vhs Volkshochschule Dorsten

Stadt Dorsten

Programmheft
2. Halbjahr 2021

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

**bilden
erfahren
erleben**
Stadt Dorsten

Ansprechpartner*innen

Leiterin des Amtes für Schule und Weiterbildung

Sabine Podlaha
Raum 223
Telefon (0 23 62) 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

Leiter der VHS

Carsten Feldhoff
Raum 213
Telefon (0 23 62) 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

Sekretariat

Heike Bruns
Raum 222
Telefon (0 23 62) 66 41 62
heike.bruns@dorsten.de

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterinnen

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

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

päd. Assistenz Integrationskurse

Anke Klapsing-Reich
Raum 211
Telefon (0 23 62) 66 40 51
anke.klapsing-reich@dorsten.de

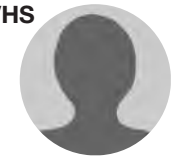
N.N.

Allgemeine Verwaltung

Leiter Abt. allgem. Verwaltung

Manfred Loick
Raum 214
Telefon (0 23 62) 66 40 50
manfred.loick@dorsten.de

Qualitätsbeauftragte*r VHS



N.N.

Servicebüro VHS

Tanja Kuhlmann
Raum 221
Telefon (0 23 62) 66 41 60
Telefon (0 23 62) 66 41 61
tanja.kuhlmann@dorsten.de

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

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

Kinder- und Jugendkultur

Leiterin Kinder- und Jugendkultur

Anke Klapsing-Reich
Raum 211
Telefon (0 23 62) 66 40 51
anke.klapsing-reich@dorsten.de

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

Hausdienst

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

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

Postadresse

VHS Dorsten
Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

Hausanschrift

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

E-Mail:

vhs-und-kultur@dorsten.de

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 14
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 32
Ernährung 32
Natur und Umwelt 37

Deutsch und Fremdsprachen **40**
Anmeldung und Beratung 40
Deutsch als Fremdsprache 41
Englisch 42
Französisch 46
Spanisch 46
Italienisch 47
Niederländisch 48
Weitere Sprachen 49

Schule und Lernen **50**
Schulische Abschlüsse 50
Grundbildung 52
Schulische Weiterbildung 52

Beruf und Wirtschaft **54**
Kommunikation und Management 55
Berufliche Weiterbildung 57
Informationstechnologie 61

Kulturelle Bildung **68**
Literatur und Musik 69
Musizieren und Spielen 69
Zeichnen und Malen 71
Werken 73
Schneidern und Mode 74
Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen 76

Kindertheater **78**

Musikschule Dorsten **80**

Stadtbibliothek Dorsten **82**

Anhang **84**
Online-Angebote der VHS 84
Einzelveranstaltungen 85
Bildungsurlaub 85
Unterrichtstermine 86
Impressum 86

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

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

Anmeldung / Gebühren

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 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 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 78

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 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 vhsundkultur-dorsten.de/index.php?id=11.
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. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Anliegen per E-Mail unter www.vhs-dorsten.de an uns zu richten.

Die VHS in eigener Sache

Liebe Freundinnen und Freunde der VHS,

jetzt werden Sie vielleicht denken: Was kann man schon berichten, wenn fast nichts wie geplant verlaufen ist? Doch wir haben die Pandemie genutzt und viel geschafft in dieser schwierigen Zeit. Vor allem im Bereich der Digitalisierung haben wir uns als VHS weiterentwickelt. Auch präsentieren wir uns ab sofort mit neuem Logo und modernisiertem Programmheft.

Das digitale Lernen, das wir bei Bedarf bereits vorher angeboten haben, wird uns weiterhin begleiten. Wir haben in der Krise gemeinsam mit den Kursleiter*innen vieles ausprobiert und optimiert. Diese technische Entwicklung wird nicht enden. Doch sie soll ein Zusatzangebot bleiben - dort, wo es passt. Und wir werden stets kritisch die Qualität des digitalen Lernens hinterfragen.

Denn ganz wichtig ist uns nach wie vor die Weiterbildung vor Ort. Der direkte Austausch und die Begegnung - das macht die VHS schließlich aus und wird im neuen Herbstsemester (mit den bekannten Hygienebedingungen) endlich wieder möglich sein.

Gleichzeitig werden wir uns ein wenig frischer und moderner präsentieren - mit einem neuen Logo, das so farbenfroh ist wie unser Programm. Das alte Logo kennen Sie seit dem Frühjahr 2005, nun haben wir jenes des Dachverbands der Volkshochschulen übernommen. Seine bunten Kreise stehen für die Begegnung vor Ort und online, für Lebendigkeit und Vielfalt.

Natürlich wollen wir nicht auf alle lieb gewonnenen Traditionen verzichten. Deshalb wird es weiterhin ein Programmheft zum Mitnehmen, Anfassen und Durchblättern geben. Piktogramme mit Symbolen für die Fachbereiche machen es nun noch übersichtlicher. Entsprechend haben wir auch unsere Internetseite sowie unseren Auftritt bei Instagram und Facebook angepasst.

Nun können wir kaum erwarten, dass es wieder losgeht. Das ganze Team freut sich auf ein Wiedersehen mit Ihnen.

Herzlichst,

Ihre Sabine Podlaha und
Ihr Carsten Feldhoff

Die Herzwochen

„Herz unter Druck“ lautet diesmal das Motto der Herzwochen. Es geht um die Gefahren sowie die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks. Gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus bietet die VHS einen Vortrag sowie zwei Kurse an.

Chefarzt Dr. Jan Böckenförde wird am Mittwoch, 24. November, von 19 bis 20.30 Uhr im VHS-Forum über die Gefahren des Bluthochdrucks und die wichtige Bedeutung der Blutdruckmessung informieren. Die beiden Kurse „Herz-Lungen-Belebung für Laien“ führen in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall ein. Übungen an der Wiederbelebungspuppe leiten zum richtigen Handeln im Ernstfall an. Die gebührenfreien Kurse finden - falls Corona nicht dazwischenfunkt - am 15. und 22. November jeweils von 18 bis 20.30 Uhr in der Krankenpflegeschule der Dorstener Klinik statt.

Drei Ausstellungen

Die VHS würdigt drei wichtige Ereignisse mit entsprechenden Ausstellungen: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland, 60 Jahre Mauerbau und 120 Jahre Emschergenossenschaft/Lippeverband.

Unter dem Titel „Abgestempelt“ sind vom 6. September bis 9. Oktober antisemitische Postkarten zu sehen. An ihrem Beispiel zeigt sich deutlich, wie dieses scheinbar harmlose Medium nicht nur dazu genutzt wurde, Urlaubs- oder Festtagsgrüße auszutauschen, sondern ethnische Vorurteile und rassistische Stereotype zu verbreiten.

Am 13. August 2021 jährte sich der Bau der Berliner Mauer zum 60. Mal. Aus diesem Anlass zeigt die VHS vom 25. Oktober bis 12. November die zeithistorische Ausstellung „Die Mauer - Eine Grenze durch Deutschland“. 20 großformatige Plakate erzählen die Geschichte dieser Grenze. Außerdem werden Fotos und Dokumente aus den Archiven der Zeitungen BILD und Die Welt erstmals wieder gezeigt.

Seit Dezember 2019 tourt eine Wanderausstellung zur Geschichte der Wasserwirtschaftsverbände Emschergenossenschaft und Lippeverband durch die Kommunen der Verbandsgebiete. Nun

macht sie vom 18. November bis 16. Dezember auch Halt in Dorsten. Kompakt und übersichtlich geht es dabei um Technik, Innovation, Miteinander und Umwelt, aber auch um das Engagement in den Bereichen Bildung und Gesellschaft. Erinnert wird außerdem an zahlreiche Projekte, die die VHS schon gemeinsam mit dem Lippeverband angeboten hat, darunter beispielsweise die „Fotoexpedition Lippeland“.

Wahl-Experte zu Gast

Selten waren Bundestagswahlen so spannend wie in diesem Jahr, befindet sich der bekannte Parteienstaat doch seit geraumer Zeit in einer Abwärtsspirale und sogenannte Volksparteien haben mittlerweile Probleme, ihrem Namen gerecht zu werden. Der VHS ist es im Vorfeld dieser Wahlen gelungen, einen absoluten Experten nach Dorsten zu holen, der die Lage einzuschätzen weiß: Professor Dr. Werner Weidenfeld, der schon Angela Merkel und Helmut Kohl beraten hat, ist am Montag, 6. September, von 19 bis 21 Uhr zu Gast im VHS-Forum. Er ist u. a. Direktor des Centrums für angewandte Politikforschung der Uni München und Vizepräsident des Cyber-Sicherheitsrats Deutschland. Diskutieren Sie mit ihm über Kanzlerkandidaten, Wahlprogramme und die möglichen Konsequenzen verschiedener Wahlausgänge.

Wer steckt dahinter?

Kitty Wagner-Weetink

Ohne Musik geht bei ihr gar nichts: Kitty Wagner-Weetink (50) singt gern zuhause und im Kirchenchor ihrer heimischen Gemeinde in Holsterhausen, war mal Tanzmariechen, spielt Blockflöte und hat während der Pandemie Querflöte gelernt. In der VHS ist sie jedoch für ein anderes Instrument bekannt. Die gebürtige Niederländerin mit dem liebenswerten Akzent gibt Gitarrenkurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
Ihre Teilnehmer-Schar ist bunt gemischt: Es sind junge Leute dabei, die gerade den Blockflötenunterricht hinter sich haben, aber auch solche, die keine Noten lesen können. Für jeden bietet sie den richtigen Unterricht. „Sie sollen sich mit der Musik und dem Instrument wohlfühlen“, sagt Kitty Wagner-Weetink.
Sie selbst ist eigentlich studierte Physiotherapeutin, kam 1994 aus beruflichen Gründen nach Deutschland und blieb - der Liebe wegen. Als einer ihrer beiden Söhne begann, Gitarre zu lernen, machte die Mama kurzerhand mit. Nun bringt sie es anderen bei, nimmt aber selbst weiter Unterricht, um ihre Fingerfertigkeit zu perfektionieren.
Ach ja, Kitty Wagner-Weetink ist außerdem Mitglied in der Theatergruppe „Die Antonetten“. Sie zeichnet und schreibt gern. Doch am liebsten würde sie ein weiteres Instrument lernen. Sie könnte es ja mal mit der Trompete ihres Vaters ausprobieren.

Manfred Diekenbrock

Der Mann hat einfach den richtigen Beruf gelernt: Denn das Unterrichten macht dem pensionierten Gymnasiallehrer nach wie vor viel Spaß. Und so kam es, dass Manfred Diekenbrock sich 2019 bei der VHS gemeldet hat, als gerade Ersatz für eine Kollegin in der Erwachsenenbildung gesucht wurde.
Der 70-jährige Wulfener hat mal Deutsch, Sozial- und Erziehungswissenschaften studiert und an einer Bochumer Schule unterrichtet. Nun führt er junge Menschen zum Hauptschulabschluss oder zur Fachoberschulreife. „Es ist faszinierend zu sehen, wie sie ihre zweite Chance nutzen.“ Diekenbrock interessieren die Schicksale seiner Schützlinge. Gern diskutiere er mit den jungen Leuten, die „mich und meine Meinung ernst nehmen“. Vielleicht deshalb ist er außerdem ihr Beratungslehrer - offen für alle Fragen und Probleme, auch privater Natur.
Apropos privat: Manfred Diekenbrock ist Vorsitzender des Eisenbahnvereins und engagiert sich für den Dorstener Bürgerbahnhof. Schon mit 14 habe er gern Dampflokomotiven fotografiert. Diese Leidenschaft hat er sich bis heute bewahrt. Denn: Ein ICE sei zwar stärker, „aber da sieht man nichts“.

VHS für aktive Senior*innen

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

Do., 25.11.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1192)

Do., 04.11.
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1193)

Do., 11.11.
Erben und Vererben (1194)

Do., 28.10.
Haftung für ungedeckte Heimkosten (1195)

Gesundheit und Krankheit

Mi., 06.10.
Gesunde Ernährung im Alter (2160)

Entspannung und Selbsterfahrung

ab Mi., 08.09.
Yoga 60+: Beweglich und gesund bleiben (2255)

Bewegung und Körpererfahrung

ab Di., 07.09.
Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55 (2343)

ab Di., 07.09.
Wer rastet der rostet! Gymnastik für Senior*innen (2344)

Tanz

ab Mo., 23.08.
ZUMBA® Gold für Junggebliebene (2511)

Ernährung

Sa., 04.12.
Weihnachtsbacken - Großeltern backen mit ihren Enkelkindern (2718)

Fremdsprachen

ab Mo., 06.09.
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 (3210)

ab Mo., 06.09.
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6 (3211)

ab Mi., 08.09.
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1 (3213)

ab Mi., 08.09.
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1 (3214)

ab Di., 07.09.
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4 (3217)

ab Mi., 08.09.
Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 5 (3226)

ab Mi., 08.09.
Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 11 (3229)

ab Do., 09.09.
Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 14 (3414)

Informationstechnologie

ab Mo., 27.09.
So funktioniert Ihr Android-Smartphone (5410)

ab Mo., 17.01.22
So funktioniert Ihr Android-Smartphone (5411)

Mo., 11.11.
Smartphone-Fragestunde für Senior*innen (5412)

Di., 01.02.22
Smartphone-Fragestunde für Senior*innen (5413)

ab Di., 21.09.
Apple iPad & iPhone (5414)

ab Di., 09.11.
Windows 10 und Office 365 für Einsteiger*innen (5415)

ab Do., 13.01.22
Digitale Fotobücher (5416)

Literatur und Musik

ab Do., 09.09.
Biografisches Schreiben (6110)

Do., 20.01.22
Das gelebte Leben - eine sprudelnde Quelle (6111)

VHS für Kinder und Jugendliche

Entspannung und Selbsterfahrung

Sa., 20.11.
Autogenes Training für Kinder (2242)

Sa., 18.12.
Progressive Muskelrelaxation für Kinder (2243)

Sa., 25.09.
Yoga für Kinder (2260)

ab Fr., 01.10.
Yoga für Kinder (2261)

ab Fr., 01.10.
Yoga für Kinder (2262)

Einführung in Sportarten

Sa., 04.12.
Faszination intuitives Bogenschießen (2420)

ab Sa., 18.09.
Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick (2430)

Fr., 22.09.
Schnupperkurs Stand Up Paddling (2470)

Tanz

ab 09.09.
Ballett für Kinder und Jugendliche (2532)

Ernährung

Sa., 30.10.
„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche (2717)

Sa., 04.12.
Weihnachtsbacken - Großeltern backen mit ihren Enkelkindern (2718)

Sa., 13.11.
Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel (2719)

Natur und Umwelt

Sa., 18.09.
Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse (2810)

Sa., 16.10.
Jäger der Nacht - Eulenexkursion (2811)

Mi., 20.10.
Projekt Kuckuck - eine herbstliche Waldbegegnung (2812)

Mo., 11.10.
Waldolympiade im Barloer Busch (2813)

Sa., 11.09.
Walderlebnisspaziergang - Biologische Station Lembeck (2814)

Fr., 08.10.
Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch (2815)

Sa., 06.11.
Im Labor der kleinen Forscher - Exkursion zur Sternwarte Bochum (2818)

So., 07.11.
Auf der Jagd nach fossilen Schätzen (2819)

Schulische Weiterbildung

Fr., 24.09.
101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps (4310)

Sa., 13.11.
Berufsorientierung für Schüler*innen ab Klasse 9 (4320)

ab Mo., 08.11.
Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs) (4330)

ab Do., 11.11.
Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs) (4331)

ab Mo., 17.01.22
Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs) (4332)

Berufliche Weiterbildung

ab Mo., 18.10.
Effektives Tastschreiben am PC (5211)

Informationstechnologie

ab Mo., 11.10.
Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder (5360)

ab Mo., 18.10.
PC-Spiele entwickeln und gestalten - erste Schritte (5361)

ab Mo., 11.10.
Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft (5362)

ab Mo., 18.10.
und action… Wir drehen einen Animationsfilm am PC (5363)

ab Fr., 29.10.
Word und PowerPoint - Workshop für Schüler*innen (5364)

Sa., 30.10.
Livestream Studio Workshop - Fortnite & Co. eSport Contest (5365)

Musizieren und Spielen

Sa., 13.11.
Ukulele für die ganze Familie (6240)

Sa., 13.11.
Blues Harp (Mundharmonika) (6250)

Zeichnen und Malen

ab Mo., 11.10.
Kreatives Malen mit Acryl für Kids (6340)

ab Mi., 22.09.
Kreatives Malen und Zeichnen für Kids (6341)

Sa., 13.11.
Airbrushkunst und -technik für Kids (6342)

Sa., 27.11.
Airbrushkunst und -technik für Kids (6343)

Werken

ab Mo., 18.10.
Kreativ-Workshop mit Holz (6430)

Schneidern und Mode

ab Fr., 29.10.
Schnupperkurs Schneidern für jedermann (6515)

ab Fr., 08.10.
Modische Outfits selbst gemacht (6518)

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

Sabine Podlaha
Telefon (0 23 62) 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

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

N.N.
Telefon (0 23 62) 66 41 63

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

Deutschland vor den Wahlen

Vortrag
Corona und die immensen Folgen werden den Wahlkampf zur Bundestagswahl 2021 beherrschen. Die Pandemie hat dazu geführt, dass die Regierung einen klaren Präsenzvorteil vor der Opposition hat, als Krisenmanager in Erscheinung treten kann, andere Sachverhalte in den Hintergrund gerückt sind und neu bewertet werden. Auch die Außenpolitik weist Herausforderungen auf: Umgang mit antidemokratischen Strömungen in Europa und diktatorischen Machthabern, Neupositionierung gegenüber den USA und Wiederaufnahme kooperativer Umgangsformen mit dem neuen US-Präsidenten, Positionierung gegenüber China etc. Überdies steht die CDU intern vor einer Machtprobe mehrerer um Vorsitz und Kanzlerkandidatur rivalisierender Politiker, die sich zunächst profilieren müssen, während Angela Merkel bei der nächsten Wahl als „Kompetenzgarant“ für die Wähler*innen fehlen wird. Viele interessante Fragen und Konstellationen, denen der Referent auf den Grund gehen wird.
Werner Weidenfeld ist Direktor des Centrums für angewandte Politikforschung (CAP) und Emeritus am Geschwister Scholl Institut für Politikwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München. 2007 wurde er zum Politikberater Nummer Eins gewählt.

1110

Leitung:	**Prof. Dr. Werner Weidenfeld**
Termin:	Mo., 06.09.
Zeit:	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./10,00 €
	Jugendliche gebührenfrei
Ort:	VHS; Forum

Abgestempelt - Judenfeindliche Postkarten

Ausstellung
Unkompliziert und günstig Nachrichten und Grüße verschicken - das ging Ende des 19. und bis weit ins 20. Jahrhundert noch nicht über digitale Messenger-Dienste, sondern über Bildpostkarten. Wie jedes andere Medium wurden sie jedoch nicht nur dazu genutzt, den Urlaubsort vorzustellen oder Festtagsgrüße auszutauschen, sondern dienten häufig auch dazu, mehr oder weniger offen politische Botschaften, ethnische Vorurteile und rassistische Stereotype zu verbreiten. Am Beispiel antisemitischer Postkarten wird in der Ausstellung „Abgestempelt“ deutlich, dass scheinbar harmlos daherkommende Alltagsstereotype häufig nicht nur die Grenzen des „guten Geschmacks“ übertreten, sondern auch in blanken Hass oder übelste Diffamierung ausarten können. Klar wird auch, dass sich Antisemitismus öffentlich nicht erst im Nationalsozialismus manifestierte. Vielmehr war er schon im 19. Jahrhundert ein verbreitetes Phänomen, alltäglich und geläufig - sonst hätte man nicht mit antijüdischen Motiven auf Postkarten Werbung betreiben können.
Eine Wanderausstellung der Bundeszentrale für politische Bildung
Informationen über eine etwaige Ausstellungseröffnung entnehmen Sie bitte der Presse oder der Homepage der VHS.

1120
Termin: Mi., 01.09. bis Fr., 08.10.
Ort: VHS; Foyer

Was ist des Deutschen Vaterland? Gründung des Deutschen Reichs

Vortrag
Als der „Lyriker der Befreiungskriege“ Ernst Moritz Arndt gegen die französische Vorherrschaft unter Napoleon 1813 ein Gedicht mit der obigen Titelzeile schrieb, brachte er damit die Hoffnung deutscher Patrioten auf einen geeinten deutschen Nationalstaat zum Ausdruck. Aber diese Hoffnung der Liberalen und Intellektuellen wurde in der 1815 einsetzenden Restaurationsphase enttäuscht. Die Überwindung territorialer Zersplitterung und die Gründung eines deutschen Nationalstaats erfolgte erst spät mit der Proklamation des deutschen Kaiserreichs 1871. Was dem liberalen Bürgertum im Rahmen der „Deutschen Revolution“ 1848/49 verwehrt geblieben war, vollzog sich nun als „Revolution von oben“ durch den preußischen Ministerpräsidenten Bismarck sowie den Adel, also die politischen Gegner der Liberalen. Im Vortrag werden wichtige Stationen dieser Entwicklung dargestellt - auch mithilfe von anschaulichen und themengerechten Filmausschnitten.

1130
Leitung: **Wolfgang Hoffmann**
Termin: Di., 05.10.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Jugendliche gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Die Mauer - Eine Grenze durch Deutschland

Ausstellung
Am 13. August 2021 jährte sich der Bau der Berliner Mauer zum 60. Mal. Aus diesem Anlass zeigt die VHS die zeithistorische Ausstellung der Bundesstiftung Aufarbeitung sowie der Zeitungen BILD und Die Welt. 20 großformatige Plakate erzählen die Geschichte sowohl der Berliner Mauer als auch der innerdeutschen Grenze. Die Ausstellung zeigt eindrückliche Fotos und Dokumente aus den Archiven der beiden Zeitungen, die teilweise nach Jahrzehnten erstmals wieder gezeigt werden. Das Autorengespann Sven Felix Kellerhoff (Die Welt) und Dr. Ralf Georg Reuth (BILD) beschreibt die Abriegelung der innerdeutschen Grenze nach 1952, die dramatischen Umstände des Mauerbaus und die Reaktionen der Westmächte darauf. Themen sind weiterhin das SED-Grenzregime und seine Opfer, Fluchten und Fluchthilfe, der Alltag entlang der innerdeutschen Grenze und in der geteilten Stadt sowie die glückliche Überwindung der Teilung mit der Friedlichen Revolution des Jahres 1989. Den Abschluss bilden die juristische Aufarbeitung der Grenze durch Deutschland mit den Mauerschützenprozessen sowie das Gedenken an die Mauer in der Gegenwart.

1140
Termin: Mo., 25.10. bis Fr., 12.11.
Ort: VHS; Foyer

Die Schmidts - ein Jahrhundertpaar

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 betrafen. Ein besonderer Blick auf die innere Dynamik dieser einmaligen Beziehung, gleichsam ein faszinierendes Stück gelebter deutscher Geschichte.

1150
Leitung: **Reiner Lehberger**
Termin: Di., 26.10.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Digitale Demokratie oder Datendiktatur?

