50 €
VHS; Raum 207

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

Windows 10 und Office 365 für Senior*innen 5416

Renate Lünenbürger
ab Do., 19.11. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./45,00 €
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
Di., 15.09.
15.00 - 18.15 Uhr
4 Ustd./26,50 €
VHS; Raum 204

Bilder machen mit dem Handy ist einfach. Aber was macht man 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.

5418 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
Mo., 11.01., Mi., 13.01.
und Mo., 18.01.21
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./45,00 €
VHS; Raum 103

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) 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.

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

Kulturelle Bildung

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

Kulturelle Bildung

„Kultur macht stark!“ Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger*innen 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.

Kursleiter*innen
Die Kursleiter*innen des Fachbereichs Kulturelle Bildung 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 Kursleiter*innen gemeinsam ist ein hohes Maß an Engagement, Kommunikationsfreude und Flexibilität bei der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiter*innen 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 24 71 / 6 09 90 15).

Uta Kegel
ab Do., 24.09. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 218

6111 Leben ist Veränderung

Uta Kegel
Do., 28.01.21
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
Stadtbibliothek

Leseabend der Schreibwerkstatt Biografisches Schreiben
Leben ist Veränderung und am Ende bleibt bekanntlich nichts, wie es war. Die autobiografischen Texte aus der Schreibwerkstatt geben Auskunft über viele kleine und große Erfahrungen, über Erlebnisse, die uns erfreut, bereichert oder sogar irritiert haben. Werfen Sie an diesem Abend zusammen mit uns einen Blick auf das, was wir in Worte gefasst haben. Ob traurig oder lustig, skurril oder alltäglich, schnörkellos erzählt oder in blumige Worte gefasst. Jede Geschichte trägt auf ihre Art dazu bei, dass auch unsere Kinder und Enkel noch eine Vorstellung davon bekommen, wie die Welt einmal war. Die bunte Geschichtenpalette wird moderiert und kommentiert von der Kursleiterin Uta Kegel. Dabei erfährt das Publikum auch etwas vom Handwerk und Geheimnis des Biografischen Schreibens. Vielleicht eine Anregung, es selbst einmal zu versuchen und mit dem Schreiben zu beginnen. Wir empfangen Sie vor Beginn der Lesung traditionell mit einem Glas Sekt oder Saft.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

6112 Kreatives Schreiben

Bettina Döblitz
ab Do., 03.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./72,00 €
VHS; Raum 206

Viele Menschen möchten Ideen für Kurzgeschichten umsetzen, Sachbücher verwirklichen, andere wollen einen Roman zu Papier bringen, ihre Lebensgeschichte als E-Book veröffentlichen, wieder andere texten Informationsbroschüren oder Werbeslogans. Sie alle brauchen Kreativitätstechniken und einen sicheren Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Ausdrucksformen. Dieser Kurs fächert die unendlichen Möglichkeiten auf, die die Sprache uns bietet. Er macht Sie mit den grundlegenden Techniken des kreativen Schreibens vertraut. Er zeigt, wie aus Ideen und Inspiration gelungene und spannende Geschichten werden. Fast spielerisch werden Sie angeleitet, Ihre eigene Sprache genau zu analysieren und aus fantasievollen Wort-Clustern Ideen für Gedichte, Erzählungen und Szenen zu entwickeln. Alltagserlebnisse werden durch gekonnte Beschreibung zu pointierten Geschichten. Wenn Sprache malt, entstehen eigene Textwelten.

Duo Val´n´Tin: Liebenslang vier

6120

Valérie Jammes
Dr. Martin Weyer-von Schoultz
Do., 08.10.
19.30 - 22.00 Uhr
12,00 €/erm. 8,00 €
VHS; Forum

Chansonabend
„Liebenslang vier“ heißt das aktuelle Programm des Deutsch-Französischen Duos. Mit alten und neuen Liedern unter anderem von ZAZ, Stromae, Alizée, Louane, Patricia Kaas erzählen Sängerin Valérie Jammes und Pianist Martin Weyer-von Schoultz musikalische Anekdoten über die Liebe zwischen Mann und Frau zwischen den Nachbarländern Frankreich und Deutschland in der virtuellen und realen Welt und die damit verbundenen Missverständnisse, Wünsche und allzu großen Erwartungen.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten

Musizieren und Spielen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr bei einigen Kursen auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Gitarrenkurse setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von den Kursleiterinnen beraten. Bei Interesse wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin, Frau Liza Psotta (Tel.: 0 23 62 / 66 41 63).

6210 Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe I.I

Kitty Wagner-Weetink
ab Mi., 02.09. (14x)
20.15 - 21.45 Uhr
28 Ustd./70,50 €
VHS; Raum 001

Erste erlernte Akkorde, Schlag- und Zupftechniken werden anhand neuer Lieder vertieft. Sie erlernen restliche Grundakkorde und erweitern diese durch das Transponieren in verschiedene Tonlagen. Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.
Ab 16 Jahren

Musikhaus
Musikschule
K. Kiekenbeck

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

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

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe I.II 6211

Kitty Wagner-Weetink
ab Mi., 02.09. (14x)
18.30 - 20.00 Uhr
28 Ustd./70,50 €
VHS; Raum 001

Ein Kursangebot für fortgeschrittene Teilnehmer*innen, bei dem Sie bereits erlernte Schlag- und Zupftechniken anhand neuer Lieder mit häufigem Akkordwechsel vertiefen. Vorausgesetzt werden das sichere Greifen von Akkorden sowie die einfache Liedbegleitung durch Zupfen.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.
Ab 16 Jahren

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis 6212

Magdalena Schneider
ab Do., 03.09. (13x)
18.30 - 20.00 Uhr
26 Ustd./66,00 €
VHS; Raum 001

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.

Jazz-, Blues- und Popgesang 6220

Judy Rafat
Fr., 13.11.
19.00 - 21.45 Uhr
Sa., 14.11.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./92,50 €
VHS; Forum

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 ist eine vielgefragte, international renommierte Jazzsängerin.
Bitte bringen Sie mit: Decke oder Isomatte für Entspannungsübungen.

6230 VHS-Chor „TonArt“

Walter Erdmann
ab Di., 01.09. (15x)
19.15 - 21.30 Uhr
45 Ustd./120,00 €
Gymnasium Petrinum; Raum 1.02

Ein mehrstimmiger Chor-Gesang ist für Sänger*innen sowie Zuhörer*innen ein großartiges Erlebnis. Der VHS-Chor „TonArt“ besteht 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 Komponist*innen, Zeitzusammenhänge und Interpretation sind die Probenabende unterhaltsam und kurzweilig. Wir freuen uns über alle neuen Mitsänger*innen!

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.

6310 Handlettering - Einsteigerkurs

Birgit Triptrap
ab Di., 03.11. (6x)
18.30 - 20.45 Uhr
18 Ustd./75,00 €
VHS; Raum 010

Handlettering ist die zeitgemäße und trendig spielerische Interpretation der Schriftkunst: kunstvolles Schreiben oder die Kunst des Buchstaben-Zeichnens. Mittels Verzierungen, Linien, Schnörkeln, kleinen Symbolen oder Texturen kreieren Sie Ihre individuellen und eigenen Schriftbilder. Durch Farbauswahl, Größe, Form der Buchstaben entstehen Schriftbilder von einem Lieblingswort, einem Spruch oder einem Zitat. Es entstehen Schriftkunstwerke für die Wand, für Ihre individuelle Postkartenserie, Tischkarten, Einladungen, Kalenderblätter, Briefumschläge oder ganz persönliche und kreative Weihnachtskarten. Im Grundkurs werden wir zunächst mit einem Pinselstift die Grundformen einer kursiven Druckschrift erlernen. Auf dieser Basis wird der künstlerische Umgang geübt und weiterentwickelt.
Das Materialgeld wird direkt an die Kursleitung gezahlt.

Ölmalerei: Aufbaukurs 6312

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 08.09. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
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.

Aquarellmalerei 6320

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 09.09. (7x)
09.00 - 11.30 Uhr
21 Ustd./80,00 €
VHS; Raum 005

Vormittagskurs
Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in der Aquarellmalerei. Es wird mit gegenständlichen und abstrakten Motiven gearbeitet.

Acrylmalerei 6330

Slavica van der Schors
Fr., 30.10.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 31.10.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./42,50 €
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei. Die Kenntnisse werden vertieft und erweitert.
Bitte bringen Sie mit: Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Ultra-Marine-Blau, Ocker, Siena gebrannt, Schwarz und reichlich Weiß, Kobaltblau und Magenta), Acrylpapier oder Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Lappen, flache Pappteller oder Palette, 2 große Wasserbehälter.

6331 Acrylmalerei für Einsteiger*innen

Sabine Doll-Hoffmann
ab Di., 15.09. (13x)
15.30 - 17.45 Uhr
39 Ustd./125,00 €
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.

6333 Offenes Atelier

Regina Schumachers
Di., 01.12., 05.01.21
und 26.01.21
16.00 - 19.00 Uhr
12 Ustd./46,00 €
VHS; Raum 010

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 6340

Regina Schumachers
Mo., 12.10. bis
Mi., 14.10.
10.00 - 13.00 Uhr
12 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 005

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.

Kreatives Malen und Zeichnen für Kids 6341

Regina Schumachers
ab Mi., 25.11. (4x)
15.00 - 17.15 Uhr
12 Ustd./39,00 €
VHS; Raum 005

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 10 Jahren

Airbrushkunst und -technik für Kids 6342

Ludwig Kestermann
Sa., 14.11.
11.00 - 14.30 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 005

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 Airbrushtechnik 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.

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., 31.08. (10x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./85,00 €
VHS; Raum 005

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger*innen 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.

6411 Bienenwachstücher und plastikfreie Verpackungen selbst gemacht!

Heike Marzinek
Fr., 06.11.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./17,00 €
VHS; Raum 005

Bienenwachstücher nutzt man für den Eigenbedarf als Alternative zu Frischhalte- und Alufolie oder verziert sie mit einer hübschen Banderole. In diesem Workshop werden Sie unter fachlicher Anleitung selbst Bienenwachstücher herstellen und erfahren etwas über die Verwendungsmöglichkeiten, die Haltbarkeit und Reinigung. Abgerundet wird der Kurs durch Informationen zum Thema „Einfrieren, aber bitte plastiklos“ und die Verwendung von alternativen Materialien und Verpackungen. Wenn Sie neugierig sind, welche gebrauchten Dinge noch gute Dienste leisten können, dann sind Sie hier richtig.
Die Materialumlage für den Baumwollstoff, Bienenwachs und die Banderole beträgt 8,00 € und ist vor Ort zu entrichten.
Bitte bringen Sie mit: eine Schürze und ein Bügeleisen, wenn vorhanden ein ausgedientes T-Shirt.

Colours of grey: Glas-Fusing 6412

Dr. Wolfgang Schmölders
Di., 22.09.
10.30 - 15.00 Uhr
6 Ustd./48,00 €
VHS; Raum 005

Grau ist eine edle Farbe. Wir arbeiten mit grau-transparentem Glas und entdecken ein weites Feld der Farbnuancen abseits von Grellbunt und passend zu jeder Umgebung. Sie erhalten eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Als Anfänger*in gestalten Sie eine Glasschale oder eine Glasstele. Fortgeschrittene wählen ihr Thema selber aus. Lassen Sie sich anregen bei der Arbeit in einer kreativen Atmosphäre.
*Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmer*innen im Kurs vereinbart. Materialkosten entstehen nach Verbrauch (50,00 € je Kilogramm Glas). Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch.*

Kreative Metallgestaltung 6420

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 26.10.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 30.10. (4x)
18.00 - 22.00 Uhr
22 Ustd./68,00 €
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., 30.10., 06.11., 13.11. und Do., 19.11.

6421 Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

Bernd Bannach
Sa., 24.10.
10.00 - 18.00 Uhr
So., 25.10.
10.00 - 16.15 Uhr
16 Ustd./155,00 €
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

Wochenendkurs
Nach einer Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen arbeiten Sie an den ersten Übungsstücken. Es entstehen Spitzen aus Rundstahl, die Sie anschließend in Spiralen verwandeln. Mit dem weiteren Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl können später eigene Skulpturen, Windspiele oder Schmuck entstehen. Auch ein Materialmix Eisen-Kupfer ist möglich, das Kupfer hat den Vorteil der leichteren Bearbeitbarkeit. Den Abschluss bildet dann die individuelle Oberflächenbearbeitung der Arbeitsergebnisse.
Bitte bringen Sie mit: eine Idee für Ihr Wunschobjekt, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe), Verpflegung. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

6430 Kreativ-Workshop mit Holz

Martin Schimpke
Mo., 19.10. bis
Fr., 23.10.
10.00 - 15.00 Uhr
33 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 005

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.