Vortrag
Seit seinem Beginn wird das Netz von utopischen und dystopischen Fantasien begleitet. Während die einen sich mehr Demokratie und Beteiligung erhoffen, befürchten die anderen, dass wir Gesetze zukünftig über Facebook beschließen. Wo manche auf mehr Transparenz setzen, um den Staat besser kontrollieren zu können, sehen andere die Schrecken des gläsernen Bürgers. Diese ohnehin schwierige Diskussion findet zusätzlich im Kontext sich verändernder globaler Machtverhältnisse und Spannungslagen statt. Führt die Digitalisierung nun also zu mehr Beteiligungs- und Entscheidungsmöglichkeiten oder geben uns Computer zukünftig immer mehr vor, was wir wählen können und sollen? Bekommen Stimmabgabe und Parlamentarismus ein Update oder nähern wir uns der elektronisch gesteuerten Postdemokratie? Was können wir mit Blick auf bisherige Entwicklungen vermuten, welche Perspektiven gibt es zu berücksichtigen? Welche Herausforderungen werden an die Demokratie der Zukunft gestellt, welche negativen und positiven Beispiele können wir anführen? Politikwissenschaftler, Soziologe und Medientheoretiker Mike Karst bietet einen fundierten Einstieg in diese Fragestellungen und wirft dabei auch einen Blick auf die Frage, was Digitalisierung eigentlich bedeutet.
Bei Bedarf findet der Vortrag im Online-Format statt.

1160
Leitung: **Mike Karst**
Termin: Mi., 17.11.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Jugendliche gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Der Mars: Von der Antike bis zu den Rovern

Vortrag
Seit Jahrtausenden beobachtet die Menschheit alle zwei Jahre einen gelb-orangenen Punkt am Himmel - den Mars. In der Antike wurde er als Kriegsgott gedeutet und erst mit der Erfindung des Fernrohrs begannen wir, mehr über ihn zu erfahren. Seine Oberfläche zeigt vielfältige Strukturen, die sich auch noch innerhalb von Wochen verändern können. Mittlerweile haben wir zahlreiche Sonden zu ihm geschickt und sind sogar mit Fahrzeugen wie Sojourner, Curiosity und Perseverance auf ihm gelandet. Was wissen wir bis heute mittels unbemannter Missionen über unseren rostroten Nachbarn?
Bei Bedarf findet der Vortrag im Online-Format statt.

1170
Leitung: **Dr. Tom Fliege**
Termin: Di., 02.11.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

„Rideshop“: Erneuerbare Energien und Biodiversität

Radtour
In unserem „Rideshop“ (als Mischung aus „to ride a bike“ (Fahrradfahren) und „Workshop“) erleben Sie Klima- und Umweltschutz vor Ort. An der frischen Luft führt Sie diese Radtour zu unterschiedlichen Stationen in Dorsten, an denen Sie sich zu erneuerbaren Energien und Biodiversität informieren und eigene Fragen und Anregungen einbringen können. In Kooperation mit dem Dorstener Umwelt- und Planungsamt wird die Exkursion angeleitet von Klimamanager Sebastian Cornelius.

1180
Leitung: **Sebastian Cornelius**
Termin: Sa., 11.09.
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei

Finanzierung und Förderung energiesparenden Bauens und Sanierens

Vortrag
Von der neuen Heizanlage im Keller bis zur Dämmung am Dach: Es gibt viele Maßnahmen zur energetischen Modernisierung, die meist in Form von Zuschüssen oder günstigen Krediten gefördert werden. In der Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt der Fördermöglichkeiten, die Ihr geplantes Vorhaben unterstützen können.

1181
Leitung: **Dipl. Ing. Hermann Josef Schäfer**
Termin: Di., 05.10.
Zeit: 18.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./11,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Energetische Gebäudesanierung

Vortrag
Fast 90 % der Energie in deutschen Haushalten werden für Heizung und Warmwasser verbraucht. Wer ein energieeffizientes Zuhause hat, kann kräftig sparen. Sie erhalten einen Überblick über sinnvolle Maßnahmen, wie Dämmung von Außenwänden, Kellerdecken oder Dachflächen, Erneuerung von Heizung, Fenster und Außentüren, erfahren aber auch alles Wissenswerte über die energetische Fachplanung und Baubegleitung.

1182
Leitung: **Dipl. Ing. Hermann Josef Schäfer**
Termin: Do., 28.10.
Zeit: 18.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./11,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Umweltfreundlich Heizen mit Wärmepumpen

Vortrag
Die Wärmepumpe gehört in die Kategorie erneuerbare Energien und ist damit sehr umweltfreundlich. Sie bezieht ihre Energie aus dem Erdreich, dem Grundwasser oder der Luft, um das Haus zu heizen und das Brauchwasser zu erwärmen. Dabei schont die Wärmepumpe nicht nur die Umwelt, sondern spart auch fossile Energie und Geld auf Ihrem Bankkonto. Lernen Sie die verschiedenen Typen von Wärmepumpen und deren Einsatzbereiche kennen.

1183
Leitung: **Dipl. Ing. Hermann Josef Schäfer**
Termin: Di., 09.11.
Zeit: 18.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./11,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Zivilcourage zeigen, ohne den Helden zu spielen

Vortrag
Im Vortrag werden Orte und so genannte Angsträume aufgezeigt und beschrieben, an denen täglich zu fast allen Tages- und Nachtzeiten unnötige und unverständliche gewalttätige Übergriffe auf Menschen passieren. Sich zu wehren oder wegzulaufen wird immer eine taktische Überlegung sein, denn Täter suchen Opfer und keine Gegner. Des Weiteren wird das Thema Zivilcourage angesprochen. Was ist, wenn andere Menschen Hilfe brauchen und wie werde ich aktiv, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen? Horst Wolf, Polizeihauptkommissar a. D., wird Ihnen Vermeidungsstrategien und Lösungsvorschläge vorstellen, damit Sie gar nicht erst Opfer eines Verbrechens werden. Denn wenn die Gefahr erkannt ist, kann sie vermieden werden.

1190
Leitung: **Horst Wolf**
Termin: Mi., 27.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung

Vortrag
Einbrüche in Einfamilienhäusern und Wohnungen gehören leider zum Alltagsgeschehen. Nicht nur Bungalows und Villen sind gefährdet, auch Miet- und Eigentumswohnungen in allen Wohnlagen locken Einbrecher an. Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Recklinghausen bietet Aufklärung und Informationen, damit Sie sich besser schützen können. In der Veranstaltung werden nicht nur allgemeine Informationen über Täter und Taten gegeben, sondern sowohl mechanische Sicherungsmöglichkeiten für Fenster und Türen als auch die Absicherung mit einer Alarmanlage aufgezeigt.
Informationsbroschüren und Listen durch das Landeskriminalamt anerkannter Handwerker bzw. Installationsbetriebe werden vom Referenten ausgehändigt.

1191
Leitung: **Lothar Zentzis**
Termin: Mi., 06.10.
Zeit: 15.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 106

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge

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

1192
Leitung: **Dr. Helmut Schulte**
Termin: Do., 25.11.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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.

1193
Leitung: **Dr. Helmut Schulte**
Termin: Do., 04.11.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Erben und Vererben

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.

1194
Leitung: **Dr. Helmut Schulte**
Termin: Do., 11.11.
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Haftung für ungedeckte Heimkosten

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.

1195
Leitung: **Thomas Rüller**
Termin: Do., 28.10.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./9,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Einführung in das Arbeitsrecht

siehe Kurs Nr. 5210

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

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. Und über allem liegt das elektrisierende mediterrane Klima. 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 Millionen Urlauber noch immer zu finden vermag. Immer wieder hat Georg Krumm Mallorca zu den verschiedensten Jahreszeiten fotografiert. Er hat die Schönheiten der Insel gesucht und an Orten gefunden, die nicht in jedem Reiseführer stehen. Das Tramuntana-Gebirge, die große Ebene der Es Pla und die Serres de Llevant sind dabei seine Hauptdarsteller geworden. Das daraus entstandene Inselporträt 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.

1210
Leitung: **Georg Krumm**
Termin: Do., 04.11.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Argentinien - Abenteuer zwischen Tropen und Eis

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 Dr. Heiko Beyer zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekonntem Livekommentar.

1220
Leitung: **Dr. Heiko Beyer**
Termin: Do., 25.11.
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

South England Revisited - „Should I stay or should I go“

siehe Veranstaltung Nr. 3222

© Dr. Heiko Beyer

Pädagogik und Psychologie

Werteorientierte Bildung von Anfang an!

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.

1300
Leitung: **Marlies Wagner**
Termin: Mo., 25.10. bis Mi., 27.10.
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./295,00 €
Ort: VHS; Forum

Buchstabenzauber - Wie Sie Ihr Kind fürs Lesen begeistern

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.

1310
Leitung: **Christoph Biemann**
Termin: Di., 28.09.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Stadtbibliothek

Grenzen, Nähe und Respekt

Ein gelingendes Familienleben lebt von der Balance zwischen Nähe und Distanz. Dafür ist ein respektvoller Umgang miteinander erforderlich, aber auch die Fähigkeit, persönliche Grenzen zu setzen und Konflikte auszuhalten. Inspiriert vom dä-

nischen Familientherapeuten Jesper Juul gibt das Seminar Impulse für eine ganzheitliche Annäherung an das Thema. Wo liegt der Unterschied zwischen Grenzen setzen und sich abgrenzen? Wann sind die Grenzen der Eltern erreicht, wann die der Kinder? Wie können wir unsere Grenzen setzen und klare Ansagen machen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

1311
Leitung: **Nina Steckel**
Termin: Do., 04.11.
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./33,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Feinfühlige Kinder - Herausforderung und Gabe

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

1312
Leitung: **Esther Wilming**
Termin: Do., 30.09.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Resilienz - Die psychische Widerstandskraft gegen Stress

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.

1320
Leitung: **Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald**
Termin: Mo., 22.11.
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Die Kunst der Gelassenheit - souveräner und stressfreier leben

Vortrag
In belastenden Situationen gelassen und souverän zu bleiben, ist eine Kunst, die erlernt werden kann. Die Grundlage für Gelassenheit liegt im Kopf, denn gedankliche Einstellungen stellen die Basis für unser Verhalten dar. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Einflussmöglichkeiten Sie auf Ihr Denken, Ihre Gefühle und Ihr Kommunikationsverhalten haben, um auch in schwierigen Alltagssituationen in der Lage zu sein, besonnen zu reagieren. Es werden bewährte praktische Maßnahmen vorgestellt, die es ermöglichen, die eigene Souveränität in kritischen Situationen aufrecht zu erhalten.

1330
Leitung: **Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald**
Termin: Mo., 25.10.
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Kahoot im Kursunterricht

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.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

1340
Leitung: **Bernd Müller-Knospe**
Termin: Mo., 29.11.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 108

Beschulung hörbeeinträchtigter Schüler*innen

Online-Lehrkräftefortbildung
Die Beschulung von Schüler*innen mit einer Hörbehinderung bringt ganz eigene Herausforderungen und damit Gestaltungsmöglichkeiten mit sich. In dieser Fortbildung klärt Referent Heiko Burak aus seiner Sicht als selbst Betroffener 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. Sie lernen außerdem Strategien für den Umgang miteinander und räumliche Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Darüber hinaus 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.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

1350
Leitung: **Heiko Burak**
Termin: Di., 26.10.
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./gebührenfrei
Ort: Online-Seminar

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.

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

Sabine Podlaha
Telefon (0 23 62) 66 41 50
sabine.podlaha@dorsten.de

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 2021

„Herz unter Druck“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Informiert und aufgeklärt wird in diesem Jahr über die Gefahren sowie die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks. Die nachfolgende Veranstaltung wird in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth Krankenhaus Dorsten durchgeführt (siehe Veranstaltung Nr. 2110).

Herzwochen 2021 - Herz unter Druck

Vortrag
Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Davon leiden etwa vier Millionen daran, ohne es zu wissen. Diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod. Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren, z. B. für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen oder Verschluss der Beingefäße. Leider führen oft erst diese schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks den Betroffenen zum Arzt. Man sieht ihn nicht, man spürt ihn nicht - zu hoher Blutdruck ist tückisch. Bluthochdruck ist eine schleichende Erkrankung, die jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt oder gar unentdeckt bleibt. Deshalb ist es besonders wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen und seinen Blutdruck durch regelmäßige Messungen im Auge zu behalten. Denn nur so lässt sich ein unerkannter Bluthochdruck frühzeitig aufdecken, und man hat die Chance gegenzusteuern, um die fatalen Konsequenzen zu vermeiden. Der Vortrag informiert über den heutigen Stand der Medizin sowie Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Die Zuhörer sollen für die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung sensibilisiert werden.

2110

Leitung:	**Chefarzt Dr. med. Jan Bernd Böckenförde**
Termin:	Mi., 24.11.
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./7,00 €
Ort:	VHS; Forum

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Beherztes Handeln kann Leben retten! Sie erhalten eine Einführung in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall. Frühsymptome und Warnsignale beider Erkrankungen werden berücksichtigt. Praktische Übungen an der Wiederbelebungspuppe geben Ihnen Anleitung zur Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen in Akutsituationen. Der Kurs wendet sich an jedermann; besonders angesprochen sind Angehörige von potenziell gefährdeten Personen und Herzkranken.
Falls der Kurs aufgrund der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden kann, bitten wir um Ihr Verständnis.

2111

Leitung:	**Ltd. Oberarzt Dr. Michael Lukat** **Pfl. Leiter Intensivstation Patrick Kedora**
Termin:	Mo., 15.11.
Zeit:	18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./gebührenfrei
Ort:	St. Elisabeth-Krankenhaus; Krankenpflegeschule

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Inhalt siehe Kurs Nr. 2111
Falls der Kurs aufgrund der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden kann, bitten wir um Ihr Verständnis.

2112

Leitung:	**Ltd. Oberarzt Dr. Michael Lukat** **Pfl. Leiter Intensivstation Patrick Kedora**
Termin:	Mo., 22.11.
Zeit:	18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./gebührenfrei
Ort:	St. Elisabeth-Krankenhaus; Krankenpflegeschule

Menschen mit Demenz kommunizieren anders

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

2120

Leitung:	**Michaela Felsner**
Termin:	Fr., 29.10.
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

(Tat)-kräftig Weihnachten feiern mit Demenz

Stehen Sie vor der besonderen Herausforderung, einen an Demenz erkrankten Menschen in die Feierlichkeiten einzubinden, ohne ihn zu überfordern? Warum sind diese Tage eine ganz besondere Herausforderung für den an Demenz erkrankten Menschen? Woran erkenne ich Überforderung? Wie kann ich dieser vorbeugen? Wie können Traditionen ganz einfach abgewandelt werden, um sie für den Erkrankten besonders passend zu machen? Endlich mal wieder im Mittelpunkt der Familie sein. Viele Erkrankte wünschen sich das (insgeheim). Geht das? Nach diesem Abend starten Sie gut organisiert in die besinnliche Zeit. Die Anregungen sind umsetzbar, egal ob Ihr Angehöriger im häuslichen Umfeld oder in einer Einrichtung lebt.

2121

Leitung:	**Michaela Felsner**
Termin:	Fr., 26.11.
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Die Emotionalkörper-Therapie - eine sanfte, ganzheitliche Therapie- und Selbstheilungs-methode

Schnupperworkshop
Die Emotionalkörper-Therapie (EKT) ist eine von Dr. Susanna Lübcke und Anne Söller vor 30 Jahren entwickelte körperorientierte Therapieform, die bei vielen psychischen und körperlichen Beschwerden als sehr wirksam sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern und Jugendlichen wahrgenommen wird. Als sanfte Methode aktiviert die EKT Selbstheilungskräfte und emotionale Wachstumsprozesse, indem man mit seiner Krankheit, seinem Gefühl oder seiner seelischen Blockade kommuniziert - allein als Selbstanwendung oder mit einem Begleiter an der Seite. Auf diese Weise kann es gelingen, wieder in Kontakt zu seinem inneren Wesen und Wissen zu kommen. Durch die EKT kann man in sich selbst Antworten darauf finden, wie man emotionale Schwierigkeiten, wie z. B. Hemmungen, Ängste, Stress, aber auch körperliche Beschwerden in ein positives Selbstwertgefühl, in Kraft und Lebensfreude verwandeln kann. Die EKT ist einfach zu erlernen und so angelegt, dass man bereits nach diesem Schnupperworkshop die ersten EKT-Schritte selbst gehen kann.

2130
Leitung: **Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann**
Termin: Mi., 29.09.
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./14,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Gesunde Ernährung im Alter

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.

2160
Leitung: **Ina Schüttke**
Termin: Mi., 06.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Ayurveda - für die Gesundheit

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 bekommen hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise zur Wahrung der langfristigen Gesundheit.

2170
Leitung: **Ina Schüttke**
Termin: Mi., 27.10.
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./14,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Ayurvedisch kochen - gesund genießen

siehe Kurs Nr. 2734

Neurodermitis natürlich behandeln

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.

2180
Leitung: **Ina Schüttke**
Termin: Mi., 10.11.
Zeit: 19.00 - 20,30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

siehe Kurs Nr. 2740

Der Tod steckt im Darm

siehe Kurs Nr. 2742

Entspannung und Selbsterfahrung

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

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: 20.09., 04.10., 15.11. und 29.11.

2210

Leitung:	**Magdalena Schneider**
Termin:	ab Mo., 06.09. (5x)
Zeit:	18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr:	15 Ustd./50,50 €
Ort:	VHS; Forum

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

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.

2211

Leitung:	**Heike Marzinek**
Termin:	Sa., 30.10.
Zeit:	10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./35,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

AlexanderTechnik - Lust statt Frust im Alltag

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

2220

Leitung:	**Margarete Tüshaus**
Termin:	ab Di., 07.09. (8x)
Zeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./55,00 €
Ort:	Hof Tüshaus Mühle Weseler Str. 433 46286 Dorsten-Deuten

Präsenzerleben durch Pferdesprache

In diesem Seminar üben Sie sich in Präsenz, im Hier und Jetzt zu sein, sich zu entspannen. Wenn das passiert, fühlen Sie plötzlich intensiver, erleben mehr, haben mehr Freude und kommen in einen Flow (Zustand der Konzentration und Vertiefung, ein Aufgeben im Tun). Dann sind Sie authentisch und gehen Ihren inneren Impulsen nach. In lockerer Atmosphäre nutzt die Dozentin praktische Mittel aus der Spiel- und Theaterpraxis um Ihre Präsenz zu stärken. Am Pferd holen wir uns Feedback, verfeinern Körpersprache und Kommunikation und lernen dabei etwas über uns, von und mit den Pferden. Im Fokus steht das Zusammensein mit den Pferden am Boden. Ein Kurs für alle, die Schwierigkeiten haben im Moment zu sein, sich zu entspannen und sich häufig „im Kopf“ aufhalten. Für alle, die sich mehr Leichtigkeit, Selbstbewusstsein und Energie für den Alltag wünschen und für jene, die Pferde faszinierend finden und Lust haben, sich auf Neues einzulassen.
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie für eine kleine Pause zwischendrin gern ein Getränk und einen Snack für sich mit.

2221

Leitung:	**Janne Oltmanns**
Termin:	Sa., 18.09. und So., 19.09.
Zeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./62,00 €
Ort:	Hof Tüshaus Mühle Weseler Str. 433 46286 Dorsten-Deuten

Stress - Nein Danke!

Leistungsdruck im Job, Stress in der Familie, zu viele Termine? Kein Wunder, wenn man sich immer häufiger ausgelaugt und erschöpft fühlt. „Vorsorgen ist besser als heilen“. Deshalb richtet sich dieses Seminar an alle, die entspannter in die Zukunft blicken möchten! Stress ist für unser Leben notwendig und unverzichtbar! Er hilft uns die Anforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen. Aber: Wir müssen die Fähigkeit „das rechte Maß zur rechten Zeit“ (wieder) entwickeln. Seminarinhalte: Stress und psychische Widerstandskraft verstehen, persönliches Verhalten in Stress-Situationen analysieren und eigene Kompetenzen zur Stressbewältigung erkennen, Kennenlernen von Bewältigungsstrategien, Entspannungstechniken und Einführung in die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sowie einfache Atemübungen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte und Decke oder Schlafsack.

2230

Leitung:	**Carolin Bozdech**
Termin:	Sa., 13.11.
Zeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./34,50 €
Ort:	VHS; Forum

Progressive Muskelrelaxation

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Das bedeutet, dass nachweislich innere Unruhe, Stress und Ängste zu einer erhöhten Muskelanspannung im Körper führen. Das Resultat können Rückenschmerzen, Verspannungen und Spannungskopfschmerz sein. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden systematisch verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt. Entscheidend ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und die daraus resultierenden Gefühle wahrzunehmen und zu unterscheiden. Entspannt der Körper, entspannt auch der Geist: Durch das Herabsetzen der Muskelspannung durch die PMR werden ein körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht.
Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.
Dieser Kurs ist bei der zentralen Prüfstelle für Prävention als Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert. Nach Kursende erhalten alle Teilnehmenden auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der gesetzlichen Krankenkasse. Voraussetzung ist eine 80%ige Teilnahme an dem Angebot. Bitte fragen Sie vor Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse nach!

2240

Leitung:	**Carolin Bozdech**
Termin:	ab Fr., 29.10. (8x)
Zeit:	19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./75,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Form von Selbsthypnose, bei der Sie lernen, mit Hilfe Ihrer eigenen Vorstellungskraft, einen Zustand der Entspannung und Versenkung selbstständig (autogen) herbeizuführen. Diese gedankliche Selbstbeeinflussung wird ausschließlich durch den Übenden selbst gesteuert. Langfristig entwickeln Sie ein besseres Körperverständnis und sind in der Lage, bewusst einen Zustand der Entspannung und damit eine Umschaltung von Anspannung auf Ruhe und Erholung hervorzurufen. Sämtliche Körperfunktionen können sich stabilisieren und Stressfolgeerkrankungen können reduziert werden.
Bitte bringen Sie mit: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.
Dieser Kurs ist bei der zentralen Prüfstelle für Prävention als Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert. Nach Kursende erhalten alle Teilnehmenden auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der gesetzlichen Krankenkasse. Voraussetzung ist eine 80%ige Teilnahme an dem Angebot. Bitte fragen Sie vor Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse nach!

2241

Leitung:	**Carolin Bozdech**
Termin:	ab Fr., 29.10. (8x)
Zeit:	20.30 - 21.45 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./75,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Autogenes Training für Kinder

Schnupperworkshop
Innere Unruhe und Nervosität sind Probleme, die auch Kinder heutzutage vermehrt erleben. Nicht selten äußert sich dies durch körperliche Symptome wie anhaltende Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Umso wichtiger ist es, ihnen ein Rüstzeug zu geben, um dem entgegenzuwirken. Die Methode des Autogenen Trainings bedient sich vor allem der (kindlichen) Vorstellungskraft, weshalb es vielen Kindern leichtfällt, dieses Entspannungsverfahren zu erlernen. Vor allem durch Fantasiereisen lernen die Kinder, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. So können sie Kraft schöpfen und innere Anspannung lösen.
Bitte bringt mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, leichte Decke und kleines Kissen.

2242

Leitung:	**Nina Bastian**
Termin:	Sa., 20.11.
Zeit:	10.30 - 12.45 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./12,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Schnupperworkshop
Stress ist schon lange nicht nur ein Problem von Erwachsenen. Auch Kinder verspüren immer häufiger innere Unruhe und Nervosität - für Entspannung bleibt oft zu wenig Zeit. Aktive Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelrelaxation können Kindern dabei helfen, Ruhe zu finden und wieder Kraft zu schöpfen. Da der Schwerpunkt bei dieser Methode auf der Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung liegt, fällt es vielen Kindern leicht, sich darauf einzulassen. Bei den meisten Übungen können sie ihrem Bewegungsdrang nachkommen und lernen so spielerisch, den Stress zu reduzieren.
Bitte bringt mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, leichte Decke und kleines Kissen.

2243

Leitung:	**Nina Bastian**
Termin:	Sa., 18.12.
Zeit:	10.30 - 12.45 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./12,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Hatha-Yoga am Morgen

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.

2250

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	ab Do., 09.09. (13x)
Zeit:	08.30 - 10.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./78,50 €
Ort:	VHS; Raum 008

Hatha-Yoga am Abend

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.

2251

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./77,50 €
Ort:	VHS; Raum 008

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

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.

2252

Leitung:	**Birgit Schneidinger**
Termin:	ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./77,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Yoga 60+: Beweglich und gesund bleiben

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.

2255

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	ab Mi., 08.09. (8x)
Zeit:	17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./50,50 €
Ort:	VHS; Stadtbibliothek

Kundalini-Yoga

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

2256

Leitung:	**Mahanjeet K. Matthey**
Termin:	ab Di., 07.09. (13x)
Zeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./77,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Yoga für Kinder

Schnupperworkshop
In diesem Schnupperworkshop wird den Kindern Einblick und Hineinspüren in das Kinderyoga angeboten. Sie werden Yogapositionen wie Katze, Hund & Co. kennenlernen und erfahren, dass sie mit Vergnügen etwas für ihre Gesundheit tun können. Denn durch Yoga werden Körper, Geist und Seele gestärkt und somit eine positive Grundhaltung aufgebaut. Auch die einfachen, kindgerechten Atem- und Konzentrationsübungen werden hier spielerisch erlernt. Zur Aufheiterung gibt es Lach-Yoga und zur Entspannung Geschichten und Fantasiereisen. 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 Workshop eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden!
Bitte bringt mit: bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser.

2260

Leitung:	**Scarlett Giesen-Bendel**
Termin:	Sa., 25.09.
Zeit:	10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Gesundheit und Umwelt

Yoga für Kinder

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 6 bis 9 Jahren

2261

Leitung:	**Scarlett Giesen-Bendel**
Termin:	ab Fr., 01.10. (8x)
Zeit:	14.30 - 16.00 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./50,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Yoga für Kinder

Inhalt siehe Kurs Nr. 2261
Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden!
Bitte bringt mit: Getränke, bequeme Sportkleidung und eine Decke.
Für Kinder von 10 bis 13 Jahren

2262

Leitung:	**Scarlett Giesen-Bendel**
Termin:	ab Fr., 01.10. (8x)
Zeit:	16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./50,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, beim dem die Positionen länger gehalten werden. Diese erholsamen Dehnübungen wirken auf die tieferen Körperschichten ein, auf die Faszien, aber auch auf Gelenke, Bänder und Sehnen. Yin-Yoga wird fast ohne Muskelanspannung praktiziert, dies meist im Sitzen oder Liegen. Durch das sanfte Dehnen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch das Nervensystem entspannt. Yin-Yoga eignet sich besonders gut als Einstieg in die Welt des Yoga. Dies gilt auch für ältere Menschen. Leiden Sie unter Rückenschmerzen, ist dieser Yoga-Stil ideal, um dagegen anzugehen.

2264

Leitung:	**Scarlett Giesen-Bendel**
Termin:	ab Fr., 01.10. (8x)
Zeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./49,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Entspannungs-Workshop mit Yogaübungen

Erholung für Körper und Geist erwartet die Teilnehmer in diesen zweieinhalb Stunden: Sanftes Yoga nach therapeutischer Methode, das den Körper gleichermaßen entspannt und kräftigt. Die Übungen, die ohne Vorkenntnisse und ohne ein besonders Maß an körperlicher Beweglichkeit praktiziert werden können, entspannen den Rücken, kräftigen die Muskulatur, beleben die Wirbelsäule und wirken sich positiv auf Hormone und Organe aus. Die Konzentrationsübungen steigern die geistige Fitness, die Atem- und Entspannungsübungen beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist.
Bitte bringen Sie mit: eine Decke, ein kleines Kopfkissen, Wollsocken und etwas zu trinken.

2265

Leitung:	**Scarlett Giesen-Bendel**
Termin:	Sa., 25.09.
Zeit:	12.00 - 14.30 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./13,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Qigong, Akupressur und Selbstmassage

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

2270

Leitung:	**Edith de Vries**
Termin:	ab Fr., 10.09. (13x)
Zeit:	09.15 - 10.15 Uhr
Gebühr:	18 Ustd./63,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

Shibashi - QiGong der 18 Bewegungen

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.

2271

Leitung:	**Edith de Vries**
Termin:	ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit:	09.15 - 10.15 Uhr
Gebühr:	18 Ustd./63,00 €
Ort:	VHS; Raum 008

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

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.

2272
Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Fr., 10.09. (13x)
Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./63,00 €
Ort: VHS; Raum 008

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

Inhalt siehe Kurs Nr. 2272
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2273
Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./63,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe

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.

2274
Leitung: **Edith de Vries**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./88,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Bewegung und Körpererfahrung

Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

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 wiederherzustellen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm sowie viele Tipps für beckenbodenbewusstes Verhalten im Alltag.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken.

2310
Leitung: **Kirsten Bandilla-Mehl**
Termin: ab Mi., 08.09. (10x)
Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./38,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Online-Kurs: Fußgesund und munter

Wenn Füße sprechen könnten! Versteckt in unseren Schuhen widmen wir ihnen recht wenig Aufmerksamkeit. Ergreifen Sie an diesem Abend die Möglichkeit, ihnen etwas Gutes zu tun. In einem von Ihnen zubereiteten Fußbad dürfen Sie zu Beginn entspannen und einiges Wissenswertes über Ihre Füße erfahren. Wahrnehmung und Bewegung gepaart mit Übungen zur Kräftigung und Koordination sowie eine abschließende Massage runden den Abend ab. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Bitte legen Sie bereit: eine große Schüssel mit warmem Wasser für ein Fußbad, die Lieblingsseife, Fußcreme, 2 gleich große Handtücher, eine zusammengerollte Isomatte, einen Tennisball oder Golfball und einen Stuhl.

2311
Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Fr., 29.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,50 €
Ort: Online-Seminar

Pilates - alle Stufen

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 neuromuskulo-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.

2321
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./114,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates - alle Stufen

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

2322
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 20.15 - 21.15 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./114,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates - alle Stufen

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

2323
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./114,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Pilates zum Kennenlernen

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

2324
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Sa., 11.09., 02.10. und 06.11.
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 008

RückenFitness

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

2330
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./47,50 €
Ort: VHS; Raum 008

RückenFitness

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

2331
Leitung: **Heike Robinson**
Termin: ab Mo., 06.09. (12x)
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./40,00 €
Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

RückenFitness

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

2332
Leitung: **Heike Robinson**
Termin: ab Mo., 06.09. (12x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./40,00 €
Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

RückenFitness

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
Leitung: **Heike Robinson**
Termin: ab Mo., 06.09. (12x)
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./40,00 €
Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Online-Kurs: Eine gute Stunde für den Rücken

In dieser Stunde gibt es eine Mischung aus Kraftaufbau, Mobilisation und Dehnung. Das sorgt für eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit gezielten Übungen werden die Rumpfmuskeln, Nacken, Schulter und Rücken gestärkt. Die Dehnungs- und Lockerungsübungen lösen Verspannungen in der Muskulatur. Es werden auch Übungen durchgeführt, die dazu beitragen, ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten korrigierend zu beeinflussen.

2334
Leitung: **Scarlett Giesen-Bendel**
Termin: ab Mo., 27.09. (10x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €
Ort: Online-Seminar

Online-Kurs: Aufgerichtet mit starker Mitte

Gezielte und intensive Übungseinheit, um Rückenbeschwerden und besonders Nacken-, Schulter- und Kieferbeschwerden entgegenzuwirken. Wir steigen schwungvoll und locker ein, damit die durch den Alltag fest gewordene und verhärtete Muskulatur sich erst einmal durch Bewegung entspannt und gut durchblutet in den anschließenden intensiven Körperspannungs- und Gleichgewichtsübungen aktiv sein kann. Vor der abschließenden Kurzentspannung machen wir uns auf verschiedene Art und Weise noch einmal richtig lang, denn in erster Linie ist unsere Bewegung durch verkürzte Muskeln eingeschränkt. Die Übungen werden erläutert, in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten und es gibt Hinweise für die Umsetzung im Alltag.
Bitte bringen Sie mit: Isomatte, Gummiband oder Ähnliches, damit die Matte zusammengerollt genutzt werden kann, Handtuch, einen Yogagurt oder einen etwas längeren Gürtel, Sportschuhe, leichte sportliche Kleidung inkl. Jacke, ein kleines Kissen.

2335
Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: ab Do., 02.12. (3x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./14,50 €
Ort: Online-Seminar

Ausgleichsgymnastik

Wenn Sie nicht Leistungssportler*in 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

2340

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

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

2341

Leitung: **Ulrich Kahle**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Männersport - Fitnesstraining und Spiele

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

2342

Leitung: **Dr. Ulrich Dute**
Termin: ab Do., 16.09. (13x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: Paul-Spiegel-Berufskolleg; Sporthalle

Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55

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

2343

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: ab Di., 07.09. (11x)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 15 Ustd./40,50 €
Ort: Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senior*innen

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

2344

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Body Shape für Frauen

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

2350

Leitung: **Melanie Mies**
Termin: ab Mo., 23.08. (16x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./74,50 €
Ort: Astrid-Lindgren-Schule; Sporthalle

Body Active für Frauen

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

2351
Leitung: **Birgit Witten**
Termin: ab Mo., 30.08. (11x)
Zeit: 19.15 - 20.30 Uhr
Gebühr: 19 Ustd./46,50 €
Ort: Haldenwangschule; Sporthalle

Wellnetics für Frauen

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

2360
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 10.30 - 11.45 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./57,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Wellnetics für Frauen

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

2361
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./66,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

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

2362
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./66,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

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

2363
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./66,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Fitness Workout für Frauen

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

2364
Leitung: **Jutta Behnke**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./66,00 €
Ort: Pestalozzischule; Sporthalle

Aerobic mit und ohne Stepp

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

2370
Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Mi., 08.09. (16x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./80,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aerobic mit und ohne Stepp

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

2371
Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Do., 09.09. (16x)
Zeit: 18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./80,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Aerobic mit und ohne Stepp

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

2372
Leitung: **Angela Wolf**
Termin: ab Do., 09.09. (16x)
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 32 Ustd./80,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Wassergymnastik für Frühaufsteher*innen

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

2380
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 08.09. (14x)
Zeit: 08.15 - 09.00 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./77,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Wassergymnastik für Mollige

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

2381
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 08.09. (14x)
Zeit: 09.15 - 10.00 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./77,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

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

2382
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 08.09. (14x)
Zeit: 17.45 - 18.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./77,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

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

2383
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 08.09. (14x)
Zeit: 18.45 - 19.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./77,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging

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
Leitung: **Atlantis Kursleiterteam**
Termin: ab Mi., 08.09. (14x)
Zeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 14 Ustd./77,50 €
Ort: Atlantis-Freizeitbad

Einführung in Sportarten

Faszination intuitives Bogenschießen

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.

2420
Leitung: **Jana Begall**
Termin: Sa., 04.12.
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./50,50 €
Ort: VHS; Forum

Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick

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-Kreislauf-Systems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.
*Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmer*innen müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.*
In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V.

2430

Leitung:	**Roland Winter**
Termin:	ab Sa., 18.09. (2x)
Zeit:	12.00 - 13.30 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./25,00 €
Ort:	Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V.

Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Der SBF-Binnen ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11,03 kW) und bis 20 m Länge auf allen Binnen-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.

2461

Leitung:	**Rian Spit**
Termin:	*Informationsabend* Fr., 27.08.
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Termin:	*Kurstermine* ab Fr., 03.09. (8x)
Zeit:	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	32 Ustd./128,00 €
Ort:	VHS; Raum 109

Sportbootführerschein See (SBF-See)

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

2463

Leitung:	**Karl-Heinz Degenhardt**
Termin:	*Informationsabend* Fr., 27.08.
Zeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Termin:	*Kurstermine* ab Fr., 03.09. (8x)
Zeit:	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	32 Ustd./128,00 €
Ort:	VHS; Raum 107

Schnupperkurs Stand Up Paddling

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

2470

Leitung:	**Thomas Libor**
Termin:	Mi., 22.09.
Zeit:	16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./38,00 €
Ort:	Kurt-Schumacher-Str. 28 46282 Dorsten Parkplatz ggü. der Sporthalle

Tanz

ZUMBA® Fitness

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

2510

Leitung:	**Alexandra Liersch**
Termin:	ab Mo., 23.08. (18x)
Zeit:	17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./77,50 €
Ort:	VHS; Raum 008

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

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.

2511

Leitung: **Alexandra Liersch**
Termin: ab Mo., 23.08. (18x)
Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./77,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Modern American Square Dance - Anfängerkurs

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.

2520

Leitung: **Wolfgang Bendel**
Termin: Sa., 13.11. und Sa., 04.12.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./35,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Ballett Basiskurs für Erwachsene

Nachmittagskurs
Der Kurs eignet sich für diejenigen, die die Bewegungssprache des Balletts lernen oder auffrischen möchten und ein Training suchen, das Körperbewusstsein, Fitness, Ästhetik und Kunst verbindet. Der Unterricht vermittelt die basische Methodik des klassischen Tanzes. Gezielte Übungen fokussieren auf technische Charakteristiken und künstlerische Inhalte: Körperplatzierung, gesunde Ausführung von Bewegung, Feinmotorik, Präzision, Flexibilität, Kraft, Koordination, Musikalität, dynamische Differenzierung, Ästhetik und künstlerisches Empfinden. Ballett bietet in seinem kodifizierten System den idealen Rahmen, sich eine Technik als Mittel anzueignen, um sich selbst als Künstler wahrzunehmen und Freude am Tanz zu finden.
Für Erwachsene mit oder ohne Vorkenntnisse

2530

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Di., 07.09. (11x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./98,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Ballett Basiskurs für Erwachsene

Inhalt siehe Kurs Nr. 2530
Für Erwachsene mit oder ohne Vorkenntnisse

2531

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mi., 08.09. (11x)
Zeit: 18.45 - 20.00 Uhr
Gebühr: 19 Ustd./86,50 €
Ort: VHS; Raum 008

Ballett für Kinder und Jugendliche

Dieser Einführungskurs eignet sich für Kinder bzw. Jugendliche mit oder ohne Vorkenntnisse, die in die Bewegungssprache des klassischen Balletts eingeführt werden möchten. Der Unterricht fokussiert auf die Vermittlung der Grundelemente und Prinzipien des Balletttrainings. Altersgemäße technische und künstlerische Inhalte werden nach der klassischen Methodik und Ästhetik in dem wöchentlich gegebenen Zeitrahmen erarbeitet: Körperplatzierung und korrekte Ausführung von Bewegung, Rhythmus und Dynamik, Koordination, Präzision, Flexibilität und Kraft. Das kodifizierte System des Balletts bietet den idealen Rahmen für junge Menschen, Freude an Selbstdisziplin und am Tanz zu finden.
Lange Haare bitte zu einem Knoten zusammenbinden und eng anliegende Kleidung (Oberteil / Leggings) und Socken tragen. Ballettkleidung wird in der ersten Stunde besprochen (Ballettschläppchen, Balletttrikot etc.)
Für Kinder bzw. Jugendliche von 12 bis 14 Jahren

2532

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Do., 09.09. (11x)
Zeit: 16.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 19 Ustd./78,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Ballett zum Kennenlernen

Der Kurs bietet drei Samstagseinheiten als Einführung für diejenigen, die die Bewegungssprache des Balletts kennenlernen oder auffrischen möchten. Herangeführt wird an die basische Methodik und Prinzipien des klassischen Tanzes. Das Training fokussiert auf technische sowie künstlerische Inhalte: Körperplatzierung, korrekte Ausführung von Bewegung, Feinmotorik, Präzision, Flexibilität, Kraft, Koordination, Musikalität, dynamische Differenzierung, Ästhetik und künstlerisches Empfinden. Ballett bietet den idealen Rahmen, an sich selbst körperlich und künstlerisch nach den individuellen Möglichkeiten zu arbeiten und Freude am Tanz zu finden.
Bitte Ballettkleidung (Trikot, Schläppchen) oder eng anliegende Kleidung und Socken tragen sowie ggf. Haare zusammenbinden.

2533

Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: Sa., 11.09., 02.10. und 06.11.
Zeit: 11.15 - 12.45 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 008

Leben mit Behinderungen

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

Lebenshilfe Dorsten

Lesen, Schreiben, Rechnen

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

2610

Leitung: **Daniel Schlagkamp**
Termin: ab Mo., 06.09. (10x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./60,00 €
Ort: VHS; Raum 102

Bewegungserziehung und Schwimmen

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

2611

Leitung: **Hans-Eugen Hoischen**
Termin: ab Di., 07.09. (12x)
Zeit: 17.30 - 19.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: Haldenwangschule

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 24.09., 08.10., 05.11., 19.11. und 03.12.

2612

Leitung: **Petra Kolloczek**
Nicole Tokarski
Termin: ab Fr., 10.09. (6x)
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11. und 10.12.

2613

Leitung: **Petra Kolloczek**
Nicole Tokarski
Termin: ab Fr., 17.09. (6x)
Zeit: 16.30 - 19.45 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11. und 04.12.

2614

Leitung: **Thorsten M. Huxel**
Termin: ab Sa., 25.09. (6x)
Zeit: 10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr: 24 Ustd./72,00 €
Ort: Haldenwangschule

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

Mediterrane Winterköstlichkeiten

An einem Wintermenü-Kochabend wollen wir ein Menü zusammenstellen, das charakteristisch für den Winter ist. Wir wollen typische mediterrane winterliche Speisen wie Vorspeisen, leckere Pastagerichte, Hauptspeisen sowie als Abschluss (die Krönung des Abends) ein Dessert gemeinsam kochen und schlemmen. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese vom Dozenten etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2711

Leitung: **Bonifacio Abbruzzi**
Termin: Mo., 27.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./34,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Eine italienische kulinarische Verführung

Eine italienische Essreise in die Wiege unserer Esskultur zu machen und diverse Speisen zu schlemmen und sich von der Vielfalt der Zutaten verführen zu lassen, ist das, was wir an diesem Abend machen wollen. Die italienische Küche ist bekannt für die Zutaten Olivenöl, Käse, Pecorino und Parmesan, die Salsiccia und die charakteristischen Kräuter. Wir werden an diesem Abend typische italienische Zutaten verwenden und Vorspeisen und Pasta in Verbindung mit Fleisch, Fisch oder süße Verführungen aus den italienischen Regionen zubereiten. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese vom Dozenten etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2712

Leitung:	**Bonifacio Abbruzzi**
Termin:	Mo., 08.11.
Zeit:	18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr:	5 Ustd./34,00 €
Ort:	VHS; Raum 006

Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und diese Zeit ist für sie ein Fest der Gaumenfreude. Man macht sich schon Wochen vorher über das Essen Gedanken. Das Weihnachtsmenü wechselt von Region zu Region und die Tafel ist reichlich geschmückt mit leckeren Speisen wie Antipasti, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen gemeinsam an diesem Tag einige leckere Weihnachtsspeisen aus verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und schlemmen. Da manche Speisen zeitaufwendig sind, werden diese vom Dozenten etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2713

Leitung:	**Bonifacio Abbruzzi**
Termin:	Mo., 06.12.
Zeit:	18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr:	5 Ustd./36,00 €
Ort:	VHS; Raum 006

Mezze - Tapas des Orients

Häppchen, die Mezze genannt werden, stellen die ideale Möglichkeit dar, ein arabisches Essen zu genießen und werden in der Regel in einer Fülle von verschiedenen Vorspeisen gereicht. So bereiten wir eine Linsensuppe, Kabab (gebratenes Fleisch), Pita-Brot, eingelegten Schafskäse und eingelegte Oliven zu. Dazu auch noch Hummus, einen Dip aus Kichererbsen, und Fatoush, einen Salat aus grünem Gemüse und geröstetem Brot, außerdem weitere Dips und typische Speisen. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2714

Leitung:	**Angela Potthast**
Termin:	Mi., 01.09.
Zeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./30,00 €
Ort:	VHS; Raum 006

Geschmacksfragen – Nahrung für alle Sinne

Die tolle Knolle: Kartoffeln

Die Kartoffel ist so vielseitig verwendbar wie kaum ein anderes Gemüse. Wie die vielen wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten bleiben, wird in dem Kurs bei der Zubereitung verschiedener leckerer Kartoffelspeisen gezeigt. Ob umwickelt, gestampft, gefüllt, knusprig gebraten oder ganz einfach als Pellkartoffel, wir veredeln die tolle Knolle zu vielen abwechslungsreichen Kartoffelgerichten in der Küche.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2715

Leitung:	**Angela Potthast**
Termin:	Mo., 04.10.
Zeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./30,00 €
Ort:	VHS; Raum 006

Vegetarisches aus aller Welt

Köstlich kochen ohne Fleisch - eine Selbstverständlichkeit nicht nur für die vielen Vegetarier, sondern auch eine stetig wachsende Zahl „Genuss bewusster Esser“, die ohne jede Ideologie frischem Gemüse öfter mal die Hauptrolle auf dem Teller überlassen. So gibt es eine kleine Sammlung von Rezepten aus unterschiedlichen Regionen der Welt, alle ohne Fleisch, alle köstlich!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2716

Leitung: **Angela Potthast**
Termin: Mi., 03.11.
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./30,00 €
Ort: VHS; Raum 006

„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

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.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

2717

Leitung: **Miriam Kamsties**
Termin: Sa., 30.10.
Zeit: 14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./25,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Weihnachtsbacken - Großeltern backen mit ihren Enkelkindern

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.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldungen sind nur paarweise möglich. Die Gebühr ist paarweise zu entrichten. Zusätzliche Geschwisterkinder zahlen 8,00 €. Bitte bringt mit: eine Schürze und eine verschließbare Vorratsdose für Reste sowie Geschirrhandtücher.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

2718

Leitung: **Miriam Kamsties**
Termin: Sa., 04.12.
Zeit: 14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel

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

2719

Leitung: **Miriam Kamsties**
Termin: Sa., 13.11.
Zeit: 14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Online-Kochen: Wärmende Suppen - Tomaten-Paprika-Suppe mit Wensleydale-Käse

Ich schreibe nicht lange um den „heißen Brei“: Wer Lust hat, lecker, frisch, einfach, schnell und aufregend anders mit „Aufess“-Garantie digital in Gesellschaft zu kochen, ist herzlich eingeladen. Tipps und Tricks spendiere ich Ihnen nebenbei. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, sind einfach neugierig und haben Ihre Zutaten besorgt.
Das Angebot findet online über die Plattform „Zoom“ statt. Sie erhalten die Zugangsdaten und das Rezept per Mail rechtzeitig vor dem Kurs.

2720

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Fr., 19.11.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./9,00 €
Ort: Online-Seminar

Online-Kochen: Wärmende Suppen - Scharfe Nudelsuppe

Inhalt siehe Kurs Nr. 2720
Das Angebot findet online über die Plattform „Zoom“ statt. Sie erhalten die Zugangsdaten und das Rezept per Mail rechtzeitig vor dem Kurs.

2721

Leitung: **Heike Marzinek**
Termin: Fr., 26.11.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./9,00 €
Ort: Online-Seminar

One more Dram, please - Whiskytasting

Schottland und das schottische Nationalgetränk Whisky sind seit Jahrhunderten untrennbar miteinander verbunden. Wir verkosten an diesem Abend sechs schottische Single Malt Whiskys und zeigen die geschmackliche Vielfalt, die diese Spirituose je nach ihrer Herstellungsregion 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.

2722

Leitung: **Thorsten Funke**
Termin: Fr., 05.11.
Zeit: 19.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./42,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Rot- und Weißweinabend

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Kleinigkeiten zu Essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2723

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 05.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./50,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Großer Rotweinabend

Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Rhône, Languedoc-Roussillon etc.), Italien (Piemont, Toscana, Chianti classico, Valpolicella etc.), Spanien (La Rioja, Ribera del Duero) und Deutschland sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Kleinigkeiten zu essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2729

Leitung: **Harald Burg**
Termin: Fr., 21.01.22
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./50,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Leichte Genießerküche

Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

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.

2730

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 29.09.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./28,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Leckeres aus der Low Carb und Low Fat Küche

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

2732

Leitung: **Jessica Sartory**
Termin: Mi., 17.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./28,00 €
Ort: VHS; Raum 006

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

Ayurvedisch kochen - gesund genießen

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.