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 Hobbymatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.*

Kreative Erweiterungen der Grundschnitte 6510

Beate Lang
ab Do., 24.09. (8x)
18.00 - 21.15 Uhr
32 Ustd./125,00 €
VHS; Raum 002

In diesem Aufbauschnittkurs werden wir kreative Erweiterungen aus Ihren Grundschnitten entwickeln, die Kleidung zuschneiden und nähen. Der Schwerpunkt liegt auf der Schnittkonstruktion.
Voraussetzung: Kenntnisse in der Nähtechnik.
Bitte bringen Sie mit: Ihre individuellen Grundschnitte und geeigneten Stoff für ein gewünschtes Kleidungsstück, Nähzubehör, 1 Rolle Packpapier, Papierschere, Stoffschere, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, Schneiderwinkel (falls vorhanden).

Schneidern 6511

Beate Lang
ab Di., 08.09. (10x)
09.00 - 12.00 Uhr
40 Ustd./130,00 €
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.

Schneidern 6512

Renate Wagner
ab Mo., 14.09. (10x)
09.00 - 12.15 Uhr
40 Ustd./103,50 €
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.

6513 Schneidern

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 05.10. (8x)
08.30 - 11.45 Uhr
32 Ustd./87,50 €
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

Vormittagskurs
Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Maßschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken. Außerdem bietet die Kursleiterin Ihnen eine typgerechte Modeberatung. Individuelle Passformwünsche werden berücksichtigt, Figur bedingte Schnittanpassungen sind möglich.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.

6514 Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 30.09. (9x)
09.00 - 12.00 Uhr
36 Ustd./97,00 €
VHS; Raum 002

Vormittagskurs
Ob Standardgröße oder Problemfigur, für beides findet sich hier eine schicke Lösung. Sie nähen individuelle und typgerechte Mode nach aktuellen Maßschnitten, welche die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche direkt im Kurs erstellt. Damit sind Ihrer Kreativität im Hinblick auf Schnittformen, ob klassisch oder flippig, keine Grenzen mehr gesetzt.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

6515 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel
Fr., 25.09.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 26.09.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./44,00 €
(Erwachsene)
29,00 €
(Jugendliche)
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger*innen 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.

6516 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel
Fr., 30.10.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 31.10.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./44,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger*innen 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 nur für Erwachsene.

Freier Patchwork-Kurs 6517

Jennifer Eikenkamp
Vorbesprechung
Mi., 09.09.
18.45 - 19.30 Uhr
Kurstermine
ab Mi., 16.09. (6x)
18.45 - 21.45 Uhr
25 Ustd./79,00 €
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.

Winterliches Patchwork 6518

Jennifer Eikenkamp
Vorbesprechung
Mi., 18.11.
18.45 - 19.30 Uhr
Kurstermine
Fr., 27.11.
18.45 - 21.45 Uhr
Sa., 28.11.
14.00 - 17.45 Uhr
9 Ustd./32,00 €
VHS; Raum 002

In diesem Workshop arbeiten wir mit Ihnen an einem kleinen Patchwork-Projekt Ihrer Wahl für die festliche Jahreszeit, wie z. B. einem Weihnachtskissen oder einer sternförmigen Mitteldecke für den Tisch. Dabei können verschiedene Patchwork-Techniken zum Einsatz kommen. Gerne können Sie auch an einem angefangenen Projekt weiterarbeiten. 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
Mi., 13.01.21
18.45 - 19.30 Uhr
Kurstermine
Mi., 20.01. und 27.01.21
18.45 - 21.45 Uhr
9 Ustd./29,00 €
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.

6520 Upcycling - alte Klamotten neuer Style

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 09.10.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Mo., 19.10. bis
Fr., 23.10.
10.00 - 16.15 Uhr
42 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 002

Ferienkurs
Aus einer getragenen Jeanshose plus etwas Jeansstoff und eventuell anderen Stoffresten nähen wir eine fetzige Jeansjacke... oder aus ausgedienten Herrenhemden Kinderkleidung bzw. Blusen. 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. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, die bereits Vorkenntnisse haben.
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

Musiktheater Essen

Opern-Abonnement 2020 / 2021

Die Opern- und Ballettinszenierungen im Essener Aalto-Musiktheater erhalten immer wieder höchstes Lob bei Fachkritik und Publikum. Das eindrucksvolle Haus des finnischen Stararchitekten Alvar Aalto gibt den Aufführungen ein besonderes Ambiente.
Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus von und nach Dorsten, Lembeck, Rhade und Wulfen sichert ein ungetrübtes Opern- und Ballettvergnügen.
Viele gute Gründe sprechen also für dieses Abonnement.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Programm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)
Die Preise standen bei Programmlegung noch nicht fest.

Lucrezia Borgia
Melodramma von Gaetano Donizetti

So., 29.11.
16.30 Uhr
Aalto-Theater Essen

Prolog und zwei Akte in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln
Lucrezia hat ihren unehelichen Sohn Gennaro abseits des Hofes aufziehen lassen, um ihn vor allen Intrigen zu schützen. Er kennt nicht einmal seine wahre Identität, und sie wagt es kaum, sich ihm anzunähern. Als es dennoch unvermittelt zu einem Aufeinandertreffen kommt, wird dieses zum Auslöser tragischer Ereignisse. Gennaros Freunde enttarnen Lucrezia als skrupellose Politikerin und entfremden ihr den Sohn augenblicklich, Lucrezias Ehemann hält Gennaro für einen ihrer Liebhaber und sinnt auf Rache. Nur dem Zuschauer wird Einblick in die Seele einer zutiefst liebenden und verunsicherten Frau gewährt, die sich in einer brutalen und von Männern dominierten Welt zu behaupten versucht. Mit Wahnsinnsszenen, Koloraturarien, Trinkliedern, Maskenbällen, vielfachen Morden, Giften und Gegengiften brachte Donizetti mit dieser Oper nicht nur italienischen Belcanto vom Feinsten, sondern auch einen veritablen Thriller auf die Bühne, dessen Mittelpunkt eine grandiose Primadonnenrolle ist.