2734

Leitung: **Ina Schüttke**
Termin: Mi., 24.11.
Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr
Gebühr: 5 Ustd./28,50 €
Ort: VHS; Raum 006

Ayurveda - für die Gesundheit

siehe Kurs Nr. 2170

Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

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.

2740

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	Mo., 04.10.
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 218

So lecker kann „basisch“ sein!

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 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 Kochevent, 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.

2747

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	Mo., 08.11.
Zeit:	12.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./20,50 €
Ort:	VHS; Raum 006

Der Tod steckt im Darm

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.

2742

Leitung:	**Sabine Schaar-Sökefeld**
Termin:	Sa., 27.11.
Zeit:	11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

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.

Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse

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

2810

Leitung:	**NABU Dorsten** **Stefan Wanske**
Termin:	Sa., 18.09.
Zeit:	19.15 - 21.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./11,00 € (Erwachsene) 6,00 € (Kinder)
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz ehem. Freibad Dorsten, Rosenstraße

Jäger der Nacht - Eulenexkursion

Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf den Spuren der nächtlichen Jäger! Nicht erst seit Harry Potter ist die Eule in Mythen und Sagen verstrickt, sondern wird seit dem Mittelalter je nach Region als Glücks- oder Unglücksbringer beschrieben oder als Vogel der Weisheit charakterisiert. Bei einer abendlichen Exkursion erleben Sie mit etwas Glück den Herbstgesang einheimischer Eulen und Käuze, welcher der Reviernahme bzw. -verteidigung sowie der Paarbindung dient, und erfahren alles Wissenswerte über die körperlichen Anpassungen der Tiere an ihre Lebensweise. Die Tour startet an der Biologischen Station des Kreises Recklinghausen in Lembeck.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

2811

Leitung:	**NABU Dorsten** **Stefan Wanske**
Termin:	Sa., 16.10.
Zeit:	18.15 - 20.15 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./11,00 € (Erwachsene) 6,00 € (Kinder)
Ort:	Treffpunkt: Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Projekt Kuckuck - eine herbstliche Waldbegegnung

Ferienkurs 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

2812

Leitung:	**Bernhard von Blanckenburg**
Termin:	Mi., 20.10.
Zeit:	10.00 - 12.15 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./11,00 € (Erwachsene) 6,00 € (Kinder)
Ort:	Treffpunkt: Barloer Busch, Zugang über Marler Straße

Waldolympiade im Barloer Busch

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 euer 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

2813

Leitung:	**Bettina Bödefeld-Nuyken**
Termin:	Mo., 11.10.
Zeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./10,00 €
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Barloer Busch, Zugang über Marler Straße

Walderlebnisspaziergang - Biologische Station Lembeck

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.

2814

Leitung:	**Georg Tenger**
Termin:	Sa., 11.09.
Zeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./4,00 € (Erwachsene) 2,00 € (Kinder)
Ort:	Treffpunkt: Im Höltken 11, 46286 Dorsten

Gesundheit und Umwelt

Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

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

2815

Leitung:	**Friederike Rövekamp**
Termin:	Fr., 08.10.
Zeit:	15.30 - 17.00 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./10,00 € (Erwachsene) 7,00 € (Kinder)

Ab in die Pilze

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.

2816

Leitung:	**Björn Sontopski**
Termin:	So., 26.09.
Zeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./17,00 €
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Dachsberg, Zum Dachsberg in 45721 Haltern am See

Hirschbrunft in der Üfter Mark

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.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

2817

Leitung:	**Regionalverband Ruhr**
Termin:	Do., 07.10.
Zeit:	17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./7,00 € (Erwachsene) 2,00 € (Kinder)

Im Labor der kleinen Forscher - Sternwarte Bochum

Exkursion
Unter dem Titel „Sonne, Mond & Sterne - wir reisen ins All“ nimmt das Labor der jungen Forscher Kinder im Grundschulalter mit auf eine Reise durch unser Sonnensystem. Unterstützt durch kleine Experimente und Bausätze lernen Ihre Kinder unsere Nachbarplaneten kennen und bauen ihr eigenes Sternbild. Zeitgleich nehmen Sie an einer Führung durch das denkmalgeschützte Radom teil, wo die multimediale Ausstellung „Die Erde im Visier“ zeigt, wie sich die Erforschung unseres Heimatplaneten mit Hilfe der Raumfahrttechnik seit Ende der 50er Jahre entwickelt hat. Bereits seit dem Start des ersten Satelliten Sputnik 1 im Jahre 1957 hat die Sternwarte Bochum wesentliche Schritte des Menschen ins All begleitet und mitgestaltet. Weiterhin werden Sie über aktuelle Aktivitäten des Instituts für Umwelt- und Zukunftsforschung an der Sternwarte Bochum im Bereich der Erdfernerkundung mittels (Live-)Satellitenbildern informiert.
Die Anreise erfolgt in PKW.

2818

Leitung:	**Sternwarte Bochum**
Termin:	Sa., 06.11.
Zeit:	14.00 - 16.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./12,00 € (Erwachsene) 9,50 € inkl. Bastelmaterial (Kinder)
Ort:	Sternwarte Bochum Blankensteiner Straße 200a 44797 Bochum

Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

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

2819

Leitung:	**Geotouring** **Antje Selter**
Termin:	Sa., 07.11.
Zeit:	11.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	4 Ustd./16,00 € (Erwachsene) 12,00 € (Kinder)

Das zerbrechliche Paradies - Ausstellung im Gasometer Oberhausen

Exkursion
Die erste Ausstellung nach der umfangreichen Sanierung des Gasometers zeigt die Schönheit der Natur und den Einfluss des Menschen auf seine Umwelt. „Das zerbrechliche Paradies“ nimmt die Besucher mit auf eine bildgewaltige Reise durch die bewegte Klimageschichte unserer Erde und zeigt in beeindruckenden, preisgekrönten Fotografien und Videos, wie sich die Tier- und Pflanzenwelt in Zeiten des Anthropozäns verändert. Einzigartige großformatige Fotografien und packende Filmausschnitte lassen den Betrachter mit Faultieren in die Baumwipfel des Regenwaldes klettern, mit jungen Eisbären spielerisch über das Packeis tollen oder mit einer Karibu-Herde durch Tundra und Taiga ziehen. Dank neuester 3D-Technik können die Ausstellungsbesucher das größte Regenwaldschutzgebiet der Welt, den Nationalpark Tumucumaque, virtuell erkunden und dabei in die Rolle verschiedener Bewohner dieses Urwaldes schlüpfen.

Info · Sabine Podlaha **0 23 62 · 66 41 50**

Die Ausstellung wird im Rahmen einer Führung erkundet.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

2820
Termin: So., 14.11.
Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./14,00 € (Erwachsene)
12,00 € (Kinder)
Ort: Treffpunkt:
Gasometer Oberhausen

Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben

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.

2821
Leitung: **Annette Schmitges**
Termin: Sa., 09.10.
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./18,00 €
Ort: Treffpunkt:
Barloer Busch,
Zugang über Marler Straße

Blütenexplosion im Frühjahr - Gartengestaltung mit Frühblühern

Vortrag
Frühblüher - Sie stehen in schönster Blüte, wenn der Großteil der Natur noch Winterruhe hält. Als Zwiebelpflanzen, Stauden oder Sträucher sind sie bestens geeignet, den winterlichen Garten mit attraktiven Farbklecksen zu versehen. Lernen Sie die Vielfalt früh blühender Pflanzenarten kennen und erfahren Sie alles Wissenswerte über Pflanzung, Pflege und Eignung für Ihren Garten.

2822
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Di., 14.09.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €
Ort: VHS; Raum 106

So planen Sie einen pflegeleichten, aber attraktiven Vorgarten!

Vortrag
Der Vorgarten ist die Visitenkarte Ihres Hauses. Jetzt am Ende der Gartensaison ist genau die richtige Zeit, über neue Gestaltungsideen für das nächste Jahr nachzudenken. Auch wenn Unkrauthacken nicht zu Ihren liebsten Hobbys gehört, gibt es wunderbare „grüne“ Lösungen für Ihren Vorgarten 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.

2823
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Di., 26.10.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./7,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

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.

2824
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Sa., 13.11.
Zeit: 09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./35,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Strauch- und Obstbaumschnitt

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.

2825
Leitung: **Corina Meyer**
Termin: Sa., 19.02.
Zeit: *Theorie*
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./29,00 €
Ort: VHS; Raum 209

120 Jahre Emschergenossenschaft / Lippeverband

Ausstellung
Seit Dezember 2019 tourt eine Wanderausstellung zur Geschichte der Wasserwirtschaftsverbände Emschergenossenschaft und Lippeverband durch die Kommunen der Verbandsgebiete. Die kompakte und übersichtliche Ausstellung thematisiert neben den Rubriken Technik, Innovation, Miteinander und Umwelt auch das Engagement in den Bereichen Bildung und Gesellschaft. Erinnert wird an Schulprojekte, den Fotowettbewerb „Fotoexpedition Lippeland“ und zahlreiche Ausstellungen, die in Kooperation zwischen Lippeverband und VHS entstanden sind. Neben den technischen Aktivitäten der vergangenen 120 Jahre widmet sich die Ausstellung auf einer Tafel auch den aktuellen wissenschaftlichen Forschungen zur Rolle der Verbände während des Nationalsozialismus.

Termin: Do., 18.11. bis Do., 16.12.
Ort: VHS; Foyer

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

Anke Klapsing-Reich
Telefon (0 23 62) 66 40 51
anke.klapsing-reich@dorsten.de

Deutsch und Fremdsprachen

„In der Welt zu Hause“ - die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und der Welt sowie 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 den Zusammenhalt Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis, fördern die Offenheit für andere Kulturen und das lebenslange Lernen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sprachen öffnen Türen. 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., 23.08.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 25.08.	15.00 - 18.00 Uhr
Di., 31.08.	10.00 - 13.00 Uhr
Do., 02.09.	15.00 - 18.00 Uhr

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

Teilnehmerzahl, Kleingruppen
Die Teilnehmerzahl in den Fremdsprachenkursen ist in der Regel auf 20 begrenzt. Die Kurse finden statt, wenn mindestens zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei einer Kleingruppe unter zehn Teilnehmer*innen können die Kurse im Einvernehmen mit der VHS zu einer erhöhten Gebühr durchgeführt werden. Maßgeblich für die Festlegung der Ge-

bühr 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 Berufssprachkurse (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.
Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs oder an einem Berufssprachkurs 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, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin zur persönlichen Beratung in unseren Sprechstunden:

Persönliche Beratung:
Integrationskurse
Anke Klapsing-Reich
VHS, Raum 211
montags 14.00 - 16.30 Uhr
mittwochs 10.00 - 12.30 Uhr

Persönliche Beratung:
Berufssprachkurse (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 53 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Termin auf Anfrage

Berufssprachkurse (DeuFö)
Im Mittelpunkt steht das Erreichen von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext des Sprachniveaus 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)

Nachmittagskurs für Fortgeschrittene

Termin auf Anfrage

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal

siehe Seite 52

Zertifikate

Deutsch-Test für Zuwanderer

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.

Termin: auf Anfrage
Zeit: ab 09.00 Uhr, ganztägig
Gebühr: 135,00 €

Zertifikat telc Deutsch B2

An dieser Prüfung nehmen Sie teil, wenn Sie den Berufssprachkurs 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.

Termin: auf Anfrage
Zeit: ab 09.00 Uhr, ganztägig
Gebühr: 150,00 €

Einbürgerungstest

An diesem Test nehmen Sie teil, 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: 06.10.

Termin: Sa., 06.11.
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

Englisch

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

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.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3210
Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6

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 11

3211
Leitung: **Bernd Müller-Knospe**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 10.45 - 12.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Online-Kurs - 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.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3212
Leitung: **Franziska Kortbuß**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: Online-Kurs

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1

Nachmittagskurs - Kleingruppe
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 1
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3213
Leitung: **Grace Paula Novais Da Costa**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3213
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4)
ab Unit 1

3214
Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Kleingruppe
Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5)
ab Unit 8
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3215
Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 5

3216

Leitung:	**Helga Kunze**
Termin:	ab Di., 07.09. (13x)
Zeit:	17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./61,50 €
Ort:	VHS; Raum 108

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4

Vormittagskurs - Kleingruppe
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 10
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3217

Leitung:	**Bernd Müller-Knospe**
Termin:	ab Di., 07.09. (13x)
Zeit:	09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./97,00 €
Ort:	VHS; Raum 207

Englisch Stufe A2/B1 Weekend Course 1

Kleingruppe
This is a chance to meet people whose hobby is learning English. The course will offer you lots of opportunities to talk with other participants and to share your opinions about local or world events. It will offer you a whole range of activities and learning possibilities that will help you to really improve your English over a weekend.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.
Der Kurs kann einzeln oder zusammen mit Kurs Nr. 3220 gebucht werden.

3219

Leitung:	**Dr. Lyn Heiming**
Termin:	Sa., 25.09.
Zeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	5 Ustd./23,50 €
Ort:	VHS; Raum 208

Englisch Stufe A2/B1 Weekend Course 2

Kleingruppe
This course is ideal for everyone who wishes to use their free time at a weekend to improve their English. You will learn English in a friendly and relaxed atmosphere. The teacher will organise the course to cover a wide range of learning opportunities.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.
Der Kurs kann einzeln oder zusammen mit Kurs Nr. 3219 gebucht werden.

3220

Leitung:	**Dr. Lyn Heiming**
Termin:	Sa., 06.11.
Zeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	5 Ustd./23,50 €
Ort:	VHS; Raum 209

Englisch Stufe A2/B1 Online Course: Waiting for Christmas

Online Course - Kleingruppe
„We wish you a Merry Christmas and a Happy New Year“ is a greeting and the title of a Christmas Carol that is sung at Christmas. If you would like to learn more about the way that Christmas is celebrated in England then this is the course for you. We will learn about the different foods that are eaten, read and listen to Christmas stories and have the opportunity to enjoy Christmas music.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3221

Leitung:	**Dr. Lyn Heiming**
Termin:	ab Mo., 06.12. (3x)
Zeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	6 Ustd./27,00 €
Ort:	Online-Kurs

South England Revisited - „Should I stay or should I go“

Picture show in English
Since January 2021 Brexit belongs to the past, although many problems still have to be solved. This evening we would like to “rediscover“ some of Britain and of course follow the UK experiences in the Covid-19 story. For most of us, we might be more interested in the motto “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. You might need a passport though! 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 could bring us into the future together.
Bei Bedarf findet der Vortrag im Online-Format statt.

3222

Leitung:	**Laurence Browning**
Termin:	Do., 18.11.
Zeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./8,00 €
Ort:	VHS; Forum

Englisch Stufe B1 Online Course: Nursery Rhymes and Folk Songs

Online Course - Kleingruppe
Kinderlieder (Nursery Rhymes) und Volkslieder (Folk Songs) spielen eine große Rolle in der britischen Kultur. Sie werden die Lieder hören (und singen, wenn Sie möchten) und lernen die Bedeutung der Liedtexte. Die Dozentin erklärt Ihnen anhand dieser Lieder viel über ihr Heimatland und sie wird Ihnen einige davon vorspielen.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3223

Leitung:	**Dr. Lyn Heiming**
Termin:	ab Mo., 06.09. (4x)
Zeit:	18.00 - 19.15 Uhr
Gebühr:	7 Ustd./30,50 €
Ort:	Online-Kurs

Englisch Stufe B1 Online Course: Miss Celaneus´ Course

Online Course - Kleingruppe
Die Engländer sind für ihren Sinn für Humor (sense of humour) bekannt. Versuchen Sie den Titel dieses Kurses auszusprechen. „Miss Celaneus‘ Course“ bedeutet Fräulein Celaneus Kurs und „Miscellaneous Course“ bedeutet, dass der Kurs viele verschiedene Aspekte behandelt, also eine bunte Sammlung von Themen anbietet. Der Inhalt dieses Kurses ist also vielfältig, die Themen auch und eine Sache ist ganz sicher - Lachen und Lächeln werden nicht zu kurz kommen!
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3224
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Di., 14.09. (4x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./34,00 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe B1 Online Course: Kings and Queens

Online Course - Kleingruppe
Sie werden etwas über die Könige und Königinnen Großbritanniens lernen. Auch die heutige Situation der königlichen Familie wird besprochen. Die Präsentationen und Gespräche werden auf Englisch sein. Wenn Sie noch nicht so sicher im Sprechen sind, schauen Sie einfach nur zu und hören mit. Die Dozentin hilft gern bei Verständnisschwierigkeiten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse in Geschichte.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3225
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Mo., 08.11. (4x)
Zeit: 18.00 - 19.15 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./30,50 €
Ort: Online-Kurs

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 5

Vormittagskurs - Kleingruppe
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 11
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3226
Leitung: **Bernd Müller-Knospe**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 09.45 - 11.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5

Kleingruppe
Reading, writing, listening and SPEAKING - with an interesting course book. Come and enjoy stress-free learning in our friendly group - we look forward to meeting you!
Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 10
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3227
Leitung: **Belinda Boyd**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

Inhalt siehe Kurs-Nr. 3227
Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 8

3228
Leitung: **Belinda Boyd**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 11

Vormittagskurs - Kleingruppe
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

3229
Leitung: **Martina Vorholt**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Englisch Stufe B1 Practise your English

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.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3230
Leitung: **Gesa Fleer**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: VHS; Raum 107

Englisch Stufe B1/B2 The „I need to improve my English“ Course

Bildungsurlaub - Kleingruppe
If you wish or need to improve your English quickly, then this is a good course for you. The course is suitable for people who need to use English in their workplace and for other reasons. The course is structured to give you confidence in dealing with different situations. For instance, how to make appointments, how to make „small talk“, how to greet new people, how to ensure you talk politely and how to write letters and e-mails. The course is relaxed but formal and will offer you an intensive learning opportunity.
Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung. Die zusätzlichen Kosten für das Lehrwerk betragen ca. 30,00 €.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3231
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: Mo., 15.11. bis Fr., 19.11.
Zeit: 08.30 - 14.00 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./134,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Englisch Stufe B1/B2 Conversation and More

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 interesting activities to help you communicate comfortably in this language. We will read and discuss stories

from around the world, thus obtaining an insight into other cultures.

3232
Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Mo., 06.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./83,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Englisch Stufe B1/B2
Can‘t Stop Chatting

Kleingruppe
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.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3233
Leitung: **Pauline Ann Seiler**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Englisch Stufe B2
Online Course: English Poems

Online Course - Kleingruppe
There are many different sorts of poems in the English language. We will read different poems and learn how the English language can be used in many different ways. We will not be analysing the poems but just enjoying the atmosphere that the descriptions create. For each poem the teacher will offer you a simplified version and aid with the vocabulary. After that, the poem will be read fully and you will be amazed at what you can understand.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3234
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Mi., 15.09. (4x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./34,00 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe B2
Carry on Talking

Vormittagskurs - Kleingruppe
This course gives you the opportunity to talk about many different subjects. It is mainly a conversation course but you will also be able to practise important aspects of grammar. We talk about what we have done during the week or about things we have heard in the news. We work on course material, solve exercises mainly orally and sometimes we write things down and read them out. The teacher always encourages you to give spontaneous answers. You are of course welcome to suggest a theme that you are interested in for a future lesson. The lessons take place in a friendly and relaxed atmosphere and you always go home with a smile on your face.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3235
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Mi., 08.09. (9x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 18 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Englisch Stufe B2/C1
Online Course: Talking like Ladies and Gentlemen

Online Course - Kleingruppe
This course will take you to a higher level of English proficiency. You have probably been learning English and have standard ways of expressing yourself. This course will enable you to increase your level of spoken English by learning new phrases. You will learn many idiomatic expressions and what they mean. There will be plenty of opportunity for you to practise using them.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3236
Leitung: **Dr. Lyn Heiming**
Termin: ab Di., 23.11. (4x)
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./34,00 €
Ort: Online-Kurs

Englisch Stufe B2/C1
Further Steps in Conversation

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

3240
Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Do., 09.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./83,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Englisch Stufe C1
Language and Culture: Reshaping our World

Vormittagskurs
The past year has been one full of crises, however it has produced a number of rising stars in the fields of science, business, politics and culture around the world. Can they find sustainable solutions and open windows of hope into the future? We will try to find answers to this question while reading and discussing articles from the global press. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

3250
Leitung: **Melanie Jansen-Lobo**
Termin: ab Mi., 08.09. (12x)
Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./83,00 €
Ort: VHS; Raum 101

Englisch Stufe C1
Advanced Fluency Practice

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.

3251
Leitung: **Anne Monheim**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Französisch

Französisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3310
Leitung: **Danièle Schwander**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 8

Kleingruppe
Sie haben bereits einige 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: Bon voyage! Französisch für die Reise (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020253-9)
ab Unité 1

3311
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

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 5

3312
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

Online-Kurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3312
Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520849-9)
ab Unité 7
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3313
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: Online-Kurs

Französisch Stufe B1 La France à la carte

Vormittagskurs - Kleingruppe
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)
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3314
Leitung: **Blandine Marie Blömker**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

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)
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3315
Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: VHS; Raum 207

Französisch Stufe B1/B2 Cours de conversation et de lecture

Kleingruppe
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)

3316
Leitung: **Sibylle Marcin**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Spanisch

Spanisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag

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 Übungs-

formen und Rollenspiele festigen Sie das Gelernte.
Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3410
Leitung: **Daysi Meißner**
Ruth Schneider-Granda
Termin: Mo., 11.10. bis Fr., 15.10.
Zeit: 09.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./134,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3411
Leitung: **Maria Rodrigues**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: VHS; Raum 109

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

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

3412
Leitung: **Daysi Meißner**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 108

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 6

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 12

3413
Leitung: **Maria Rodrigues**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 107

Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 14

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 15
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3414
Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Do., 09.09. (13x)
Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 2
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3415
Leitung: **Ruth Schneider-Granda**
Termin: ab Mo., 06.09. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Spanisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3416
Leitung: **Daysi Meißner**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./61,50 €
Ort: VHS; Raum 209

Spanisch Stufe B1/B2 Konversationskurs

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.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3417
Leitung: **Daysi Meißner**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Mallorca - Insel für Entdecker

siehe Veranstaltung Nr. 1210

Argentinien - Abenteuer zwischen Tropen und Eis

siehe Veranstaltung Nr. 1220

Italienisch

Italienisch Stufe A1 Kompaktkurs für den Beruf und Alltag

Bildungsurlaub - Kleingruppe
Sie brauchen Italienisch für den Beruf und Alltag und haben noch keine Vorkenntnisse, dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie lernen die Grundlagen der italienischen 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.