Tannhäuser und der Sängerkrieg auf der Wartburg

Oper von Richard Wagner

So., 27.12.
16.30 Uhr
Aalto-Theater Essen

Tannhäuser ist ein ewig Suchender, ein ruhelos Getriebener. Nachdem er im Venusberg die Welt aus Lust und Sex im Überdruss genossen hat, treibt es den rastlosen Künstler weiter. Doch sein Weg führt ihn geradewegs zurück zur Wartburg, wo er auf Elisabeth trifft, die er zuvor verlassen hatte und die ihn noch immer liebt. Ein Sängerwettstreit erweckt seine Neugier. Als alle Teilnehmer jedoch das immer gleiche Ideal der hohen Minne besingen, platzt Tannhäuser schließlich der Kragen: Er stimmt ein Loblied auf die Venus an und bricht damit alle Regeln der Kunst und Gesellschaft. Ein Streit eskaliert, der Tannhäuser fast das Leben kostet. Nur durch die Fürsprache Elisabeths wird ihm zugestanden, sich mit einem Pilgerzug nach Rom zu begeben. Doch Tannhäuser ist nicht zum Büßen geboren... Seit Jahrtausenden prägt der Dualismus unterschiedlicher Prinzipien unser Gesellschaftsbild. Idee oder Materie, geistiges Streben oder leibliche Erfüllung, himmlische Verklärung oder irdische Lust? Tannhäuser aber kann und will diese Spaltung nicht akzeptieren und sucht seine Erfüllung mal in christlich fundierter Liebe, mal in spiritueller Mystik, mal in purer Lust. Doch nichts und niemand kann sein Verlangen stillen.

Il Trittico (Das Triptychon)

Drei einaktige Opern von Giacomo Puccini

Il Tabarro (Der Mantel)
Suor Angelica (Schwester Angelica)
Gianni Schicchi

So., 07.02.21
18.00 Uhr
Aalto-Theater Essen

Ein Eifersuchtsdrama im Stil eines film noir in Paris an der Seine. Die mystische Verklärung einer Nonne in einem Kloster Ende des 17. Jahrhunderts. Eine mittelalterliche Erbschaftskomödie in Florenz mit so vielen turbulenten Wendungen, dass einem schwindelig wird. Drei Geschichten, drei Opern, ein Abend. Auf den ersten Blick haben sie nicht viel gemeinsam, die Einakter, die Giacomo Puccini 1918 unter dem passenden, wenn auch etwas sperrigen Titel „Il Trittico“, ein aus drei Teilen bestehendes „Triptychon“, zusammenfasste und in New York an der Met herausbrachte. Und doch sind sie miteinander zu einer Einheit verbunden, indem sie drei verschiedene Arten repräsentieren, wie man mit Leben und Tod umgehen kann. Ist das menschliche Dasein ein Melodram oder doch eher eine Komödie? Oder gar ein Krimi? Auf den Blickwinkel kommt es an!

Rock Around Barock

Ballettabend von Ben Van Cauwenbergh, Musik von Bach bis Beatles

Sa., 06.03.21
19.00 Uhr
Aalto-Theater Essen

Wie passen klassischer Tanz und Rockmusik zusammen? Hervorragend, findet der Essener Ballettintendant Ben Van Cauwenbergh. War das Tanzen im Barockzeitalter bei Hofe noch eine sehr strenge, peinlich genaue Angelegenheit, ist spätestens im 20. Jahrhundert der höchst individuelle, persönliche Stil in Mode gekommen. Brauchte man vor 200 Jahren noch ein Orchester, wenn man tanzbare Musik wollte, reicht heute der Griff ins CD-Regal oder ganz einfach zum Handy. Und während sich eine Hofdame von Ludwig XIV. umständlich in Korsett und Reifrock schnüren musste, ist es heute jedem freigestellt, Clubs und Parties auch in Jeans und T-Shirt zu besuchen. Menuett, Gavotte und Passepied, aber auch Polka, Cha-Cha-Cha, Foxtrott und Jive waren zu ihrer Zeit der letzte Schrei und allgemein geläufig. Heute ist man bei Bällen oder Galas ohne den vorherigen Besuch einer Tanzschule hingegen verloren. Aber wie groß sind diese Veränderungen tatsächlich? Ging es früher wirklich spießiger zu? Waren Tanz und Musik weniger frei als im 21. Jahrhundert?

Otello

Oper von Guiseppe Verdi

So., 18.04.21
16.30 Uhr
Aalto-Theater Essen

Hat sie? Oder hat sie nicht? Nachdem Jago in Otellos Herz den Zweifel an der Treue seiner Frau Desdemona gesät hat, gibt es für den venezianischen Kriegshelden keinen ruhigen Moment mehr. Als schließlich Desdemonas Taschentuch, kostbares Geschenk und Liebesbezeugung Otellos, nicht mehr aufgefunden wird, steht für ihn fest: Nicht verloren hat sie es, nein, sie kann es doch nur seinem Rivalen Cassio überreicht haben! Otello sinnt auf Rache. Manchmal genügt nur sehr wenig, um einen Menschen zu Fall zu bringen. Und niemand scheint dies besser für sich nutzen zu können als Jago, Otellos Fähnrich. Fähnrich - zu seinem Leidwesen aber nicht ranghöherer Hauptmann! Mit gezielten Bemerkungen trifft Jago die Achillesferse seines Gegners und beschwört ein Eifersuchtsdrama herauf, das sich zunächst allein in Otellos Kopf abspielt, bevor sich schließlich die Gewalt auch in der Wirklichkeit Bahn bricht. Als Grundlage für seine vorletzte Oper wählte der Komponist Shakespeare, dessen Werke ihn sein Leben lang begeistert hatten. Aus der Kombination von noch längst nicht erloschenem künstlerischen Feuer und einem durch Jahrzehnte hindurch geschulten dramaturgischen Blick schuf Verdi einen Meilenstein der Operngeschichte, der sich neben Shakespeares gleichnamigem Drama als völlig eigenständig behauptet.