3510
Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**
Termin: Mo., 27.09. bis Fr., 01.10.
Zeit: 09.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./134,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Wunderschöne Toskana

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
Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**
Termin: Sa., 25.09.
Zeit: 13.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./34,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3512
Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**
Termin: ab Mo., 13.09. (13x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 4

Kleingruppe
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)
ab Lezione 7

3513
Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**
Termin: ab Di., 14.09. (13x)
Zeit: 19.15 - 20.45 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 7

Online-Kurs
Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 8
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3514
Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: ab Mo., 06.09. (10x)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./49,00 €
Ort: Online-Kurs

Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Kleingruppe
Lehrwerk: Nuovo Espresso 2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6)
ab Lezione 1
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3515
Leitung: **A. Sabina Scarcella P.**
Termin: ab Do., 09.09. (10x)
Zeit: 17.15 - 18.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./76,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

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

3516
Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**
Termin: ab Mo., 13.09. (13x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 206

Italienisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3

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

3517
Leitung: **Teresa Pollara-Gennaro**
Termin: ab Di., 14.09. (13x)
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3610
Leitung: **Anne Marie Lagerwall**
Termin: ab Di., 07.09. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

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

3612
Leitung: **Ludwig Drüing**
Termin: ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit: 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 26 Ustd./97,00 €
Ort: VHS; Raum 208

Weitere Sprachen

Arabisch Stufe A1 Grundkurs 4

Kleingruppe
Lehrwerk: Salam! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528836-2)
ab Lektion 9
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3710

Leitung:	**Mina Roer-Elhafian**
Termin:	ab Mi., 08.09. (13x)
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	26 Ustd./97,00 €
Ort:	VHS; Raum 206

Portugiesisch Stufe A1 Kompaktkurs

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

3720

Leitung:	**Maria Rodrigues**
Termin:	Fr., 24.09. und 01.10.
Zeit:	17.30 - 20.45 Uhr
Termin:	Sa., 25.09. und 02.10.
Zeit:	09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./62,00 €
Ort:	VHS; Raum 209

Russisch Stufe A1 Kompaktkurs

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

3730

Leitung:	**Sviatlana Sakalova**
Termin:	Fr., 29.10. und 05.11.
Zeit:	17.30 - 20.45 Uhr
Termin:	Sa., 30.10. und 06.11.
Zeit:	09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./62,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Schwedisch Stufe A1 Online-Kompaktkurs

Wochenend-Onlinekurs
Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die schwedische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer (Geschäfts-)Reise nach Schweden helfen können. Wenn Sie mögen, können Sie gleich nach dem Kompaktkurs in einem fortlaufenden Schwedischkurs online weiterlernen.
Zur Klärung der technischen Voraussetzungen setzen Sie sich mit der VHS in Verbindung (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

3740

Leitung:	**Andrej Furlan**
Termin:	Fr., 24.09. und 01.10.
Zeit:	17.30 - 20.00 Uhr
Termin:	Sa., 25.09. und 02.10.
Zeit:	10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./48,00 €
Ort:	Online-Kurs

Schwedisch Stufe A1 Online-Anfangskurs

Varmt välkommen! Ein Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die nach dem Kompaktkurs nun einen systematischen Einblick in die Sprache bekommen möchten und Überlebenswichtiges für einen Aufenthalt im Land erlernen möchten. Dabei wird viel mündlich gearbeitet, so dass Sie nach dem Kurs in typischen Situationen sprachlich zurechtkommen, einfache Fragen stellen oder verstehen und beantworten können. Aktuelle Informationen zu Land und Leuten sind integriert.
Lehrwerk: Hejsan! A1-A2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-12-527981-0)

Leitung:	**Andrej Furlan**
Termin:	ab Fr., 29.10. (10x)
Zeit:	16.45 - 18.15 Uhr
Gebühr:	20 Ustd./54,00 €
Ort:	Online-Kurs über die VHS Herne (Kurs Nr. 21B5932)
Anmeldung:	www.vhs-herne.de

Türkisch Stufe A1 Kompaktkurs

Wochenendkurs
Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die türkische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer (Geschäfts-)Reise in die Türkei helfen können.
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

3750

Leitung:	**Emre Cogay**
Termin:	Fr., 12.11. und 26.11.
Zeit:	19.45 - 21.15 Uhr
Termin:	Sa., 13.11. und 27.11.
Zeit:	10.00 - 13.15 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./48,00 €
Ort:	VHS; Raum 209

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.

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Mittlerer Schulabschluss
Grundbildung
Schulische Weiterbildung

N.N.
Telefon (0 23 62) 66 41 63

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).

Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg

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.
Bei Bedarf findet der Informationsabend im Online-Format statt.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

4110
Leitung: **Ute Brüggemann**
Termin: Mi., 15.09.
Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 101

Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen

Informationsabend
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 2022, individuelle Fragen klären.
Bei Bedarf findet der Informationsabend im Online-Format statt.

4120
Leitung: **Brigitte Manthei**
Termin: Do., 18.11.
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 107

Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife

Hauptlehrgang 1. Semester
Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Hauptschulabschluss und nach dem zweiten Jahr den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) 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.
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.

4130
Termin: ab Mo., 23.08.
15 Wochen
Zeit: mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 300 Ustd./50,00 €
Ort: VHS; Raum 100

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Hauptlehrgang 3. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2020 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur zwei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) 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.
Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

4140
Termin: ab Mo., 23.08.
15 Wochen
Zeit: mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 300 Ustd./50,00 €
Ort: VHS; Raum 101

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 0 23 62 / 66 41 63.

Schulische Weiterbildung

101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps

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. Dabei werden alle Erkenntnisse mit aktuellen Quellenangaben wissenschaftlich belegt und auch die beliebtesten Neuromythen unter die Lupe genommen. Angesichts der Corona-Pandemie bildet das Thema „Lernen in einer Ausnahmesituation“ einen Schwerpunkt der Veranstaltung.
Dipl.-Biologe Dr. Thomas Schutz ist Biologe, Lerntherapeut und Analyst sowie Berater und Coach für Talent- und Kompetenzdiagnostik und -entwicklung und arbeitet als Hochschuldozent für Lern- und Schlüsselkompetenzen und Wissenschaftler für die Digitalisierung im Medizinstudium.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

4310

Leitung:	**Dipl.-Biologe Dr. Thomas Schutz**
Termin:	Fr., 24.09.
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	2 Ustd./7,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Berufsorientierung für Schüler*innen ab Klasse 9

Wochenendkurs
Ihr wisst noch nicht, was ihr nach der Schule machen wollt? Oder wäre es doch besser, mit der Schule weiterzumachen? Dieser Kurs soll euch Entscheidungskriterien an die Hand geben und eine Orientierungshilfe sein. Es werden wissenschaftliche Testverfahren eingesetzt, die u. a. sprachliche und mathematische Fähigkeiten, logisch-räumliches Denken, Konzentrationsfähigkeit und Sozialkompetenzen abfragen. Mithilfe dieser Ergebnisse und einer individuellen Beratung soll der Kurs helfen, die vorhandenen Begabungen und Interessen zu entdecken und Ideen für einen zukünftigen Berufsweg zu entwickeln. Die Durchführung der Tests ist auch eine gute Vorbereitung auf spätere Bewerbungsverfahren.

4320

Leitung:	**Johannes Steggers**
Termin:	Sa., 13.11.
Zeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./23,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2022 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.
Der Kurs wird in einer Mischform aus Präsenzveranstaltungen und Online-Sitzungen durchgeführt.

4330

Leitung:	**Martin Welling**
Termin:	ab Mo., 08.11. (6x)
Zeit:	17.15 - 20.30 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./88,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2022 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.
Der Kurs wird in einer Mischform aus Präsenzveranstaltungen und Online-Sitzungen durchgeführt.

4331

Leitung:	**Martin Welling**
Termin:	ab Do., 11.11. (6x)
Zeit:	17.15 - 20.30 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./88,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs)

Dieser spezielle Kurs zur Stochastik für den Leistungskurs stellt thematische Überblicke als Lernhilfen zur Verfügung. Der Einsatz des GTR (grafikfähiger Taschenrechner) wird an abiturrelevanten Aufgabentypen geübt.
Der Kurs wird in einer Mischform aus Präsenzveranstaltungen und Online-Sitzungen durchgeführt.

4332

Leitung:	**Martin Welling**
Termin:	ab Do., 13.01.22 (4x)
Zeit:	17.15 - 20.30 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./56,00 €
Ort:	VHS; Raum 106

Kommunikation und Management
Berufliche Weiterbildung
Grundlagen der IT
Betriebssysteme und PC-Verwaltung
Office-Anwendungen
Spezielle IT-Gebiete und Internet

Carsten Feldhoff
Telefon (0 23 62) 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

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 stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Wirtschaft“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen 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 Kurse von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten, Bilanzbuchhalter*innen oder Steuerberater*innen. Die Kurse 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

Gut bei Stimme!

Workshop
Im Büro, in Verhandlungen, im Unterricht oder auf der Bühne: Unsere Stimme ist ständig im Einsatz. Studien belegen, dass fast die Hälfte der persönlichen Wirkung an der Stimme festgemacht wird. Die Stimme kann aber noch viel mehr, als nur zur Verständigung beitragen: Wir können mit ihr Signale geben, private oder berufliche Inhalte durchsetzen, Emotionen und Haltungen verdeutlichen und vor allem können wir mit unserer Stimme Eindruck hinterlassen. Doch manchmal macht die Stimme nicht so mit, wie sie soll. Bei häufigem Einsatz oder in lauter Umgebung wird sie dann manchmal laut und schrill oder rau und heiser, „bricht ab“ und verliert an Kraft. Die gute Nachricht ist: Stimme lässt sich trainieren, so dass Sie in entsprechenden Situationen „gut bei Stimme“ sind. Der Workshop bietet die Möglichkeit, mittels zahlreicher praktischer Übungen gezielt Einfluss auf den täglichen Stimmeinsatz zu nehmen. Ziel ist es, individuelle Möglichkeiten zu erarbeiten, die eigene Stimme noch tragfähiger zu machen, dabei schonend zu sprechen und andere Menschen mit der Stimme effektiv zu berühren und zu erreichen.

5110
Leitung: **Marco Spohr**
Termin: Fr., 29.10.
Zeit: 16.00 - 20.00 Uhr
Termin: Sa., 30.10.
Zeit: 11.00 - 17.45 Uhr
Gebühr: 13 Ustd./89,00 €
Ort: VHS; Forum

Mental stark gegen Stress - die Energieräuber

Stress - eine Frage der Entscheidung? In diesem Teil der Kursreihe erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung und lernen, die versteckten Energieräuber des Alltags zu erkennen. Sie werden in dem Kurs reflektieren, welche Faktoren Sie beeinflussen können und Tipps zu mehr innerer Gelassenheit erhalten.
Das Modul ist einzeln buchbar. Alle drei Module (Kurse Nr. 5111, 5112 und 5113) der Kursreihe bieten wir Ihnen zum Sparpaket von 100,00 € an.

5111
Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Di., 02.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./38,00 €
Ort: VHS; Forum

Mental stark gegen Stress - aktive Stressbewältigung

Ist gut geplant schon halb gewonnen? Erfahren Sie in diesem Teil der Kursreihe, dass „Planung nicht gleich Planung“ ist und mehr über den bewussten Umgang mit Stressfaktoren. In dem Kurs erhalten Sie zudem Tipps für den Umgang mit Misserfolgen, Enttäuschungen sowie Planänderungen und erarbeiten eine Strategie für einen gesünderen Alltag.
Das Modul ist einzeln buchbar. Alle drei Module (Kurse Nr. 5111, 5112 und 5113) der Kursreihe bieten wir Ihnen zum Sparpaket von 100,00 € an.

5112
Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Mo., 15.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./38,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Mental stark gegen Stress - Stressfaktor Mensch

Können wir Konflikten aus dem Weg gehen? Eher nicht. Im letzten Teil der Kursreihe 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. 5111, 5112 und 5113) der Kursreihe bieten wir Ihnen zum Sparpaket von 100,00 € an.

5113
Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Mo., 29.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./38,00 €
Ort: VHS; Raum 106

Wir können auch friedlich.

Rechtsanwälte und Notare
Fachanwälte und Mediatoren

Thomas Rüller	*Dr. Helmut Schulte*
Fachanwalt für Familienrecht	Fachanwalt für Mietrecht
Familienrecht Erbrecht Verkehrsrecht	Gesellschaftsrecht Immobilienrecht Wohnungseigentumsrecht

Alter Postweg 52 • 46282 Dorsten • Tel. 0 23 62 / 27 999
Fax 0 23 62 / 4 27 96 • www.rueller-schulte.de

Effektive und kreative Onlinemeetings mit Zoom

Online-Seminar
Videokonferenzen sind heute eine gängige Alternative zur Telefonkonferenz: Man sieht sich, arbeitet an gemeinsamen Lösungen, trifft schnell und transparent Entscheidungen und hat anschließend alles dokumentiert. Damit dies auch gut gelingt, erfahren Sie in diesem Online-Seminar, wie Sie die Zoom-Funktionen richtig nutzen und erlernen verschiedene Techniken, um z. B. effiziente Gruppenentscheidungen zu treffen und erhalten Tipps für die Praxis, um mehr aus dem Meeting herauszuholen. Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie eine Dokumentation.
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über die aktuellste Zoom-Version, einen leistungsfähigen PC oder Notebook inkl. Webcam, funktionierenden Tonein- und -ausgang und eine stabile Internetverbindung verfügen.

5120
Leitung: **Dagmar Dörner**
Termin: Di., 26.10.
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./75,00 €
Ort: Online-Seminar

#instagram - Möglichkeiten und Umsetzung

siehe Veranstaltung Nr. 5354

Digitale Führung

Vortrag
Hochschuldozent Dr. Thomas Schutz vermittelt in diesem Vortrag fundiert, praxisnah und humorvoll, wie sich in Pandemie-Zeiten digitale Führung und Zusammenarbeit gestalten und entwickeln lassen. Neben der Entwicklung digitaler Führungskompetenz braucht es auch verstärkte virtuelle Präsenz, mehr Resonanz und digitale Achtsamkeit. Anhand von Praxis-Beispielen und mit Hilfe von Social Prototyping erfahren Sie in diesem Vortrag Hilfreiches für die alltägliche Praxis der digitalen Führung.
Dr. Thomas Schutz ist Biologe, Lerntherapeut und Analyst sowie Berater und Coach für Talent- und Kompetenzdiagnostik und -entwicklung und arbeitet als Hochschuldozent für Lern- und Schlüsselkompetenzen und Wissenschaftler für die Digitalisierung im Medizinstudium.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH

5121
Leitung: **Dr. Thomas Schutz**
Termin: Do., 23.09.
Zeit: 18.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./15,00 €
Ort: VHS; Forum

E-Mails - gut und sicher schreiben

Online-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.
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über die aktuellste Zoom-Version, einen leistungsfähigen PC oder Notebook inkl. Webcam, funktionierenden Tonein- und -ausgang und eine stabile Internetverbindung verfügen.

5122
Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Di., 07.12.
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./65,00 €
Ort: Online-Workshop

Selbstmanagement im Homeoffice

Online-Seminar
Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter*innen, die komplett oder teilweise im Homeoffice selbstorganisiert arbeiten. Arbeitsorganisation, Störfaktoren, Arbeitsklima, Kommunikationsverhalten und Abläufe sind im Homeoffice meist nicht mit einem normalen Arbeitsalltag im Büro vergleichbar. Die Dozentin gibt Ihnen Impulse, Fakten und Methoden an die Hand und sensibilisiert Sie für Zusammenhänge und Konsequenzen im Arbeitsalltag. Ziel ist, dass Sie Ihre Arbeits- und Ablauforganisation optimieren, Struktur und Routine für einen besseren Tagesablauf im Homeoffice erreichen und bewusst mit der eigenen und der fremden Zeit umgehen können.
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über die aktuellste Zoom-Version, einen leistungsfähigen PC oder Notebook inkl. Webcam, funktionierenden Tonein- und -ausgang und eine stabile Internetverbindung verfügen.

5123
Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Fr., 17.09.
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./65,00 €
Ort: Online-Seminar

Endlich 50 - jetzt geht´s los? Chancen und Herausforderungen

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

5130
Leitung: **Sabine Enning-Lind**
Termin: Mi., 03.11.
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

Mitarbeiterführung I - Grundlagen

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, Kolleg*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 Nut-

ze. 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.

5140

Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Do., 04.11. und Fr., 05.11.
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./550,00 €
Ort: VHS; Forum

Mitarbeiterführung II - Ziel- und Konfliktgespräche

Workshop
In diesem Workshop lernen Sie, in Konfliktsituationen innerhalb Ihres Teams angemessen und mit gutem Timing zu reagieren. Sie erhalten 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.

5141

Leitung: **Regina Horn-Karla**
Termin: Mi., 01.12. und Do., 02.12.
Zeit: 09.00 - 16.30 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./550,00 €
Ort: VHS; Forum

Berufliche Weiterbildung

Einführung in das Arbeitsrecht

Nach diesem Kurs kennen Sie den Anwendungsbereich des Arbeitsrechts. Sie wissen, unter welchen Voraussetzungen Arbeitsverhältnisse entstehen können. Sie erfahren die Rechte und Pflichten von Arbeitnehmer*innen und -gebern sowie die grundsätzlichen Voraussetzungen für wirksame Kündigungen. Besprochen werden dabei Kündigungsschutz sowie der mögliche Einfluss des Betriebsrates. Neben Arbeitsschutzrecht und besonderen Formen von Arbeitsverhältnissen wird auf das Tarifvertragsrecht einschließlich Arbeitskampf eingegangen. Abschließend steht das Mitbestimmungsrecht auf Betriebs- und Unternehmensebene im Fokus der Betrachtungen: Sie werden die Rolle des Betriebsrates sowie die Zusammensetzung des Aufsichtsrates von Kapitalgesellschaften kennen lernen.
Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse des Rechtssystems der BRD

5210

Leitung: **Johannes Herman Bertenhoff**
Termin: ab Sa., 27.11. (2x)
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./94,00 €
Ort: VHS; Raum 218

Effektives Tastschreiben am PC

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

5211

Leitung: **Steffi Schmidt**
Termin: Mo., 18.10. bis Do., 21.10.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./64,50 €
Ort: VHS; Raum 103

Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung

Seminar
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

5220

Leitung: **Arno Schade**
Termin: Mo., 15.11.
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Forum

Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business

Inhalt
Xpert Business ist ein Lehrgangssystem, das sich an Interessenten aus den Bereichen Wirtschaft und Verwaltung richtet. Es vermittelt eine breit angelegte Qualifikation im Bereich des betrieblichen Rechnungswesens und bietet sich als berufliche Weiterbildung, aber auch als berufliche Erstqualifikation an.

Anerkennung
Stiftung Warentest bescheinigt den Lehrgängen höchste Qualität, nach aktuellen Studien der IHK, der Bertelsmann Stiftung, des BIBB sowie des IAB bieten sie Fachkräften ohne Hochschulstudium hervorragende Karriere- und Arbeitsplatzmöglichkeiten. Immer mehr angesehene Unternehmen lassen ihr Personal mit XB-Kursen weiter qualifizieren. Mit ausgewählten XB-Zertifikaten können Sie bei Kammer-Abschlüssen weitermachen, für die eigentlich eine kaufmännische Berufsausbildung oder ein Meister-Abschluss erforderlich ist. Unsere Kooperationspartner erkennen Ihre XB-Zertifikate je nach Abschluss als Zugangsvoraussetzung an oder rechnen sie auf dem Weg zu einem Abschluss an.
Immer mehr Hochschulen rechnen ausgewählte XB-Zertifikate direkt als Studienleistung an. Damit können Absolvent*innen sich nahtlos weiterqua-

lifizieren und im Studium wertvolle Zeit sparen.

Struktur
Der Lehrgang ist konsequent modular aufgebaut und ermöglicht folgende Abschlüsse:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Finanzbuchhalter*in
- Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung
- Lohnbuchhalter*in
- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Manager*in Betriebswirtschaft (Rechnungswesen und Controlling)
- Manager*in Betriebswirtschaft (Rechnungswesen, Lohn, Controlling)

Die nachstehenden Kursangebote bereiten auf die Abschlüsse vor. Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.
Die Prüfungsgebühr beträgt jeweils 65,00 €.
Nähere Informationen zum Zertifikatssystem sendet Ihnen die VHS auf Anfrage gerne zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61). Ausführliche Beschreibungen finden Sie im Internet unter www.business-zertifikate.de.

Finanzbuchführung I

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Grundlagen und Organisation der Buchführung eines Betriebes. Das Kursprogramm in Schlagworten: Inventur - Inventar, Bilanz, Unterscheidung von Bestands-, Erfolgs- und Warenkonten, Umsatzsteuer, Besonderheiten im Warenverkehr, Privatkonten, nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben, Personalkosten, Steuern, Buchen der Belege. Der Kurs ist für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse in der kaufmännischen Buchführung geeignet.
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/

5230

Leitung:	**Johannes Herman Bertenhoff**
Termin:	ab Di., 14.09. (12x)
Zeit:	18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr:	48 Ustd./260,00 €
Ort:	VHS; Raum 206

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 Stundenzahl und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html.

Die nachfolgenden Kurse sind Webinare. Aber was sind eigentlich Webinare? Ein Webinar ist ein Web-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 Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. An den Webinaren nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil.

Hier können Sie sich ein Webinar in einer Demo-Version anschauen: http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell.

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

Finanzbuchführung I

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

5231

Leitung:	**Xpert Lernnetz**
Termin:	ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit:	18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	54 Ustd./298,00 €
Ort:	Webinar

Finanzbuchführung II

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

5232

Leitung:	**Xpert Lernnetz**
Termin:	ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit:	18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	54 Ustd./298,00 €
Ort:	Webinar

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuch-führung	Internes Rech-nungswesen	Externes Rech-nungswesen	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		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Finanzbuchführung mit DATEV

Webinar
In diesem Webinar 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. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5233

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 23.11. (8x) und ab Do., 25.11. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./239,00 €
Ort: Webinar

Lohn und Gehalt I

Webinar
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5234

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Lohn und Gehalt II

Webinar
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/

5235

Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Lohn und Gehalt mit DATEV

Webinar
In diesem Webinar 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. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5236
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 23.11. (8x) und ab Do., 25.11. (8x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 43 Ustd./239,00 €
Ort: Webinar

Einnahmen-Überschuss-rechnung

Webinar
Dieses Webinar vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5237
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (6x) und ab Do., 11.11. (5x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./170,00 €
Ort: Webinar

Kosten- und Leistungs-rechnung

Webinar
Das Webinar 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/

5238
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Finanzwirtschaft

Webinar
Das Webinar 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/

5239
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Bilanzierung

Webinar
Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.
Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung II“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5240
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Controlling

Webinar
Das Webinar vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Es 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/

5241
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Betriebliche Steuerpraxis

Webinar
Das Webinar 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/

5242
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Personalwirtschaft

Webinar
Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5243
Leitung: **Xpert Lernnetz**
Termin: ab Di., 09.11. (10x) und ab Do., 11.11. (10x)
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 54 Ustd./298,00 €
Ort: Webinar

Weitere Hinweise

Alle Webinare 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 Webinaren bitte den Browser Google Chrome, da dieser das derzeit fortschrittlichste Adobe Flashplayer-Plugin enthält. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z. B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera, Mozilla Firefox) kann aufgrund eingeschränkter Kompatibilität mit dem Adobe Flashplayer-Plugin und lokaler Sicherheits- und Cookie-Einstellungen nicht einwandfrei garantiert werden.

Informations-technologie

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

PC - Grundlagen für Einsteiger*innen

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.

5310
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Mo., 27.09. bis Do., 30.09.
Zeit: 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./69,00 €
Ort: VHS; Raum 204

Windows 10 und Office 365 für Einsteiger*innen

siehe Kurs Nr. 5415

Arbeiten mit dem MacBook

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.

5320
Leitung: **David Klapheck**
Termin: ab Di., 21.09. (2x)
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./48,00 €
Ort: VHS; Raum 207

Office-Anwendungen

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

Textverarbeitung mit Word 2016

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

5330

Leitung:	**Sigrun Möllemann**
Termin:	Di., 09.11. bis Do., 11.11.
Zeit:	18.30 - 21.45 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./69,00 €
Ort:	VHS; Raum 204

Einstieg in Excel 2016

Dieser Kompaktkurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Office-Programms Excel. Ziel ist eine sichere und selbstständige Anwendung der grundlegenden 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.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5331

Leitung:	**Werner Kiekenbeck**
Termin:	Di., 26.10. und 02.11.
Zeit:	18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./54,50 €
Ort:	VHS; Raum 204

Tabellenkalkulation mit Excel 2016

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

5332

Leitung:	**Werner Kiekenbeck**
Termin:	Di., 02.11. und Mi., 03.11.
Zeit:	08.30 - 15.30 Uhr
Termin:	Do., 04.11. und Fr., 05.11.
Zeit:	08.30 - 14.45 Uhr
Gebühr:	30 Ustd./174,00 €
Ort:	VHS; Raum 204

Excel Grundlagen

Online-Kurs
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die gerne in wenigen Stunden das Grundprinzip vom Tabellenkalkulationsprogramm Excel kennen lernen wollen. Die Einführung richtet sich an alle, die noch nie mit Excel gearbeitet haben. Sie werden systematisch, langsam und anhand einfacher Beispiele an die Arbeitsweise mit Excel herangeführt und erfahren mehr über die Aufbau- und Einsatzmöglichkeiten, Tabellenformatierungen, Autoausfüllfunktionen und einfache Formeln und Funktionen. Die Teilnehmer*innen benötigen keine Vorkenntnisse.
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über die aktuellste Zoom-Version, einen leistungsfähigen PC oder Notebook inkl. Webcam, funktionierenden Tonein- und -ausgang und eine stabile Internetverbindung verfügen.