Exkursionen

6620 Der Gleispark Frintrop und Gehölzgarten Ripshorst

Dr. Vera Bücker
So., 20.09.
11.00 Uhr
ab Bahnhof Essen-Dellwig,
Dellwiger Str. 2
ca. 18.00 Uhr
Rückkehr Bahnhof
Essen-Dellwig
19,50 €

Eintägige Wanderung
Der Gleispark Frintrop ist eine besondere Parkanlage und liegt ganz im Nordwesten der Stadt. Als Park der „Industrienatur" ist ein steppenartiger Bewuchs wegen des trockenen Bodens typisch; Nachtkerze, Johanniskraut, Dürrwurz oder Goldrute fühlen sich hier wohl. Ein gepflegtes Wegesystem führt durch den außergewöhnlich ruhigen Park zu Skulpturen und Ruinen. In direkter Nachbarschaft befindet sich der Gehölzgarten Ripshorst mit seiner Bepflanzung, die durch die Erdzeitgeschichte führt und im Frühling mit seiner Blütenpracht besticht. Fast nebenbei werden zwei besondere Bauwerke besucht. Zum einen die Burg Vondern, die unter Kunsthistorikern als das bedeutendste profane gotische Bauwerk Nordwestdeutschlands gilt und zum anderen das Haus Ripshorst, ein ehemaliges Rittergut, wo der RVR Ruhr Grün heute seine Parkstation hat. Unterwegs bietet eine Turmbesteigung auf der Knappenhalde in Oberhausen einen weiten Blick vom Centro über den Gehölzgarten zum Gleispark. Und natürlich ist auch eine kleine Einkehr vorgesehen (nicht im Reisepreis enthalten).

6623 Zwischen Bergwerk und Bauernschaft

Dr. Vera Bücker
Sa., 22.08.
Abfahrt ZOB Dorsten:
10.30 Uhr
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
20,50 €

Eintägige Radtour
Auf grünen Wegen geht es an zwei besondere Orte der Ruhrgebietsvergangenheit. Die Zeche Schlägel und Eisen in Herten-Langenbochum 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 Schachtanlage 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 (nicht im Reisepreis enthalten).
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)

Städtetour: Düsseldorf (wieder) entdecken 6630

Dietrich Pollmann
Do., 01.10.
Abfahrt VHS:
09.30 Uhr
Rückkehr VHS:
ca. 19.00 Uhr
39,00 €
(Busfahrt, Stadtrundfahrt)
Düsseldorf

Altstadt, MedienHafen, Rheinturm und die Schiefen Häuser, Landtag, Königsallee (die „Kö"), Schloss Benrath, Nordpark - die Landeshauptstadt und Metropole am Rhein hat viel zu bieten. Bei einer zweistündigen Stadtrundfahrt mit dem Bus sehen Sie wichtige Sehenswürdigkeiten in Düsseldorf und bekommen einen Eindruck von der Vielfalt der Stadt. Außerdem haben Sie Gelegenheit, die Altstadt und das Gebiet um den MedienHafen zu Fuß mit dem Exkursionsleiter Dietrich Pollmann und auch selbstständig zu erkunden.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Borken

Vom Watt zum Watzmann 6640

Hermann-Josef Bergmann
Di., 06.10.
20.00 - 21.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Multivisionsshow
Die Wanderung beginnt am nördlichsten Punkt Deutschlands auf Sylt. Insgesamt 160 Tagesetappen führen dann durch Deutschland: Vom Wattenmeer durch die weiten Ebenen des Nordens bis in die Hauptstadt Berlin, durch die Sächsische Schweiz und das Erzgebirge, durch das Altmühltal zur Schwäbischen Alb, weiter durch den Schwarzwald zum Bodensee, dann durch das Allgäu zum südlichsten Punkt unseres Landes und schließlich vorbei am Chiemsee bis hinauf zum Watzmannhaus. Bei Wind und Wetter war Hermann-Josef Bergmann unterwegs, oft auch abseits markierter Wege. Die Wanderung führte ihn durch eine Fülle an schönen Landschaften, aber auch zu alten Kulturgütern, stillen Klöstern, quirligen Städten und prachtvollen Bauwerken. Von den schönen, aber auch den anstrengenden Erlebnissen der Wanderung erzählt er in seinem live gesprochenen Reisebericht.

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

Kinder-theater

Kindertheater ab 4 Jahren

Kindertheater ab 6 Jahren

Kartenverkauf

Karten für die Kindertheaterveranstaltungen können Sie auf folgende Weise erwerben:
Vorverkauf und telefonische Reservierung ab 01.09.20

Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr im Kulturbüro, Raum 210, Im Werth 6, 46282 Dorsten, Tel.: 0 23 62 / 66 40 52,

Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr und Sa 9.30 - 14.00 Uhr in der Stadtinfo Dorsten, Recklinghäuser Straße 20, 46282 Dorsten, Tel.: 0 23 62 / 30 80 80.

Per E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

Kindertheater ab 4 Jahren

Tafiti und Pinsel - Zwei Freunde und ein Abenteuer

Frei nach dem Bilderbuch von Julia Boehme

Nein, das ist ganz und gar unmöglich! Ohne sein geliebtes Kuschelkissen kann und will Tafiti einfach nicht einschlafen. Da hilft also nix. Tafiti ist ein Erdmännchen und sein eher ängstlicher Freund Pinsel ein Pinselohrschwein. Beide müssen hinaus in die Nacht, um das kuschelweiche Lieblingsstück wiederzufinden. Sie suchen bei der Ameisenarmee und der verliebten Eule, begegnen dem trampelnden Nashorn und dem gefräßigen Leoparden, der sie fangen will! Auch King Kofi, den König der Tiere, müssen sie überlisten. Werden sie das begehrte Schmusekissen noch finden?
Figurentheater Marmelock, Spieldauer ca. 50 Minuten

Di., 17.11.20
15.00 und 17.00 Uhr
Forum VHS
Eintritt: 4 € (Kinder)
5 € (Erwachsene)

Der kleine Bär und die lange Winternacht

Frei nach dem Bilderbuch von Fredrik Vahle und Pierre Thomé

Der kleine Bär versteht die Welt nicht mehr. Erst verschwindet die Biene, die er auf der Suche nach dem geheimen Honigversteck den ganzen Sommer über gejagt hat. Dann verliert auch noch sein Lieblingsbaum alle Blätter. Zu allem Überfluss sind da noch diese dunklen und eisigen Nächte. Dem kleinen Bären kommt es vor wie eine einzige, lange, kalte Winternacht. Die will er vertreiben, aber es klappt nicht. Da fällt dem alten Bären etwas ganz Bemerkenswertes ein…
Seifenblasen-Figurentheater, Spieldauer ca. 45 Minuten

Di., 08.12.20
15.00 und 17.00 Uhr
Forum VHS
Eintritt: 4 € (Kinder)
5 € (Erwachsene)

Albin und Lila oder können Schweine Hühner lieben?