5333

Leitung:	**Ulrich Henrichs**
Termin:	ab Fr., 17.09. (3x)
Zeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./74,00 €
Ort:	Online-Kurs

Excel für Anwender*innen

Online-Kurs
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die gerne in wenigen Stunden den professionellen Umgang mit Excel erlernen wollen. Excel ist ein professionelles Werkzeug für sehr vielfältige Aufgaben. Immer da, wo Branchenanwendungen nicht mehr greifen, bietet Excel in der Regel gute und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Lösungen, ob Sie eine Lagerhaltung brauchen, ein Aufmaß rechnen wollen, Personallisten führen müssen oder einfach nur Ihre Haushaltskasse. Sogar eine Einnahmen-Ausgaben-Rechnung lässt sich leicht mit Excel gestalten. Alle Themen werden an vielen Praxisbeispielen erklärt. Excel-Probleme und Beispiele aus dem Alltag von Teilnehmer*innen sind ausdrücklich willkommen!
Gute Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über die aktuellste Zoom-Version, einen leistungsfähigen PC oder Notebook inkl. Webcam, funktionierenden Tonein- und -ausgang und eine stabile Internetverbindung verfügen.

5334

Leitung:	**Ulrich Henrichs**
Termin:	ab Fr., 29.10. (3x)
Zeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./74,00 €
Ort:	Online-Kurs

Fit für das Büro: Word, Excel und Outlook 2016

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.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5335
Leitung: **Werner Kiekenbeck**
Termin: Mo., 25.10. bis Fr., 29.10.
Zeit: 08.30 - 13.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./174,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Präsentieren mit Powerpoint 365

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.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5336
Leitung: **Renate Lünenbürger**
Termin: Mo., 22.11. und Di., 23.11.
Zeit: 08.45 - 14.00 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./74,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Digitale Bildbearbeitung

Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Wochenendkurs
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.

5340
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Fr., 01.10.
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 02.10.
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./44,00 €
Ort: VHS; Raum 103

vhs Volkshochschule Dorsten

VHS im Quartier

Zusätzlich zu unserem Programmangebot bieten wir als neues Format „VHS im Quartier“. Hier möchten wir Ihnen die Chance bieten, Bildung wohnortnah wahrzunehmen. Sie sind mit mehreren z. B. an einem Sprachkurs interessiert, wünschen sich eine Smartphone-Schulung oder ein Kreativangebot? Dann kommen Sie mit uns ins Gespräch!

- **Sie** bestimmen Seminarinhalte und Kurszeiten
- **Wir** beraten Sie fachlich und pädagogisch
- **Gemeinsam** planen wir eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Veranstaltung

Bereiche

Grundsätzlich sind viele Inhaltsbereiche möglich. Für die Kurse, die besondere räumliche Erfordernisse haben, wie beispielsweise EDV-Kurse oder verschiedene Kreativangebote, muss das Vorhandensein geeigneter Räume vor Ort geprüft werden.

Kontakt
Tanja Kuhlmann - VHS-Service
Mareike Krampe - VHS Service
Tel.: 0 23 62 / 66 41 60 - 64
E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de
www.vhs-dorsten.de

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

Digitale Bildbearbeitung

Wochenendkurs
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

5341

Leitung:	**Sigrun Möllemann**
Termin:	Fr., 05.11.
Zeit:	18.30 - 21.45 Uhr
Termin:	Sa., 06.11.
Zeit:	09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./44,00 €
Ort:	VHS; Raum 204

Photoshop

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

5342

Leitung:	**Sigrun Möllemann**
Termin:	Mo., 29.11. bis Do., 02.12.
Zeit:	08.30 - 13.30 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./148,00 €
Ort:	VHS; Raum 103

Digitale Fotobücher - leicht erstellt

Wochenendkurs
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.

5343

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Fr., 12.11.
Zeit:	18.00 - 21.15 Uhr
Termin:	Sa., 13.11.
Zeit:	09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr:	8 Ustd./44,00 €
Ort:	VHS; Raum 103

Internet und Programmierung

Generation online - aufwachsen mit digitalen Medien

Vortrag
Die Kommunikation für Kinder und Jugendliche im Modus „immer und überall" ist in der heutigen Welt unverzichtbar. Dank Apps wie TikTok, WhatsApp und Instagram sind sie immer vernetzt. Durch die Begeisterung wird der Gedanke an die möglichen Gefahren schnell vergessen. Eltern können mit dieser enormen Geschwindigkeit des digitalen Wandels kaum mithalten. Dieser Vortrag für Eltern bietet einen Einblick in die Welt der Generation „Always Connected". Er zeigt durch Live-Demonstrationen, warum diese Welt so anziehend wirkt und warum Gefahren und Risiken wie Cybermobbing, Datenklau, Gewalt, Extremismus und Sexting verstanden werden müssen. Sie erhalten an diesem Abend von unserem Online-Spezialisten Tipps für die Praxis und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

5350

Leitung:	**David Klapheck**
Termin:	Mi., 06.10.
Zeit:	19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./10,00 €
Ort:	VHS; Forum

Sicher im Internet - Computer-Sicherheit

Vortrag
Dieser Vortrag - inklusive praktischer Demonstrationen - zeigt Ihnen die Sicherheitsrisiken im Internet auf. Sie erfahren, wie Sie Ihren Computer und Ihre Daten schützen und sichern, lernen Wissenswertes über Viren, Würmer und Trojaner. Unser Experte informiert Sie über Schwachstellen, Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser, Security Software und darüber, wie Sie einfach Passwörter managen. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zum Thema Sicherheit einzubringen.
Voranmeldung erforderlich, keine Abendkasse

5351
Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Di., 30.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

5354
Leitung: **Kerstin Marmann**
Termin: ab Di., 28.09. (2x)
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./35,00 €
Ort: Online-Seminar

5360
Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Mo., 11.10. bis Fr., 15.10.
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./64,00 €
Ort: VHS; Raum 204

Sicher im Internet 2 mit WLAN

Vortrag
Dieser Vortrag - inklusive praktischer Demonstrationen - zeigt Ihnen die Sicherheitsrisiken im WLAN auf. Sie erfahren, wie Sie Ihre Geräte (Notebook, Tablets etc.) im öffentlichen WLAN schützen und welche Gefahren es hier gibt. Wie Sie Ihr privates WLAN absichern, wird anhand von Beispielen gezeigt. Konfigurationen werden anhand einer Fritz!Box gezeigt. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zum Thema einzubringen.
Voranmeldung erforderlich, keine Abendkasse

5352
Leitung: **Jörg Kuhlemann**
Termin: Di., 07.12.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./10,00 €
Ort: VHS; Forum

#instagram - Möglichkeiten und Umsetzung

Online-Seminar
#wiefunktioniertinstagram - die Grundlagen in der Nutzung, Planung und Auswertung des Social Media Tools Instagram für mich und mein Unternehmen: In dem Online-Kurs werden Sie einen Einblick in die Basics zur richtigen Erstellung und insbesondere die Nutzung des Instagram-Profils erhalten. Außerdem werden die Grundlagen für die Entwicklung und Umsetzung einer Strategie sowie die Auswertung und Evaluation dieser besprochen. Darüber hinaus werden Best Practice Beispiele gezeigt und einige Tipps und Tricks aus der Praxis besprochen. Im Rahmen des Online-Kurses finden die Teilnehmer*innen auch die Zeit, ihre eigenen Erfahrungen einzubringen und konkrete Fragestellungen zu besprechen.
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über die aktuellste Zoom-Version, einen leistungsfähigen PC oder Notebook inkl. Webcam, funktionierenden Tonein- und -ausgang und eine stabile Internetverbindung verfügen.

Internetseiten erstellen mit Wordpress

Wochenendkurs
Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren im Kurs, 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

5355
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Fr., 26.11.
Zeit: 18.30 - 21.45 Uhr
Termin: Sa., 27.11.
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./44,00 €
Ort: VHS; Raum 103

Angebote für Kinder und Jugendliche

Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

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

PC-Spiele entwickeln und gestalten - erste Schritte

Ferienkurs
In diesem Workshop mit Kodu Game Lab sammeln die Kids erste Erfahrungen mit einer Entwicklungsumgebung, in der man 3D-Spiele erstellt. Mit Maus und Tastatur wählen sie Objekte aus und setzen diese anschließend in die vorher gewählte Spielwelt ein. Jedem Objekt weisen sie bestimmte Eigenschaften zu. So lassen sich nicht nur Farbe und Form anpassen, sondern auch eigene Verhaltensweisen festlegen. Die Möglichkeiten reichen von A wie Abenteuerspiele über Jump and Run Spiele bis Z wie Zeit Level Spiele. Der Phantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt.
Bitte bringt einen USB-Stick und auch Schreibzeug mit.
*Für Teilnehmer*innen ab 11 Jahren*

5361
Leitung: **Roswitha Formella**
Termin: Mo., 18.10. bis Mi., 20.10.
Zeit: 09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./52,00 €
Ort: VHS; Raum 204

Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft

Ferienkurs
In diesem Kurs werdet ihr euch in der faszinierenden Welt von Minecraft bewegen und spielerisch eure eigenen 3D-Welten am PC erstellen. Das Kombinieren der Gegenstände ist ein zentraler Aspekt in Minecraft: 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

5362
Leitung: **Sigrun Möllemann**
Termin: Mo., 11.10. bis Fr., 15.10.
Zeit: 09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr: 20 Ustd./79,50 €
Ort: VHS; Raum 103

und action... Wir drehen einen Animationsfilm am PC

Ferienkurs
Programmieren lernen mit Spaß, indem wir einen Animationsfilm erstellen! Im Kursverlauf entwerft ihr nach euren Ideen einen kleinen Film mit 3D-Figuren im Stil von Ice Age. Das Werkzeug, mit dem der Film erstellt wird, ist eine objektorientierte Programmierumgebung mit vorgefertigten 3D-Figuren einschließlich Animationsdaten. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

5363

Leitung:	**Sigrun Möllemann**
Termin:	Mo., 18.10. bis Fr., 22.10.
Zeit:	09.30 - 12.45 Uhr
Gebühr:	20 Ustd./79,50 €
Ort:	VHS; Raum 103

Word und Powerpoint - Workshop für Schüler*innen

Wochenend-Workshop
Wie ihr die Programme Word und Powerpoint (2013/2016 und 365) individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr, sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
*Für Schüler*innen ab der 6. Klasse*

5364

Leitung:	**Roswitha Formella**
Termin:	Fr., 29.10.
Zeit:	17.00 - 20.00 Uhr
Termin:	Sa., 30.10.
Zeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	9 Ustd./47,00 €
Ort:	VHS; Raum 204

Livestream Studio Workshop - Fortnite & Co. eSport Contest

Wochenend-Workshop
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 Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

5365

Leitung:	**Christian Spieß**
Termin:	Sa., 30.10.
Zeit:	12.00 - 17.30 Uhr
Gebühr:	7 Ustd./gebührenfrei
Ort:	VHS; Raum 103

Angebote für aktive Senior*innen

So funktioniert Ihr Android-Smartphone

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.

5410

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mo., 27.09. bis Mi., 29.09.
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	9 Ustd./46,00 €
Ort:	VHS; Raum 207

So funktioniert Ihr Android-Smartphone

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5410
Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

5411

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Mo., 17.01., Mi., 19.01., Fr., 21.01.22
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	9 Ustd./46,00 €
Ort:	VHS; Raum 207

Smartphone-Fragestunde für Senior*innen

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.
Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

5412

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Do., 11.11.
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./18,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Smartphone-Fragestunde für Senior*innen

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5412
Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

5413

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Di., 01.02.22
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./18,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Apple iPad & iPhone

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.

5414

Leitung:	**David Klapheck**
Termin:	Di., 21.09. und Di., 28.09.
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	6 Ustd./35,00 €
Ort:	VHS; Raum 208

Windows 10 und Office 365 für Einsteiger*innen

Nachmittagskurs
In diesem Kurs lernen Sie die Windows 10-Oberfläche kennen und für Ihren Alltagsgebrauch optimal einzurichten. Sie lernen zudem, Ihre Dateien und Fotos sinnvoll zu verwalten und erfahren einiges über das sichere Surfen im Internet.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

5415

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	ab Di., 09.11. (3x)
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	9 Ustd./46,00 €
Ort:	VHS; Raum 103

Digitale Fotobücher

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) 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.

5416

Leitung:	**Renate Lünenbürger**
Termin:	Do., 13.01., Di., 18.01., Do., 20.01.22
Zeit:	15.15 - 17.30 Uhr
Gebühr:	9 Ustd./46,00 €
Ort:	VHS; Raum 103

Literatur und Musik
Musizieren und Spielen
Zeichnen und Malen
Werken
Schneidern und Mode
Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

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

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

Carsten Feldhoff
Telefon (0 23 62) 66 41 84
carsten-feldhoff@dorsten.de

N.N.
Telefon (0 23 62) 66 41 63

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

Online/Präsenz-Kurs
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.
Der Kurs beinhaltet zwei Onlinetermine (Videokonferenz) und zehn Präsenztermine in der VHS. Bitte bringen Sie zu den Präsenzterminen mit: Papier und Stift oder Laptop. Bei Bedarf findet der Kurs komplett im Online-Format statt. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 24 71 / 60 99 015).

6110

Leitung:	**Uta Kegel**
Termin:	ab Do., 09.09. (12x)
Zeit:	17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./72,50 €
Ort:	VHS; Raum 207

Das gelebte Leben - eine sprudelnde Quelle

Leseabend der Schreibwerkstatt Biografisches Schreiben
Wir erzählen in unseren Geschichten von den Lebenserfahrungen, die uns prägten. Von den guten und den weniger guten Erlebnissen und von dem, was uns heute in der Rückschau noch immer bewegt. Das gelebte Leben bleibt für uns Schreibende ein Schatz und eine stets sprudelnde Quelle. Immer wieder greifen wir dabei neue Impulse auf und regen uns gegenseitig zum Schreiben an. Manchmal sind wir selbst überrascht, was uns so alles aus der Feder fließt und wie viel wir inzwischen gelernt haben. Das möchten wir an diesem Abend mit Interessierten teilen. Die bunte Palette aus Geschichten und Gedichten wird von der Kursleiterin Uta Kegel wie gewohnt moderiert und kommentiert. Dabei erfährt das Publikum auch etwas vom Handwerk und vom Geheimnis des Biografischen Schreibens. Vielleicht eine Anregung, es selbst einmal zu versuchen und mit dem Schreiben zu beginnen. Wir empfangen Sie gerne wieder bereits vor Beginn der Lesung mit einem Glas Sekt oder Saft.
Bei Bedarf findet die Lesung im Online-Format statt.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

6111

Leitung:	**Uta Kegel**
Termin:	Do., 20.01.22
Zeit:	19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr:	3 Ustd./gebührenfrei
Ort:	VHS; Stadtbibliothek

Kreatives Schreiben

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.

6112

Leitung:	**Bettina Döblitz**
Termin:	ab Do., 09.09. (12x)
Zeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./72,50 €
Ort:	VHS; Raum 206

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 Aufbaukurse und Spielkreise Gitarre 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 den Fachbereichsleiter, Herrn Carsten Feldhoff (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84). Beachten Sie bitte, dass für den Ukulelen-Workshop nur Leihukulelen für Rechtshänder*innen zur Verfügung gestellt werden können. Linkshänder*innen bringen daher bitte eine eigene oder im Musikgeschäft geliehene Ukulele mit.*

Musikschule Stadt Dorsten

Musikschule Stadt Dorsten
Im Werth 6, 46282 Dorsten
E-Mail:
musikschule@dorsten.de
Internet:
www.musikschule-stadt-dorsten.de

Neben den Gitarren-Kursen, dem Chor „TonArt“ und den anderen musikalischen Angeboten der Volkshochschule besteht auch an der Musikschule für Erwachsene die Möglichkeit, ein Instrument ihrer Wahl zu erlernen. Über interessante Schnupperangebote kann der Unterricht von Interessierten jeden Alters gern ausprobiert werden.

Musik spricht alle Menschen an, aber selbst Musik machen ist eine ganz besondere Erfahrung, auf die man nicht verzichten sollte.

Hierzu verweisen wir auf unsere Informationen auf den Seiten 80/81.

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 1.1

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

6210

Leitung:	**Kitty Wagner-Weetink**
Termin:	ab Mi., 08.09. (7x) 14-täglich
Zeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./51,50 €
Ort:	VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 1.2

Kleingruppe
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

6211

Leitung:	**Kitty Wagner-Weetink**
Termin:	ab Mi., 08.09. (7x) 14-täglich
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./51,50 €
Ort:	VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 1.1

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

6210A

Leitung:	**Kitty Wagner-Weetink**
Termin:	ab Mi., 15.09. (7x) 14-täglich
Zeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./51,50 €
Ort:	VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 1.2

Kleingruppe
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

6211A

Leitung:	**Kitty Wagner-Weetink**
Termin:	ab Mi., 15.09. (7x) 14-täglich
Zeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./51,50 €
Ort:	VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

Fundierte Vorkenntnisse sind Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Spielkreis. Sie spielen Lieder aus dem Bereich Folk (deutsch- und englischsprachig), Oldies und aktuelle Songs.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

6212

Leitung:	**Magdalena Schneider**
Termin:	ab Do., 09.09. (12x)
Zeit:	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr:	24 Ustd./77,00 €
Ort:	VHS; Forum

VHS-Chor „TonArt“

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!

6220

Leitung:	**Walter Erdmann**
Termin:	ab Di., 07.09. (12x)
Zeit:	19.15 - 21.30 Uhr
Gebühr:	36 Ustd./98,50 €
Ort:	Gymnasium Petrinum; Aula

Jazz-, Blues- und Popgesang

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

6230

Leitung:	**Judy Rafat**
Termin:	Fr., 24.09.
Zeit:	19.00 - 21.45 Uhr
Termin:	Sa., 25.09.
Zeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./93,50 €
Ort:	VHS; Forum

Ukulele für die ganze Familie

Wochenendkurs
Die Ukulele ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen lässt sich auf diesem kleinen Instrument spielen. Nach diesem Kurs können Sie garantiert Lieder auf der Ukulele spielen - Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig!
*Bitte bringen Sie Ihre eigene (oder im Musikgeschäft geliehene) Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele und etwas zu schreiben mit. Gegen eine Leihgebühr von 4,00 € können Rechtshänder*innen eine Ukulele beim Dozenten leihen (bitte bei der Anmeldung angeben). Linkshänder*innen bringen bitte eine eigene oder im Musikgeschäft geliehene Ukulele mit.*
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.

6240
Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 13.11.
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./40,00 €
Ort: VHS; Raum 109

Blues Harp (Mundharmonika)

Wochenendkurs
Die diatonische Mundharmonika ist preiswert, transportabel und leicht zu erlernen. Im Workshop erlernen Sie rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zu Hause weiterüben können und erhalten einen Einblick in die spezielle Blues Harp-Spieltechnik. Nach dem Kurs können Sie erste Volkslieder und Blueskadenzen und -stücke spielen.
Bitte bringen Sie für den Kurs eine auf C-Dur gestimmte diatonische Blues Harp (Mundharmonika) und Schreibutensilien mit. Gegen eine Gebühr von 20,00 € können Sie im Kurs eine Mundharmonika erwerben (bitte bei der Anmeldung angeben).
Bei Bedarf findet der Kurs im Online-Format statt.
Ab 8 Jahren

6250
Leitung: **Dietmar Spatz**
Termin: Sa., 13.11.
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./40,00 €
Ort: VHS; Raum 109

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.

Kalligraphie meets Handlettering

Workshop
Aktion und Meditation mit Feder, Marker und allem, was schreibt. Der zweiteilige Schrift-Workshop für Erwachsene und Jugendliche macht die Entwicklung der abendländischen Schriftkultur erlebbar und bietet die Möglichkeit, sie an kreativen Stationen nachzuvollziehen. Die Teilnehmer*innen versuchen sich im Schreiben mit Spitz- und Breitfeder, gestalten Gedichte oder kurze Aphorismen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das experimentelle Kalligraphieren auch mit eigens dafür hergestellten Schreibwerkzeugen. Der Workshop ist für Einsteiger*innen geeignet.
Die Materialkosten von ca. 6,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

6310
Leitung: **Ragna Bolender**
Termin: Fr., 12.11.
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 13.11.
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 7 Ustd./40,00 €
Ort: VHS; Raum 001

Ölmalerei: Aufbaukurs

Mit Ölfarben begeben Sie sich auf die Spuren der zeitgenössischen Malerei. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei geeignet.

6311
Leitung: **Monika Kalender-Absalon**
Termin: ab Di., 14.09. (4x)
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 16 Ustd./56,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Acrylmalerei

Wochenendkurs
Der Kurs eignet sich 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.

6330
Leitung: **Slavica van der Schors**
Termin: Fr., 24.09.
Zeit: 16.00 - 20.45 Uhr
Termin: Sa., 25.09.
Zeit: 10.00 - 14.45 Uhr
Gebühr: 12 Ustd./43,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Acrylmalerei für Einsteiger*innen

Nachmittagskurs
In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und 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 andere 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.

6331
Leitung: **Sabine Doll-Hoffmann**
Termin: ab Di., 07.09. (12x)
Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 36 Ustd./115,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Acrylic Pouring – Acrylfarben-Gießen für Einsteiger*innen

Acrylfarben-Gießen ist der neue Trend in der Acrylmalerei, er begeistert mit bunten Farbspielen und oft bizarren Formen. Wir machen uns den Zufall zu Nutze, lassen uns aber nicht vollständig von ihm leiten. Unter fachkundiger Leitung, mit einfachen Mitteln und spannenden Techniken entstehen, ganz ohne Vorkenntnisse, vielseitige und kreative Werke. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken auf Untergründen wie Leinwänden, Holzplatten oder kleinen Gegenständen aus Holz, z. B. Tabletts, Holzdosen, Deckel etc. kennen.
Bitte bringen Sie mit: bereits vorhandene Acrylfarben, 4 kleine Leinwände oder Holzplatten ab dem Format 20 x 20 cm bis ca. 40 x 40 cm, später sind größere Formate möglich, leere Joghurtbecher, Gummihandschuhe, Küchenrolle, Spültücher, 2 große Plastikmüllsäcke, Pappkarton, in dem die jeweiligen Formate der Leinwände Platz haben, Schürze/Kittel, Backpapier, stabiler Wasserbehälter aus Glas.
Die Materialkosten von ca. 25,00 € für das Grundmaterial (Pouringmedium, Silikonöl, Acrylfarbe schwarz und weiß) sind am ersten Kursabend an die Kursleitung zu zahlen.

6332

Leitung:	**Sascha Hoffmann**
Termin:	ab Fr., 01.10. (8x)
Zeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	32 Ustd./99,00 €
Ort:	VHS; Raum 005

Acrylic Pouring – Workshop für Einsteiger*innen

Wochenend-Workshop
In diesem Schnupper-Workshop steht der Spaß am Umgang mit Farben und den endlosen Möglichkeiten des Acrylgießens im Vordergrund. Tauchen Sie ein in ein Farbenspiel der besonderen Art. Lassen Sie sich inspirieren von fantasievollen Zellstrukturen, bizarren Farbverläufen und vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse in der Malerei. Unter fachkundiger Anleitung machen wir uns in diesem Workshop den Zufall zu Nutze, lassen uns aber nicht vollständig von ihm leiten.
Eigene hochwertige Acrylfarben können verwendet werden, günstige Discounterfarben eignen sich nicht für diese Technik wegen zu geringer Pigmentierung. Bitte bringen Sie mit: 4 kleine Leinwände ab dem Format 20 x 20 cm bis ca. 40 x 40 cm, Gummihandschuhe, große Abfallsäcke, flache Kartons, die etwas größer sein müssen als die mitgebrachten Leinwandformate.
Die Materialkosten von ca. 25,00 € für das Grundmaterial (Pouringmedium, Silikonöl, Acrylfarbe schwarz und weiß) sind am ersten Kursabend an die Kursleitung zu zahlen.

6333

Leitung:	**Sascha Hoffmann**
Termin:	Sa., 13.11.
Zeit:	11.00 - 16.15 Uhr
Gebühr:	7 Ustd./25,00 €
Ort:	VHS; Raum 005

Offenes Atelier

Haben Sie Ideen, die Sie immer schon malerisch oder zeichnerisch umsetzen wollten und zu denen Sie Tipps benötigen, oder unfertige Bilder, die (schon lange) auf ihre Vollendung warten, oder möchten Sie sich gerne mit anderen Kreativen in angenehmer Atmosphäre austauschen? Dann sind Sie hier richtig. Am ersten Kurstag besprechen wir Ihre Ideen und Wünsche sowie die individuelle Vorgehensweise. Alle Techniken (mit Ausnahme von Ölfarben) sind willkommen.

6334

Leitung:	**Regina Schumachers**
Termin:	Sa., 06.11., 20.11. und 04.12.
Zeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./42,00 €
Ort:	VHS; Raum 005

Kreatives Malen mit Acryl für Kids

Ferienkurs
Wir malen mit bunten Acrylfarben auf Leinwand! Spielerisch erlernen wir spannende Dinge und fördern mit kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier. Eure Arbeiten werden wir im Anschluss in der VHS ausstellen. Acrylfarben, Leinwände und Pinsel werden gestellt.
Bitte bringt mit: eure Lieblingswesen und Motive, Arbeitskleidung, Buntstifte, Papier und/oder Wasserfarben für die Entwürfe.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6340

Leitung:	**Regina Schumachers**
Termin:	Mo., 11.10. bis Mi., 13.10.
Zeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./gebührenfrei
Ort:	VHS; Raum 005

Kreatives Malen und Zeichnen für Kids

Nachmittagskurs
Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugier.
Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag: eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

6341

Leitung:	**Regina Schumachers**
Termin:	ab Mi., 22.09. (4x)
Zeit:	15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr:	12 Ustd./41,00 €
Ort:	VHS; Raum 005

Airbrushkunst und -technik für Kids

Der Einsteigerkurs führt schrittweise in die klassische Airbrushtechnik ein. Dabei soll vor allem der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben vermittelt werden. Mit der 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.

6342
Leitung: **Ludwig Kestermann**
Termin: Sa., 13.11.
Zeit: 11.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 4 Ustd./gebührenfrei
Ort: VHS; Raum 010

Kultur Rucksack NRW

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.

Schmuckgestaltung

Workshop
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.

6410
Leitung: **Heike Wagner**
Termin: ab Mo., 06.09. (10x)
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Gebühr: 30 Ustd./95,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Glas und Farbe: Glas-Fusing

Lernen Sie das Glas von seiner farbigsten Seite kennen. Unter Anleitung eines Designers erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: die Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Eine reiche Auswahl an verschmelzbaren Gläsern steht zur Verfügung. Ganz nebenbei erlernen Sie auch das Glasschneiden. Mögliche Werkstücke, die Sie im Kurs erstellen können, sind Glasschalen, Reliefs, Skulpturen, Fensterbilder, Gebrauchsglas, Modeschmuck, Lichtobjekte.
*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.*

6411
Leitung: **Dr. Wolfgang Schmölders**
Termin: Di., 21.09.
Zeit: 10.30 - 15.00 Uhr
Gebühr: 6 Ustd./55,00 €
Ort: VHS; Raum 005

Kreative Metallgestaltung

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.

6420
Leitung: **Martin Stern**
Termin: *Vorbesprechung*
Mo., 08.11.
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Termin: *Arbeitstermine*
ab Fr., 12.11. (4x)
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./79,00 €
Ort: KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

Kreative Metallgestaltung

Inhalt siehe Kurs Nr. 6420
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.

6421
Leitung: **Martin Stern**
Termin: *Vorbesprechung*
Mo., 08.11.
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Termin: *Arbeitstermine*
ab Sa., 13.11. (4x)
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 22 Ustd./79,00 €
Ort: KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

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.

6422

Leitung:	**Martin Stern**
Termin:	Sa., 06.11.
Zeit:	10.00 - 18.00 Uhr
Termin:	So., 07.11.
Zeit:	10.00 - 16.15 Uhr
Gebühr:	16 Ustd./152,00 €
Ort:	KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern Im Heetwinkel 20 46514 Schermbeck

Kreativ-Workshop mit Holz

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

6430

Leitung:	**Martin Schimpke**
Termin:	Mo., 18.10. bis Fr., 22.10.
Zeit:	10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	33 Ustd./79,00 €
Ort:	VHS; Raum 005

Schneidern und Mode

*Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbymatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 2,50 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.*

Schnittkonstruktion - Die passende Hose

Hosengrundschnitt nach Maß. Gemeinsam nehmen wir elf Maße und konstruieren daraus Ihren individuellen Hosengrundschnitt. Anschließend wird die Hose zur Probe genäht, um die Passform zu überprüfen und ggf. kleine Änderungen vorzunehmen. Der Grundschnitt dient als Basis zur Entwicklung verschiedener Modelle - von der Röhre bis zur Marlene. Gute Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte so kleiden, dass man die Körpermaße gut messen kann.
Bitte bringen Sie mit: eine Rolle Packpapier, Papierschere, Stoffschere, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, Schneiderwinkel (falls vorhanden).

6510

Leitung:	**Beate Lang**
Termin:	ab Do., 09.09. (7x)
Zeit:	18.00 - 21.15 Uhr
Gebühr:	28 Ustd./118,00 €
Ort:	VHS; Raum 002

Schneidern

Vormittagskurs
Sie nähen in diesem Kleingruppenkurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene mit individueller Hilfe ihre Mode nach aktuellen, der persönlichen Figur angepassten Maß- oder Fertigschnitten. Dabei erlernen Sie unter professioneller Anleitung die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

6511

Leitung:	**Beate Lang**
Termin:	ab Di., 07.09. (10x)
Zeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	40 Ustd./142,00 €
Ort:	VHS; Raum 002

Schneidern

Vormittagskurs
Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen, der persönlichen Figur angepassten Fertigschnitten. Dabei erlernen Sie die notwendigen Zuschneide- und Verarbeitungstechniken.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

6512

Leitung:	**Renate Wagner**
Termin:	ab Mo., 06.09. (10x)
Zeit:	09.00 - 12.15 Uhr
Gebühr:	40 Ustd./105,00 €
Ort:	VHS; Raum 002

Schneidern

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

6513

Leitung:	**Edith Schulte-Huxel**
Termin:	ab Mo., 04.10. (8x)
Zeit:	08.30 - 11.45 Uhr
Gebühr:	32 Ustd./97,00 €
Ort:	Atelier Schulte-Huxel Im Schöning 19 Dorsten-Lembeck

Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

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

6514

Leitung:	**Edith Schulte-Huxel**
Termin:	ab Mi., 29.09. (9x)
Zeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	36 Ustd./98,00 €
Ort:	VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für jedermann

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.

6515

Leitung:	**Edith Schulte-Huxel**
Termin:	Fr., 29.10.
Zeit:	16.00 - 20.45 Uhr
Termin:	Sa., 30.10.
Zeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./45,00 €
	30,00 € Jugendliche
Ort:	VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 6515
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Der Kurs eignet sich nur für Erwachsene.

6516

Leitung:	**Edith Schulte-Huxel**
Termin:	Fr., 03.12.
Zeit:	17.00 - 21.45 Uhr
Termin:	Sa., 04.12.
Zeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	14 Ustd./45,00 €
Ort:	VHS; Raum 002

Freier Patchwork-Kurs

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.

6517

Leitung:	**Jennifer Eikenkamp**
Termin:	*Vorbesprechung*
	Mi., 22.09.
Zeit:	18.45 - 19.30 Uhr
Termin:	*Arbeitstermine*
	ab Mi., 29.09. (5x)
Zeit:	18.45 - 21.45 Uhr
Gebühr:	21 Ustd./69,00 €
Ort:	VHS; Raum 002

Modische Outfits selbst geschneidert

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 11 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6518

Leitung:	**Beate Lang**
Termin:	*Vorbesprechung*
	Fr., 08.10.
Zeit:	17.00 - 18.30 Uhr
Termin:	*Arbeitstermine*
	Mo., 18.10. bis Fr., 22.10.
Zeit:	10.00 - 16.15 Uhr
Gebühr:	42 Ustd./gebührenfrei
Ort:	VHS; Raum 002

Kulturbus, Studienfahrten und Exkursionen

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Kulturbusfahrten, unseres Opern-Abos und unserer Studienfahrten,
so sehr wir es auch versuchen, optimistisch ins nächste Herbstsemester zu schauen und Ihnen ein attraktives Programm anzubieten, so sehr hat die Pandemie uns als Volkshochschule doch weiterhin arg beeinträchtigt. Besonders hart trifft es den vorliegenden Fachbereich: Der Besuch von Konzerthäusern, das Realisieren von Bustouren und touristische Beherbergungen sind derzeit noch problematisch. Unter diesen Umständen war es leider unmöglich, ein neues umfangreiches (kulturelles) Exkursionspaket für das Herbstsemester für Sie zu schnüren.
Unten aufgeführt finden Sie die Touren und Kulturbusfahrten, die bereits jetzt fest geplant sind und - sollten sie verantwortbar durchzuführen sein - zu den genannten Terminen stattfinden. Uhrzeiten und Preise der Kulturbusfahrten stehen noch nicht vollständig fest, da die Veranstalter z. T. auch noch über spezielle Platzverteilungen und „Corona"-Preise nachdenken. Über diese können wir zu einem späteren Zeitpunkt Auskunft geben.
Zu allen Touren können Sie sich jetzt schon unverbindlich anmelden.
Über neue Planungen werden wir Sie über die Zeitung, eine Sonderveröffentlichung, unseren Newsletter, unsere Homepage sowie die sozialen Medien informieren.
Wenn Sie persönlich über unsere neueren Planungen informiert werden möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Studienfahrten".

Bleiben Sie gesund und auf ein baldiges Wiedersehen!
Ihr VHS-Team

Städtetour: Essen (wieder) entdecken

Stadtrundfahrt
Ruhrmetropole, Kulturhauptstadt Europas, bedeutender Industrie- und Wirtschaftsstandort, Einkaufs- und Hochschulstadt - all das und noch viel mehr ist Essen im Zentrum des Ruhrgebiets. Bei einer klassischen Stadtrundfahrt können Sie die Stadt (wieder) entdecken. Sie sehen wichtige Sehenswürdigkeiten wie die Villa Hügel, den Baldeneysee, die Gartenstadt Margarethenhöhe, Arbeiterkolonien, das ThyssenKrupp Quartier und das Aalto-Theater. Im Anschluss ist auf Zollverein, dem Weltkulturerbe, ein gemeinsamer Rundgang mit Kaffeepause (auf eigene Kosten) vorgesehen.
Ein Angebot in Kooperation mit der VHS Borken

6610

Leitung: **Dietrich Pollmann**
Termin: Do., 21.10.
Zeit: Abfahrt VHS: 09.00 Uhr
Ende ca. 14.45 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./29,00 €
Ort: Essen

Städtetour: Gladbeck (wieder) entdecken

Geführter Rundgang
Im Jahr 2019 hat Dorstens Nachbarstadt Gladbeck ihr 100-jähriges Stadtjubiläum gefeiert. Gladbeck ist also eine junge Stadt, die mit dem Bergbau groß geworden ist. Bei diesem geführten Rundgang erfahren Sie Interessantes zur Gladbecker Geschichte und lernen die Innenstadt näher kennen. Dabei sehen Sie unter anderem das Alte und das Neue Rathaus im Herzen der Stadt, die Fußgängerzone um die belebte Hochstraße, den schönen Rathauspark, die beeindruckende Propsteikirche St. Lamberti sowie den Jovyplatz mit Amtsgericht, „kreativAmt" und den „Beamtenwohnhäusern".
Die Anfahrt nach Gladbeck erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort.

6611

Leitung: **Dietrich Pollmann**
Termin: Di., 19.10.
Zeit: 15.00 - 16.45 Uhr
Gebühr: 3 Ustd./5,50 €
Ort: Treffpunkt:
Eingang am Alten Rathaus
Willy-Brandt-Platz 1
Gladbeck-Mitte

Der Freischütz: Oper von Carl Maria von Weber

Oper mit Übertiteln
Ein einziger Probeschuss entscheidet über eine glückliche Zukunft des Jägerburschen Max. Trifft er, so darf er seine geliebte Agathe zur Frau nehmen. Verfehlt er jedoch sein Ziel, verliert er alles. Da ist es ein Leichtes für seinen Nebenbuhler Kaspar, ihn in einen Pakt mit dem Teufel zu verwickeln. Entstanden unter dem Eindruck der Befreiungskriege gegen die napoleonische Besatzung, stärkte die Oper den Wunsch der Deutschen nach kultureller Identität und gilt seit jeher als „Nationaloper".
Gebühren und Abfahrtszeiten können ab September angefragt werden oder sind der Presse zu entnehmen.

6612

Leitung: **Claudia Temp**
Termin: So., 14.11.
Ort: Aalto-Theater Essen

Jauchzet, Frohlocket! Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach

„Jauchzet, frohlocket!". Der fulminante Start von Bachs Weihnachtsoratorium kündigt die frohe Botschaft, die Geburt des Heilands Jesu an. Die Vertonung der neutestamentarischen Weihnachtsgeschichte nach Lukas, die Jesu Geburt und den Besuch der Weisen aus dem Morgenland thematisiert, ist auch Hoffnungsbringer für die Menschen, indem es die Aussicht auf Erlösung und ein friedliches Zusammenleben in der Welt gibt.
Pünktlich zur Weihnachtszeit zeigt das Musiktheater im Revier eine der fröhlichsten geistlichen Kompositionen und verbindet es mit Texten und Liedern verschiedener Künstler, die - als Puppentheater umgesetzt - Themen des Oratoriums beleuchten und zeigen. Ein Fest des Lebens!
Gebühren und Abfahrtszeiten können ab September angefragt werden oder sind der Presse zu entnehmen.

6613

Leitung: **Claudia Temp**
Termin: Sa., 11.12.
Ort: Musiktheater im Revier,
Gelsenkirchen

„Gipfeltreffen 2022“: Bundesjugendballett & Bundesjugendorchester

Mitglieder des Orchestre Français des Jeunes
Zum 30. Mai jährt sich die Unterzeichnung des Vertrags über die Europäische Union, das geschichtsträchtige Dokument von Maastricht. Aus diesem Anlass entwickelte das Bundesjugendorchester mit dem Bundesjugendballett ein Projekt - gemeinsam mit dem französischen Partnerorchester. Der große John Neumeier entwarf dafür eine neue Choreografie. Im Mittelpunkt stehen Werke von Ravel und Richard Strauss, Komponisten einer Epoche, als die deutsch-französische Verständigung noch in weiter Ferne schien. Ein bilaterales Leuchtturmprojekt, das Europa als gemeinsamen Geschichts- und Kulturraum zeigen soll.
Gebühren und Abfahrtszeiten können ab September angefragt werden oder sind der Presse zu entnehmen.

6614
Leitung: **Claudia Temp**
Termin: So., 16.01.22
Ort: Philharmonie Essen

Moderner Siedlungsbau, heute und vor 100 Jahren

Eintägige Radtour
Diese Radtour führt durchs Grüne, über Trassen und auf Schleichwegen zu zwei völlig unterschiedlichen Wohnprojekten in Gelsenkirchen: aus den 1920er Jahren und den 2010er Jahren. Mit dem Bau der Siedlung Vittinghoff hat die Stadt Gelsenkirchen in der zweiten Hälfte der 1920er Jahre einen wegweisenden Entwurf vorgestellt, der sich durchaus mit den vielen Beispielen extravaganter Siedlungen in Berlin messen kann. Der Gelsenkirchener Architekt Alfons Fels verwirklichte hier ein Meisterstück moderner Siedlungsgestaltung. Ähnlich ungewöhnlich ist das 2. Wohnviertel. Es entstand durch die Überplanung des ehemaligen Industriehafens und Zechengeländes Graf Bismarck am Rhein-Herne-Kanal. In einer Mischung aus Wohnungsbau und Gewerbeflächen, Mischgebieten und Sondernutzungen wird ein neues Quartier am Wasser realisiert. Der Platz mit seiner Promenade, dem Kanaluferpark und den Hafenzugängen geben dem Standort ein unverwechselbares Ambiente. Die mehrgeschossigen Gebäude mit Geschäften, Büros und Wohnungen in den oberen Etagen lassen ein städtisches Bild entstehen. Dort, in einem fast mediterranen Ambiente, ist auch eine Einkehr möglich.

6621
Leitung: **Dr. Vera Bücker**
Termin: Sa., 04.09.
Zeit: Abfahrt ZOB Dorsten: 11.00 Uhr
Gebühr: 8 Ustd./20,50 €
Ort: Gelsenkirchen

Online-Vortrag: Landmarken und Industrienatur

Bergehalden und große Industrieareale prägten als Orientierungspunkte die industrielle Optik des Ruhrgebiets. Aber viele von ihnen sind verschwunden oder haben sich verändert. Die Bergehalden haben sich zu den neuen „Ruhrgebietsbergen“ gewandelt, die oft von einer neuen, weithin sichtbaren Landmarke geschmückt werden und sogar zu neuen Wahrzeichen im Ruhrgebiet und Ausdruck des Wandels geworden sind. Gleichzeitig sind die Halden Teil der neuen „Industrienatur“ ein Begriff, den es früher gar nicht gab. Auf alten Industriebrachen erobert sich die Natur ihr Terrain zurück; oft mit seltenen Arten in Flora und Fauna. Beispiele vom neuen grünen Ruhrgebiet und seinen Aussichtspunkten zeigt dieser Vortrag und erzählt ihre Geschichte.
Das Angebot findet online statt. Sie erhalten die Zugangsdaten per Mail nach der Anmeldung.

6622
Leitung: **Dr. Vera Bücker**
Termin: Mi., 15.09.
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 2 Ustd./10,00 €
Ort: Online-Vortrag

Kindertheater ab 6 Jahren
Kindertheater ab 4 Jahren

Anke Klapsing-Reich
Telefon (0 23 62) 66 40 51
anke.klapsing-reich@dorsten.de

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

Kindertheater ab 6 Jahren

Die Konferenz der Tiere
nach Erich Kästner

Eines schönen Tages wurde es den Tieren zu dumm und sie beriefen eine Konferenz im Hochhaus der Tiere ein. Der Löwe Alois und seine Freunde finden, dass die Menschen zu viel an Kriege denken und darüber ganz die Kinder vergessen. „Das muss sich ändern!“, fordern die Tiere aus allen Himmelsrichtungen der Erde. Schon bald aber müssen sie feststellen, dass die Erwachsenen sie nur ernst nehmen, wenn sie ein paar kluge Tricks anwenden. In einer Nacht-und-Nebel-Aktion holen die Tiere die Menschenkinder zu sich. Sie verstecken sie in Höhlen und Grotten, die kein Mensch kennt. Auf Inseln und Atollen, die auf keiner Karte eingezeichnet sind. Da die Menschheit ihrer Verantwortung für die Zukunft der Kinder nicht gewachsen ist, übernehmen die Tiere, bis die Erwachsenen zur Vernunft kommen. „Es geht um die Kinder!“, wird zum Leitspruch der Konferenz der Tiere.
Dauer ca. 70 Min. ohne Pause - Westfälisches Landestheater e.V.

Termin:	Dienstag, 05.10.21
Zeit:	16.00 Uhr
Ort:	Aula St. Ursula Realschule
Gebühr:	5 € (Kinder), 6 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Der Weihnachtsroboter
Ein HipHop-Tanztheater-Stück für die ganze Familie

Weihnachten steht vor der Tür, auch im Hochhaus an der Emscherstraße. Gerade erst ist Ülkü Öztürk mit seiner Tochter Yasemin eingezogen und liest sich durch, was er hier als neuer Hausmeister erledigen muss: Kaputte Glühbirnen wechseln, die Mülltonnen für die Müllabfuhr an die Straße stellen, im Sommer Blumen gießen, im Winter Schnee schippen, und dann steht da in fetten roten Buchstaben auf der Liste: Die große Weihnachtsfeier organisieren! Doch davon hat Ülkü Öztürk keinen Schimmer: „Yasemin, Du machst das, yallah!“. Aber Yasemin will lieber mit ihrer HipHop-Crew trainieren. Also fix im Internet gestöbert, ein Treffer, ein Klick und schon ist er bestellt - der Weihnachtsroboter…
Die Tanzkompagnie Renegade erzählt in ihrem Tanztheater-Stück für Kinder und Erwachsene mit wenigen Worten und viel Bewegung eine rasante Geschichte über Feste, Rituale und gesellschaftlichen Zusammenhalt.
Dauer 60 Min. ohne Pause - Pottporus e.V.

Termin:	Dienstag, 07.12.21
Zeit:	16.00 Uhr
Ort:	Aula St. Ursula Realschule
Gebühr:	5 € (Kinder), 6 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Der Kaiser und die Nachtigall
Märchen nach Hans Christian Andersen

Eines Tages hört der Kaiser von China von einem Vogel, der schöner sänge als alles, was ihm bisher zu Ohren gekommen sei. Der mächtige Mann setzt alles daran, den scheuen Vogel aufzuspüren

und in den kaiserlichen Palast zu bringen. Zum Dank für die Tränen, welche die unscheinbare Nachtigall ihm durch ihren Gesang beschert, lässt der Herrscher ihr eine Fußfessel anlegen. Kurz darauf erhält der Kaiser eine mechanische Nachtigall als Geschenk und lässt die ungleichen Vögel im Duett singen. Betört von der äußerlichen Schönheit des Spielzeugs lässt er den echten Vogel des Hofes verweisen. Erst als die Mechanik des künstlichen Vogels versagt, erkennt der inzwischen betagte Herrscher, was er getan hat.
Dauer 70 Min. ohne Pause -
Landestheater Detmold

Termin:	Dienstag, 15.02.22
Zeit:	16.00 Uhr
Ort:	Aula St. Ursula Realschule
Gebühr:	5 € (Kinder), 6 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Rotkäppchen und Herr Wolf
Familienstück von Sergej Gößner

Im Märchenwald herrscht Panik! Die sieben Geißlein sind verschwunden und plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Schnell verbreiten sich Gerüchte, dass ihre Abwesenheit mit der Ankunft eines jaulenden Fremden zu tun hat: Ein Wolf! Der muss sie gefressen haben, da ist sich die Dorfgemeinschaft sicher. Schließlich sind Wölfe von Grund auf hungrig, hinterhältig und hundsmiserabel, oder? Und war das Fremde nicht seit jeher verdächtig? Der aufbrausende Jäger will dem unbekannten Eindringling das Fell über die Ohren ziehen, doch Rotkäppchen äußert Zweifel: Sollte man den Wolf nicht erst einmal fragen, bevor man ihn verurteilt? Zufällig lernt sie den vermeintlichen Schuft auf dem Weg zur Großmutter kennen. Herr Wolf, so sein Name, benimmt sich zwar etwas seltsam, ist aber eigentlich ganz charmant. Und vor allem fühlt er sich ziemlich allein im Märchenwald. Gemeinsam mit ihrer stricksüchtigen Großmutter überlegt sich Rotkäppchen einen Plan, wie man Herrn Wolf helfen und vor dem schießwütigen Jäger schützen kann.
Dauer ca. 70 Min. -
Rheinisches Landestheater Neuss

Termin:	Dienstag, 26.04.22
Zeit:	16.00 Uhr
Ort:	Aula St. Ursula Realschule
Gebühr:	5 € (Kinder), 6 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Kindertheater ab 4 Jahren

Die Prinzessin auf der Erbse
Frei nach Hans Christian Andersen

Prinz Enno braucht dringend eine Frau. Eine richtige Prinzessin! Aber so einfach ist die Richtige nicht zu finden. So muss Enno in viele fremde Länder reisen und Abenteuer bestehen, um am Ende doch ohne Braut zum elterlichen Schloss zurückzukehren. Da taucht plötzlich mitten in einem fürchterlichen Unwetter ein Mädchen auf. Ob sie auch wirklich eine Prinzessin ist, das kann nur der berühmte Erbsen-Test zeigen!
Putzfrau Helga Flink und Gitarrist Udo erzählen, spielen und singen dieses wunderbare Märchen so voller Hingabe, dass sie dabei fast ihre Arbeit vergessen.
Dauer 45 Min. - Theater Mensch, Puppe!