Frei nach dem Kinderbuch von Rafik Schami

Di., 02.02.21
15.00 und 17.00 Uhr
Forum VHS
Eintritt: 4 € (Kinder)
5 € (Erwachsene)

Können Schweine Hühner lieben? Nun, auf dem Bauernhof von Friedrich Latzke funktioniert das blendend. Doch nicht immer herrschte Harmonie. Erst ein gemeinsames Erlebnis schweißt die Tiere zusammen. Bauer Latzke (Christian Kruse) erzählt über die Geschehnisse auf seinem Bauernhof. Im Mittelpunkt steht das Huhn Lila, das einfach keine Eier mehr legen kann, und das weiße Schwein Albin, das ausgegrenzt wird, weil es anders aussieht. Auf dem Misthaufen schließen sie Freundschaft - obwohl sie ja eigentlich ganz verschieden sind. Gemeinsam schaffen sie es, den Fuchs zu überlisten, so dass dieser sich nie wieder blicken lässt und die Hühner auf ewig furchtlos leben können.
Aktuelles Stück zu Toleranz, ausgezeichnet als Sieger beim Amberger Kinderfestival.
Figurentheater Neumond, Spieldauer ca. 45 Minuten

Bettmän kann nicht schlafen

Frei nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Hartmut El Kurdi

Di., 13.04.21
15.00 und 17.00 Uhr
Forum VHS
Eintritt: 4 € (Kinder)
5 € (Erwachsene)

Tagsüber ist Sascha ein ganz normaler Junge, mal Piratenkapitän, mal Fußballweltmeister, mal Rennhamsterzüchter oder Keks-Tester. Aber abends kann er oft nicht einschlafen. Wegen allem Schönen und Doofen, Netten und Hässlichen, was so passiert. Dann ist er... BETTMÄN, der schläfrigste Superheld aller Zeiten! Und BETTMÄN weiß genau: das Einzige, was gegen Nicht-Einschlafen-Können hilft, ist, noch schnell eine Heldentat zu begehen. Wenn jemand Hilfe braucht - keine Angst! BETTMÄN fliegt sofort los...
Eine wunderbare Geschichte zum Einschlafen-Können.
Tandera Theater, Spieldauer ca. 45 Minuten

Kindertheater ab 6 Jahren

Gespensterjäger auf eisiger Spur

John Y. Hammer hat mit seiner Bearbeitung von Cornelia Funkes erfolgreichstem Roman „Gespensterjäger auf eisiger Spur“ eine spannende und schaurig-schöne Geschichte für die Bühne geschaffen.
Westfälisches Landestheater

Di., 29.09.20
16.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule
Eintritt: 5 € (Kinder)
6 € (Erwachsene)

Pünktchen und Anton

Die Stückvorlage, der 1931 von Erich Kästner veröffentlichte gleichnamige Roman, erzählt einen Kinderkrimi mit erstaunlichem Witz, in dem die Kinder die wahren Helden des Alltags sind.
Rheinisches Landestheater Neuss

Di., 10.11.20
16.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule
Eintritt: 5 € (Kinder)
6 € (Erwachsene)

Zottelkralle

Bestsellerautorin Cornelia Funke hat mit dem gefräßigen und faulen Zottelkralle ein cooles Stinkemonster geschaffen, das die Herzen der Kinder im Sturm erobert.
Burghofbühne Dinslaken

Di., 16.03.21
16.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule
Eintritt: 5 € (Kinder)
6 € (Erwachsene)

Räuber Hotzenplotz und die Mondrakete

Diese Geschichte wurde überraschend in dem Nachlass von Otfried Preußler entdeckt und veröffentlicht, so dass sie zur großen Freude der Hotzenplotz-Fangemeinde auf die Theaterbühne gebracht werden kann.
Burghofbühne Dinslaken

Di., 18.05.21
16.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule
Eintritt: 5 € (Kinder)
6 € (Erwachsene)

ZOTTELKRALLE

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

Musikschule Dorsten

Musikalische Früherziehung

Jekits

Instrumentalunterricht

Ensembles

Workshops

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

Gruppenunterricht	43,00 € bei 2 Schüler*innen
wöchentl. 45 Min. Unterricht	37,50 € ab 3 Schüler*innen
Gruppenunterricht Klavier	
(nur 2er Gruppe)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	50,00 €
Einzelunterricht (außer Klavier)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	82,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	55,00 €
Einzelunterricht Klavier	
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
Internet: www.musikschule-stadt-dorsten.de

Ensembles der Musikschule

Teilnehmergebühr: 8,00 €/Monat, für Schüler*innen 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 Blechbläser*innen die Möglichkeit, das klassische Big-Band-Repertoire kennen zu lernen. Auch E-Bass- und Keyboard-Spieler*innen 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 *innen 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

Josef Jahn M.A.
jeweils Donnerstag
18.00 - 20.00 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum A 102

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.

Band DORSTINATO

Harald Mielke
jeweils Mittwoch
20.15 - 21.45 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum A 304

Wer es lieber poppig und rockig liebt, ist am Mittwochabend 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*innen oder Profi. Die Freude am gemeinsamen Musizieren, Respekt und Geduld spielen die wichtigste Rolle bei Harald Mielke, dem Leiter von DORSTINATO.

Chor

Eugen Kayser
jeweils Donnerstag
20.00 - 22.15 Uhr
VHS; Forum

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*innen zum Mitsingen eingeladen werden, gehört zum festen Bestandteil des Kulturprogramms unserer Stadt.

Akkordeonorchester

André Nieblich
jeweils Montag
20.00 - 22.00 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum A 102

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.

Stadtbibliothek Dorsten

Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.
Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis
Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher 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.

Internet
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
Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Kindertheater, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek und in der Tageszeitung angekündigt.

Anschriften und Öffnungszeiten (Änderungen möglich!)

Stadtbibliothek Dorsten
Im Werth 6
Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07
stadtbibliothek@dorsten.de

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

„Bibi am See“ Wulfen
Wulfener Markt 4
Tel.: (0 23 69) 86 67

Dienstag	9 - 12 und	14 - 17 Uhr
Mittwoch		14 - 17 Uhr
Donnerstag		14 - 19 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr	

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.stadtbibliothek-dorsten.de
Wir sind auch auf Facebook und Instagram!

ONLEIHE = e-Books und Hörbücher:
www.onleihe.de/kreisre

Online-Angebote der VHS

Die VHS Dorsten hat bereits seit geraumer Zeit Online-Kurse im Angebot und möchte Ihnen nun in Zeiten der Corona-Pandemie auf dieser Seite eine Zusammenstellung aller neuen und bewährten Online-Angebote präsentieren. Informationen zu den aktuellsten Kursangeboten finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-dorsten.de.

Entspannung und Selbsterfahrung

2260A	Hatha-Yoga am Morgen Online-Seminar	ab Mo. 31.08.
2268A	Schwangerschafts-Yoga Online-Seminar	ab Mo. 21.09.
2268B	Rückbildungsgymnastik Online-Seminar	ab Mo. 21.09.
2268C	Wellness-Yoga Online-Seminar	ab Mo. 21.09.

Fremdsprachen

3232	Englisch Stufe B1/B2 Online-Course: A Journey in Time through London	ab Di., 01.09.

Berufliche Weiterbildung

5231	Finanzbuchführung I Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5232	Finanzbuchführung II Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5233	Finanzbuchführung mit DATEV Online-Seminar	ab Di., 24.11.
5234	Lohn und Gehalt I Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5235	Lohn und Gehalt II Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5236	Lohn und Gehalt mit DATEV Online-Seminar	ab Di., 24.11.
5237	Einnahmen-Überschussrechnung Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5238	Kosten-Leistungsrechnung Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5239	Finanzwirtschaft Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5240	Bilanzierung Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5241	Controlling Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5242	Betriebliche Steuerpraxis Online-Seminar	ab Di., 10.11.
5243	Personalwirtschaft Online-Seminar	ab Di., 10.11.

Online Lernen mit dem vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein ausgezeichnetes kostenfreies und digitales Angebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV). Es bietet Online-Kurse zur Alphabetisierung von Deutsch-Muttersprachler*innen, Kurse für Deutsch als Zweitsprache (Niveaustufen A1 bis B2), Angebote zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und Kurse zu weiteren Grundbildungsthemen (Schreiben, Schreiben und Lesen im Beruf, Rechnen) an.
Die Kurse des vhs-Lernportals eignen sich zum Selbstlernen und als Ergänzung zu Präsenzkursen. Lernende werden von Tutor*innen begleitet und erhalten weitgehend automatische Rückmeldungen und individuelle Übungsvorschläge. Die Kurse sind als Apps auch offline nutzbar.
Das vhs-Lernportal erreichen Sie online unter www.vhs-lernportal.de. Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Nutzung des vhs-Lernportals. Vereinbaren Sie dazu bitte einen persönlichen Beratungstermin unter 0 23 62 / 66 41 63.

Unterrichtstermine 2/2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.
2. Woche	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.
3. Woche	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.
4. Woche	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.
5. Woche	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	***unterrichtsfrei***
6. Woche	05.10.	06.10.*	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.
unterrichtsfrei	***12.10.***	***13.10.***	***14.10.***	***15.10.***	***16.10.***	***17.10.***
unterrichtsfrei	***19.10.***	***20.10.***	***21.10.***	***22.10.***	***23.10.***	***24.10.***
7. Woche	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
8. Woche	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.
9. Woche	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.
10. Woche	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.
11. Woche	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.
12. Woche	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.
13. Woche	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.

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 Di., 06.10., 18.00 Uhr statt.*

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit	Sa., 03.10.20
Herbstferien	Mo., 12.10. - Sa., 24.10.20
Allerheiligen	So., 01.11.20
Weihnachtsferien	Mi., 23.12.20 - Mi., 06.01.21

Das Arbeitshalbjahr 1/2021 beginnt am 01.02.21, das neue Programm erscheint am 08.01.21.

Einzelveranstaltungen

08.09.	Im Herbst den Frühling pflanzen	2820
16.09.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	4110
21.09.	101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps	4310
23.09.	Wie gut soll ich denn noch werden?	1340
24.09.	Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel	1110
26.09.	Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden	2740
06.10.	Alexa, Google & Co.: Vorstellung, Nutzen, Risiken	5353
06.10.	Vom Watt zum Watzmann	6640
08.10.	Duo Val'n'Tin: Liebenslang vier	6120
26.10.	Inklusive Beschulung hörbeeinträchtigter Schüler*innen	1370
27.10.	So planen Sie einen pflegeleichten Garten!	2821
28.10.	Eine gespaltene Nation - die USA vor den Präsidentschaftswahlen	1130
28.10.	Darknet - Waffen, Drogen, Whistleblower	5351
29.10.	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	1160
29.10.	Studieren an der FernUniversität Hagen	4120
31.10.	Der Tod steckt im Darm	2741
04.11.	Das schwache Herz - Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz	2110
05.11.	Mallorca - Insel für Entdecker	1210
10.11.	Die Schmidts - ein Jahrhundertpaar	1121
10.11.	Bin ich schon alt - oder wird das wieder?	1330
11.11.	Innere Stärke und Belastbarkeit durch Resilienz	1350
11.11.	Weltmacht auf sechs Beinen - das geheime Leben der Ameisen	2810
12.11.	Erben und Vererben	1150
12.11.	South England Revisited - "Should I stay or should I go"	3221
16.11.	Geoscopia Klimaexpedition	1142
17.11.	Klimabewegungen und lokaler Umweltschutz	1141
18.11.	Gesunde Ernährung im Alter	2160
19.11.	Buchstabenzauber - Wie Sie Ihr Kind für Lesen begeistern	1320
24.11.	So lebt es sich plastikfrei(er)	1140
25.11.	Neurodermitis natürlich behandeln	2150
26.11.	Haftung für ungedeckte Heimkosten	1170
30.11.	Argentinien - Abenteuer zwischen Tropen und Eis	1120
28.01.21	Leben ist Veränderung	6111

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeiter*innen 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*innen 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.