Termin:	Dienstag, 07.09.21
Zeit:	15.00 und 17.00 Uhr
Ort:	Forum der VHS
Gebühr:	4 € (Kinder), 5 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mo., 16.08.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Der Froschkönig
Der schönste Kuss der Märchengeschichte - Neu geküsst!

Der Frosch hat sich in die königliche Schatztruhe geschummelt, weil er endlich ein Prinz werden will. Für den königlichen Diener ist das eine seiner leichtesten Aufgaben, einfach das Märchen vom Froschkönig erzählen - dann sollte es schon klappen. Da hat er leider die Rechnung ohne die kluge Prinzessin gemacht, die mochte den frechen Frosch schon früher nicht und ist auch heute nicht zu überreden, den „alten Wasserpatscher“ zu ihrem Spielkameraden zu nehmen, mit ihm von einem Tellerchen zu essen, aus einem Becherlein zu trinken und in einem Bettlein zu schlafen. Der König hat zwar auch ein Wörtchen mitzureden, aber letztendlich weiß er, seine Tochter hat ihren eigenen Kopf und so vertraut „Ihre Majestät“ ganz auf die Macht der Märchen. Und so kommt es, wie es kommen muss…
Dauer 50 Min. – Theater Töfte

Termin:	Dienstag, 16.11.21
Zeit:	15.00 und 17.00 Uhr
Ort:	Forum der VHS
Gebühr:	4 € (Kinder), 5 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Urmel schlüpft aus dem Ei
nach Max Kruse

Auf der Insel Titiwu bringt Professor Habakuk Tibatong Tieren das Sprechen bei. Dann passiert etwas Unerwartetes: Ein großer Eisberg wird an den Strand geschwemmt. Ein Ei befindet sich darin. Der Professor und seine Tiere brüten es aus. Heraus schlüpft ein Urmel. Eine Sensation! Das Original von Max Kruse bildet die Basis. Angereichert mit den schönsten Momenten des Bilderbuchtitels, mit charakterstarken Figuren auf die Bühne gebracht, mit eingängiger Musik vertont und mit verbindenden Mitmachelementen ist das Stück weit mehr als Figurentheater. Ein wirrwarrwitziges Musical mit einem der liebenswertesten Geschöpfe der deutschen Kinderliteratur.
Dauer ca. 50 Min. - Figurentheater Die Complizen

Termin:	Dienstag, 18.01.22
Zeit:	15.00 und 17.00 Uhr
Ort:	Forum der VHS
Gebühr:	4 € (Kinder), 5 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Albin und Lila oder können Schweine Hühner lieben?
Frei nach dem Kinderbuch von Rafik Schami

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.
Dauer ca. 45 Min. - Figurentheater Neumond

Termin:	Dienstag, 15.03.22
Zeit:	15.00 und 17.00 Uhr
Ort:	Forum der VHS
Gebühr:	4 € (Kinder), 5 € (Erwachsene)
Vorverkauf:	ab Mi., 01.09.21
Tickets:	Stadtinfo, 0 23 62 / 66 30 66

Musikschule Dorsten

Musikalische Früherziehung
Jekits
Instrumentalunterricht
Ensembles
Workshops

Wolfgang Endrös
Leitung
Telefon (0 23 62) 66 41 81
wolfgang.endroes@dorsten.de

Lisa Grosse Lochtmann
Programm „JeKits“
Telefon (0 23 62) 66 41 82
lisa.grosse-lochtmann@dorsten.de

Johanna Paus
Sekretariat
Telefon (0 23 62) 66 38 80
johanna.paus@dorsten.de

Für jeden das passende Angebot!

Die Musikschule der Stadt Dorsten bietet ein breites Spektrum an musikpädagogischen Angeboten - vom Einzelunterricht bis zum gemeinsamen Musizieren im Ensemble. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Schnupperkurse Instrumentalspiel

Der ideale Einstieg ins Musizieren! Sie lernen im Einzelunterricht ein Musikinstrument Ihrer Wahl intensiv kennen. Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden, bei Bedarf kann aber auch ein Leihinstrument der Musikschule organisiert werden. Klavier, Keyboard und Schlagzeug stehen in der Musikschule zur Verfügung. Die Fachlehrkraft der Musikschule bietet natürlich nicht nur Unterricht, sondern kann auch hinsichtlich der Anschaffung eines eigenen Instruments beraten.

Leitung:	**Fachlehrer*innen aus dem Team der Musikschule**
Termine:	individuell nach Absprache
Zeit:	7 x 30 Min.
Gebühr:	95,00 €
Ort:	Gymnasium Petrinum

Gebühren

Hinweise zu Gebühren und Ermäßigungen finden Sie auf unserer Homepage. Gern informieren wir Sie aber auch telefonisch oder per E-Mail. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Hauptunterrichtsort

Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

Anmeldung

Musikschule Stadt Dorsten,
Im Werth 6, 46282 Dorsten
E-Mail:
musikschule@dorsten.de
Internet:
www.musikschule-stadt-dorsten.de

Ensembles der Musikschule

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.

Teilnehmergebühr: 8,00 €/Monat, für Schüler*innen der Musikschule gebührenfrei

Blasorchester

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.

Leitung: **Rodion Dubirnyj**
Termin: jeweils Montag
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum Raum A 105

Chor

Der Chor der Musikschule pflegt unter der Leitung des ehemaligen Leiters der Musikschule, Eugen Kayser, nicht nur das klassische Chorprogramm, sondern bietet auch swingende Klänge. Das alljährliche Weihnachtskonzert in der Ursulakirche, bei dem auch die Zuhörer*innen zum Mitsingen eingeladen werden, gehört zum festen Bestandteil des Kulturprogramms unserer Stadt.

Leitung: **Eugen Kayser**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 20.00 - 22.15 Uhr
Ort: VHS; Forum

Sinfonieorchester der Musikschule

Das Sinfonieorchester bietet allen Instrumentengruppen von Streichern über Holz- und Blechbläsern bis hin zu Perkussion die Möglichkeit mitzuspielen. Unter der Leitung des erfahrenen Dirigenten und Pädagogen Josef Jahn pflegt das Sinfonieorchester ein breit gefächertes Repertoire, das von den Highlights der klassischen Musik über Filmmusik bis hin zur Popmusik reicht.

Leitung: **Josef Jahn M.A.**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum Raum A 102

Band DORSTINATO

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.

Leitung: **Harald Mielke**
Termin: jeweils Mittwoch
Zeit: 19.45 - 21.45 Uhr
Ort: Gymnasium Petrinum Raum A 102

Handglocken-Ensemble

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.

Leitung: **Wolfgang Endrös**
Termin: jeweils Donnerstag
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Pfarrsaal St. Barbara, Dorsten-Wulfen

Akkordeonorchester

Auch das Akkordeonorchester der Musikschule ist mittlerweile zu einer Institution in der Dorstener Kulturlandschaft geworden. In den wöchentlichen Proben bereiten sich die etwa 40 Mitglieder nicht nur auf das große Herbstkonzert vor, sondern auch für die regelmäßige Teilnahme am World-Music-Festival in Innsbruck, wo das Ensemble mit seinem eindrucksvollen Spiel auch bereits den ein oder anderen Preis errungen hat.

Leitung: **André Nieblich**
Termin: jeweils Montag
Zeit: 20.00 - 22.00 Uhr
Orrt: Gymnasium Petrinum Raum A 102

Stadtbibliothek Dorsten

Wir haben viele gute Seiten!

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.

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

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Hörbücher 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, auf der Homepage, auf Facebook 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	

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

LeseHerbst in der Stadtbibliothek

Nach einer langen Zeit ohne Veranstaltungen soll unser Angebot nach den Sommerferien wieder starten. Im Mittelpunkt steht dabei die Reihe „LeseHerbst“. Dazu laden wir in der Zeit vom 5. bis 12. November zu vier besonderen Lesungen in die Stadtbibliothek ein. Die drei Veranstaltungen für Erwachsene können als Mini-Abo zu günstigeren Konditionen gebucht werden. Für alle gilt: Man darf sich auf einen gemütlichen Abend in netter Atmosphäre mit leckeren Getränken und kleinen Snacks freuen.

Der LeseHerbst wird gefördert im Rahmen von „Neustart Kultur“ der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien durch den Deutschen Literaturfonds e.V.

MordsTheaterLesung aus „Drei Morde für die MörderMitzi“

mit Isabella Archan

Lernen Sie die MörderMitzi kennen und gehen Sie mit Inspektorin Agnes Kirschnagel auf Verbrecherjagd!
Isabella Archan, Autorin und Schauspielerin, stellt ihren 3. Kriminalroman aus dem Herzen der Alpen vor, herrlich schräg und umwerfend tödlich. Ein KrimiEvent der Extraklasse durch die Mischung aus Theater und Lesung mit viel Spannung, Humor und Gänsehaut.
(www.isabella-archan.de)

Termin: Freitag, 05.11.
Zeit: 19.30 Uhr
Eintritt: 7 €, Abo für die drei Abendlesungen 15 €

„Die Jagd nach dem magischen Detektivkoffer“

Lesung mit Cally Stronk für Kinder ab 7 Jahren

Ein magischer Koffer aus Übersee steht im Mittelpunkt der Reihe von Cally Stronk. Die Zwillinge Marie und Lukas bekommen ihn an ihrem siebten Geburtstag von ihrer Tante aus Übersee geschickt. Was hat es mit dem Koffer auf sich? Und warum sollen die Zwillinge vor Groß und Klein auf der Hut sein? Schon bald stellt sich heraus, dass die Gegenstände im Koffer magische Fähigkeiten haben. Doch auch ein tollpatschiges Ganovenpärchen ist hinter dem Koffer her... Es beginnt eine abenteuerliche Jagd nach dem magischen Detektivkoffer. Und das Beste: Die Zuhörer können den Zwillingen bei der Jagd nach dem Koffer behilflich sein. Ein großer Lesespaß für alle kleinen Krimifans!
Die Autorin Cally Stronk hat neben ihren Büchern auch Bilder von Patrick Fix, dem Illustrator der Geschichten, im Gepäck und freut sich auf einen regen Austausch mit ihrem Publikum.

Termin: Dienstag, 09.11.
Zeit: 17 Uhr
Eintritt: 4 € für Kinder, 5 € für Erwachsene

„Licht aus“

Zauberhafte Krimilesung mit André Storm

Vorhang auf für einen zauberhaften Abend! Es gibt wieder einen Fall für Ben Pruss, eigentlich Zauberer, aber aufgrund eines kleinen Missverständnisses auch Privatdetektiv aus dem Pott. Ein Krimi von heiter bis düster, in dem einige Lichter ausgeknipst werden, und in dem finstere Ecken erhellt werden, die eigentlich für immer im Dunklen bleiben sollten ...
Die Mischung macht’s: André Storm, Autor und selbst Profizauberkünstler, hält es bei seinen Lesungen selten auf seinem Stuhl, er muss sich bewegen und natürlich auch… zaubern!
(www.andre-storm.de)

Termin: Mittwoch, 10.11.
Zeit: 19.30 Uhr
Eintritt: 7 €, Abo für die drei Abendlesungen 15 €

„Inselliebe und Meer“

Lesung mit Bestsellerautorin Anja Saskia Beyer

Das ideale Angebot für einen schönen Mädelsabend: Die Autorin lädt dazu ein, für eine kurze Zeit dem Alltag zu entfliehen und imaginär an einen Wohlfühlort zur reisen. Sie stellt ihre neue Mallorca-Sehnsucht-Reihe vor, „Inselliebe und Meer“ und „Inselträume und Meer“. Die Romane handeln von Liebe, Freundschaft, Familie und mallorquinischen Besonderheiten. Köstliche Rezepte der Region befinden sich im Anhang ihrer Bücher.
Anja Saskia Beyer betätigt sich neben dem Verfassen sehr erfolgreicher Romane auch als Drehbuchschreiberin und Dramaturgin für das Fernsehen.
(www.anja-saskia-beyer.com)

Termin: Freitag, 12.11.
Zeit: 19.30 Uhr
Eintritt: 7 €, Abo für die drei Abendlesungen 15 €

Karten zu allen Lesungen sind ab dem 21.09. in der Stadtbibliothek (0 23 62 / 66 41 04) oder der Stadtagentur (0 23 62 / 66 30 66) erhältlich.

Online-Angebote der VHS

Die VHS Dorsten hat bereits seit geraumer Zeit Online-Kurse im Angebot und möchte Ihnen 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.

Pädagogik und Psychologie

Di., 26.10.
Beschulung hörbeeinträchtigter Schüler*innen (1350)

Bewegung und Körpererfahrung

Fr., 29.10.
Online-Kurs: Fußgesund und munter (2311)

ab Mo., 27.09.
Online-Kurs: Eine gute Stunde für den Rücken (2334)

ab Do., 02.12.
Online-Kurs: Aufgerichtet mit starker Mitte (2335)

Ernährung

Fr., 19.11.
Online-Kochen: Wärmende Suppen - Tomaten-Paprika-Suppe mit Wensleydale-Käse (2720)

Fr., 26.11.
Online-Kochen: Wärmende Suppen - Scharfe Nudelsuppe (2721)

Deutsch und Fremdsprachen

Deutschlernen online mit dem vhs-Lernportal: vhs-lernportal.de

ab Mo., 06.09.
Englisch Stufe A1/A2
Wiederholungskurs 1 (3212)

ab Mo., 06.12.
Englisch Stufe A2/B1
Online Course: Waiting for Christmas (3221)

ab Mo., 06.09.
Englisch Stufe B1
Online Course: Nursery Rhymes and Folk Songs (3223)

ab Di., 14.09.
Englisch Stufe B1
Online Course: Miss Celaneus‘ Course (3224)

ab Mo., 08.11.
Englisch Stufe B1
Online Course: Kings and Queens (3225)

ab Mi., 15.09.
Englisch Stufe B2
Online Course: English Poems (3234)

ab Di., 23.11.
Englisch Stufe B2/C1
Online Course: Talking like Ladies and Gentlemen (3236)

ab Do., 09.09.
Französisch Stufe A2
Aufbaukurs 5 (3313)

ab Mo., 06.09.
Italienisch Stufe A1
Grundkurs 7 (3514)

ab Fr., 24.09.
Schwedisch Stufe A1
Online-Kompaktkurs (3740)

Grundbildung

Alphabetisierung und Grundbildung online mit dem vhs-Lernportal: vhs-lernportal.de

Kommunikation und Management

Di., 26.10.
Effektive und kreative Onlinemeetings mit Zoom (5120)

Di., 07.12.
E-Mails - gut und sicher schreiben (5122)

Fr., 17.09.
Selbstmanagement im Homeoffice (5123)

Berufliche Weiterbildung

ab Di., 09.11.
Finanzbuchführung I (5231)

ab Di., 09.11.
Finanzbuchführung II (5232)

ab Di., 23.11.
Finanzbuchführung mit DATEV (5233)

ab Di., 09.11.
Lohn und Gehalt I (5234)

ab Di., 09.11.
Lohn und Gehalt II (5235)

ab Di., 23.11.
Lohn und Gehalt mit DATEV (5236)

ab Di., 09.11.
Einnahmen-Überschussrechnung (5237)

ab Di., 09.11.
Kosten-Leistungsrechnung (5238)

ab Di., 09.11.
Finanzwirtschaft (5239)

ab Di., 09.11.
Bilanzierung (5240)

ab Di., 09.11.
Controlling (5241)

ab Di., 09.11.
Betriebliche Steuerpraxis (5242)

ab Di., 09.11.
Personalwirtschaft (5243)

Informationstechnologie

ab Fr., 17.09.
Excel Grundlagen (5333)

ab Fr., 29.10.
Excel für Anwender*innen (5334)

ab Di., 28.09.
#instagram - Möglichkeiten und Umsetzung (5354)

Studienfahrten und Exkursionen

Mi., 15.09.
Online-Vortrag: Landmarken und Industrienatur (6622)

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, 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 0 23 62 / 66 41 63.

Einzelveranstaltungen

Mo., 06.09.
Deutschland vor den Wahlen (1110)

Di., 14.09.
Blütenexplosion im Frühjahr - Gartengestaltung mit Frühblühern (2822)

Mi., 15.09.
Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg (4110)

Mi., 15.09.
Online-Vortrag: Landmarken und Industrienatur (6622)

Do., 23.09.
Digitale Führung (5121)

Fr., 24.09.
101 wissenschaftlich fundierte Lerntipps (4310)

Di., 28.09.
Buchstabenzauber - Wie Sie Ihr Kind fürs Lesen begeistern (1310)

Do., 30.09.
Feinfühlige Kinder - Herausforderung und Gabe (1312)

Mo., 04.10.
Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden (2740)

Di., 05.10.
Was ist des Deutschen Vaterland? (1130)

Di., 05.10.
Finanzierung und Förderung energiesparenden Bauens und Sanierens (1181)

Mi., 06.10.
Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung (1191)

Mi., 06.10.
Gesunde Ernährung im Alter (2160)

Mi., 06.10.
Generation online - aufwachsen mit digitalen Medien (5350)

Mo., 25.10.
Die Kunst der Gelassenheit - souveräner und stressfreier leben (1330)

Di., 26.10.
Die Schmidts - ein Jahrhundertpaar (1150)

Di., 26.10.
So planen Sie einen pflegeleichten, aber attraktiven Vorgarten! (2823)

Mi., 27.10.
Zivilcourage zeigen ohne den Helden zu spielen (1190)

Do., 28.10.
Energetische Gebäudesanierung (1182)

Do., 28.10.
Haftung für ungedeckte Heimkosten (1195)

Di., 02.11.
Der Mars: Von der Antike bis zu den Rovern (1170)

Mi., 03.11.
Endlich 50 - jetzt geht´s los? Chancen und Herausforderungen (5130)

Do., 04.11.
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (1193)

Do., 04.11.
Mallorca - Insel für Entdecker (1210)

Di., 09.11.
Umweltfreundlich Heizen mit Wärmepumpen (1183)

Mi., 10.11.
Neurodermitis natürlich behandeln (2180)

Do., 11.11.
Erben und Vererben (1194)

Mi., 17.11.
Digitale Demokratie oder Datendiktatur? (1160)

Do., 18.11.
South England Revisited - „Should I stay or should I go“ (3222)

Do., 18.11.
Berufsbegleitend studieren an der Fern-Universität Hagen (4120)

Mo., 22.11.
Resilienz - Die psychische Widerstandskraft gegen Stress (1320)

Mi., 24.11.
Herzwochen 2021 - Herz unter Druck (2110)

Do., 25.11.
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge (1192)

Do., 25.11.
Argentinien - Abenteuer zwischen Tropen und Eis (1120)

Sa., 27.11.
Der Tod steckt im Darm (2742)

Di., 30.11.
Sicher im Internet - Computer-Sicherheit (5351)

Di., 07.12.
Sicher im Internet 2 mit WLAN (5352)

Do., 20.01.22
Das gelebte Leben - eine sprudelnde Quelle (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.

Mo., 27.09. - Fr., 01.10.
Italienisch Stufe A1
Kompaktkurs für den Beruf und Alltag (3510)

Mo., 11.10. - Fr., 15.10.
Spanisch Stufe A1
Kompaktkurs für den Beruf und Alltag (3410)

Mo., 25.10. - Mi., 27.10.
Werteorientierte Bildung von Anfang an! (1300)

Mo., 25.10. - Fr., 29.10.
Fit für das Büro:
Word, Excel und Outlook 2016 (5335)

Di., 02.11. - Fr., 05.11.
Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (5332)

Mo., 15.11. - Fr., 19.11.
Englisch Stufe B1/B2
The „I need to improve my English“ Course (3231)

Mo., 29.11. - Do., 02.12.
Photoshop (5342)

Unterrichtstermine 2/2021

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	06.09.	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.
2. Woche	13.09.	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.
3. Woche	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.
4. Woche	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.
5. Woche	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.
unterrichtsfrei	***11.10.***	***12.10.***	***13.10.***	***14.10.***	***15.10.***	***16.10.***
unterrichtsfrei	***18.10.***	***19.10.***	***20.10.***	***21.10.***	***22.10.***	***23.10.***
6. Woche	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.
7. Woche	***unterrichtsfrei***	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.
8. Woche	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.
9. Woche	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.
10. Woche	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.
11. Woche	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.
12. Woche	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.
13. Woche	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit
So., 03.10.21

Herbstferien
Mo., 11.10. - Sa., 23.10.21

Allerheiligen
Mo., 01.11.21

Weihnachtsferien
Fr., 24.12.21 - So., 09.01.22

Das Arbeitshalbjahr 1/2022 beginnt am 07.02.22, das neue Programm erscheint am 14.01.22.

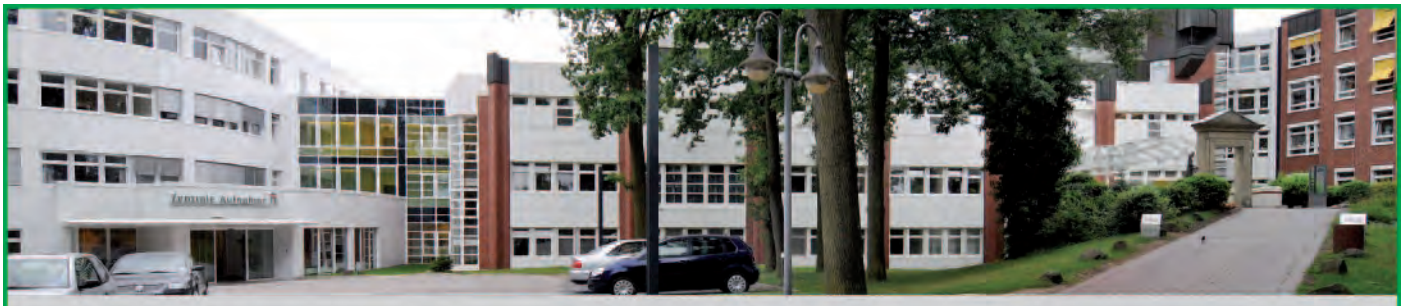
Impressum

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: 5.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
Achim Schrecklein Verlag druck & graphik, Gladbeck
Titel: Bildnachweis: iStock, kzenon
Blickpunkt: Texte von Annette Kreikenbohm, Fotos der Kursleiter*innen von André Elschenbroich

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

Wir unterstützen Jugend, Sport, Kultur und Soziales.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Vereinte Volksbank