19.10. - 23.10.	Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag	3410
26.10. - 28.10.	Werteorientierte Bildung von Anfang an!	1310
26.10. - 30.10.	Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Alltag und Beruf	5113
26.10. - 28.10.	Kommunikation und Organisation mit Outlook 2016	5330
02.11. - 04.11.	Adobe InDesign	5343
02.11. - 06.11.	Englisch Stufe B1/B2 Compact Business English Course	3229
09.11. - 13.11.	Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 2016	5334
23.11. - 26.11.	Tabellenkalkulation mit Excel 2016	5333
30.11. - 03.12.	Photoshop	5342

Stichwörter

Abendgymnasium 48
Abitur 48
Acrylmalerei 71
Adobe 62
Aerobic 28
AlexanderTechnik 22
Android 65
Apple 66
Apps 65
Aqua-Jogging 29
Aquarellmalerei 71
Arabisch 47
Ausgleichsgymnastik 26
Ausstellungen 10
Autogenes Training 22
Ayurveda 21

Backen 32
Basische Ernährung 34
Behinderung 31
Beruf 52
Berufsbezogene Deutschkurse 39
Betriebssystem 60
Betriebswirtschaft 56
Bewegung 25
Bibliothek 84
Bildbearbeitung 62
Bildungsurlaub 87
Biografisches Schreiben 68
Biologie 35
Blues 70
Buchführung 56
Bürotechniken 55
BWL 56

Calibre 60
Computer 60
Controlling 59

Darknet 63
Datensicherheit 63
Demenz 19
Deutsch als Fremdsprache 39
Deutsch-Test für Zuwanderer 40
Dia-Vorträge 13
Digitale Fotografie 62

EDV 60
Einbürgerungstest 40
Einzelveranstaltungen 87
E-Mail 60
Englisch 40
Entspannung 21
Ernährung 31
Erziehung 15
Excel 61
Exkursionen 79

Fachabitur 48
Fachoberschulreife 48
Fernstudium 49
Finanzbuchführung 56
Fitness 25
Fotografie 62
Französisch 43
Fremdsprachen 38
Führungskompetenz 55

Garten 37
Gesang 70
Geschichte 10
Gesellschaft 10
Gesundheit 18
Gitarre 70
Gymnastik 26

Hatha-Yoga 22
Handlettering 71
Hauptschulabschluss 48
Herzerkrankung 19
Herzwochen 19
Holzbearbeitung 74

Impressum 90
Informationstechnologie 60
Integrationskurse 39
Internet 63
iPad 66
iPhone 66
Italienisch 45

Jazz 70
Junge VHS 9

Kaufmännische Praxis 56
Kindertheater 80
Kochen 31
Kommunikation 52
Konfliktmanagement 54
Körpererfahrung 25
Körpertraining 25
Krankheit 18
Kreatives Schreiben 69
Kulturelle Bildung 68
Kundalini-Yoga 24

Länderküche 31
Landeskunde 13
Lebensmittel 31
Lesen 31
Literatur 68

Malen 71
Management 52
Mathematik 50
Mediation 54
Meditation 22
Medizin 18
Metallverarbeitung 73
Microsoft 60
Mittlerer Schulabschluss 48
Mobiltelefon 65
Mode 74
Motorbootführerschein 30
Musik 68
Musikschule 82
Musizieren 70

Nachhaltigkeit 12
Nähen 74
Nahrungszubereitung 31
Natur 35
Niederländisch 46

Office 60
Ökoführerschein 35
Ökologie 35
Ölmalerei 71
Online-Kurse 85
Outlook 60

Pädagogik 15
Patchwork 75
PC 60
Photoshop 62
Pilates 25
Politik 10
Pop 70
Powerpoint 61
Präsentation 61
Programmierung 63
Psychologie 15

Qigong 24

Radtouren 79
Rechnen 31
Rechnungswesen 56
Recht 10
Resilienz 53
Rückenfitness 25
Russisch 47

Schmieden 73
Schneidern 74
Schreiben 68
Schulabschlüsse 48
Schulische Weiterbildung 50
Schwedisch 47
Schwimmen 31
Selbsterfahrung 21
Selbstständigkeit 55
Senior*innen 8
Singen 70
Smartphone 65
Social Media 63
Spanisch 44
Sport 25
Sportarten 29
Sportbootführerschein 30
Stressbewältigung 52
Studium 49

Tabellenkalkulation 61
Tablet 66
Tai Chi Chuan 24
Tanz 30
Tastschreiben 55
Textverarbeitung 61
Traditionelle Chinesische Medizin 24

Umwelt 18
Umweltschutz 12
Unterrichtstermine 86

VHS international 13

Wassergymnastik 28
Wassersport 29
Weiterbildungskolleg 48
Wellness 27
Werken 73
Windows 60
Wirbelsäulengymnastik 25
Wirtschaft 52
Word 61

Xpert Business Zertifikat 56

Yoga 22

Zeichnen 71
Zeitgeschehen 10
Zentralabitur 50
Zumba 30
Zweiter Bildungsweg 48

„Das VHS-Team freut sich auf Ihren Besuch!“

Stadt Dorsten

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: 7.000 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
Blickpunkt: Texte von Annette Kreikenbohm,
Anke Klapsing-Reich, Carsten Feldhoff
Titelbild: Christoph Biemann

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 Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie
Chefärztin Prof. Dr. Gertrud Haeseler
Sekretariat Telefon 02362 29-52200

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Sektion Gefäßchirurgie
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege
Sekretariat Telefon 02362 29-53200

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie
Chefarzt PD Dr. Mike H. Baums
Sekretariat Telefon 02362 29-53202

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum
Chefärztin Dr. Simone Sowa
Sekretariat Telefon 02362 29-54200

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin
Chefarzt Dr. Jan Bernd Böckenförde
Sekretariat Telefon 02362 29-55200

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Allge- meine Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen
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

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

- Mehr Telefonkomfort: 0 23 62 20 40
- Neue mobile Lösungen: VR-BankingApp
- Aktualisierte Öffnungszeiten auf vereinte-volksbank.de

Wir leben Nähe. Persönlich und digital.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Vereinte Volksbank