

Inhalt

Anmeldung	4	Beruf und Wirtschaft	54
Ansprechpartner	4	Kommunikation und Management	54
Gebühren	4	Berufliche Weiterbildung	55
		EDV	58
Im Blickpunkt	6	Kultur und Freizeit	72
Aktuelles aus VHS und Kultur	6	Literatur und Musik	72
		Musizieren und Spielen	73
Politik und Gesellschaft	8	Zeichnen und Malen	75
Geschichte, Zeitgeschehen und Recht	8	Werken	76
VHS international	11	Schneidern	79
Pädagogik und Psychologie	12	Mode	81
		Kulturbus	81
Gesundheit und Umwelt	14	Exkursionen	82
Gesundheit und Krankheit	14	Studienreisen	83
Entspannung und Selbsterfahrung	16		
Bewegung und Körpererfahrung	19	Theater und Konzerte	84
Einführung in Sportarten	24	Veranstaltungen auf einen Blick	85
Tanz	26	Theater	86
Leben mit Behinderungen	27	Kleinkunst	87
Ernährung	28	Kammerkonzerte	88
Natur und Umwelt	34	Sonderkonzerte	89
		Kindertheater	90
Deutsch und Fremdsprachen	38	Musikschule Dorsten	91
Anmeldung und Beratung	38		
Deutsch als Fremdsprache	39	Stadtbibliothek Dorsten	92
Englisch	41		
Französisch	46	Anhang	94
Spanisch	47	Einzelveranstaltungen	94
Italienisch	48	VHS-Angebote für Senioren	94
Niederländisch	49	VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche	95
Weitere Sprachen	49	Stichwörter	96
		Unterrichtstermine	98
Schule und Lernen	50	Bildungsurlaub	98
		Impressum	98

VHS-Kurse über Internet buchen:
www.dorsten.de/vhsundkultur

Postadresse

vhs und kultur
 Stadt Dorsten
 Postfach 21 02 65
 46269 Dorsten

Hausanschrift

vhs und kultur
 Stadt Dorsten
 Bildungszentrum Maria Lindenhof
 Im Werth 6
 46282 Dorsten



Qualitätsfestiert
 am 17.04.2007

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

Telefon

(0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61

Telefax

(0 23 62) 66 57 43

Internet

E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de
www.dorsten.de/vhsundkultur

Ansprechpartner

Leiter des Amtes für Kultur und Weiterbildung

Klaus Schmidt

Zimmer 223, Telefon (0 23 62) 66 41 50

Sekretariat

Heike Bruns

Zimmer 222, Telefon (0 23 62) 66 41 62

Leiter der VHS

Bernd Sauerwein-Fox

Stellv. Leiter des Amtes für Kultur und Weiterbildung

Zimmer 211, Telefon (0 23 62) 66 41 82

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter

Brigitte Burbach-Braun

Zimmer 210, Telefon (0 23 62) 66 41 81

Petra Duda

Zimmer 212, Telefon (0 23 62) 66 41 83

Sabine Podlaha

Zimmer 213, Telefon (0 23 62) 66 41 84

Servicebüro VHS

Hella Eidner, Tanja Kuhlmann, Claudia Temp

Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und 66 41 61

Allgemeine Verwaltung

Manfred Loick

Zimmer 214, Telefon (0 23 62) 66 40 50

Beate Bremer

Zimmer 215, Telefon (0 23 62) 66 38 81

Kulturbüro

Andrea Kortemeyer

Zimmer 217, Telefon (0 23 62) 66 40 51

Ingrid Sommer-Brinkamp

Zimmer 216, Telefon (0 23 62) 66 41 63

Abonnements, Theaterkasse

Mareike Bittner, Marlies Milos

Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 40 52

Hausdienst

Jörg Hennigfeld, Holger Krampe

Telefon (0 23 62) 66 42 00

Die persönlichen E-Mail-Adressen Ihrer

Ansprechpartner/innen lauten vorname.name@dorsten.de

Anmeldung

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

Persönlich während der Büroöffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

Schriftlich

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

Über das Internet

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

www.dorsten.de/vhsundkultur 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.

Keine Anmeldebestätigungen

Grundsätzlich erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, erscheinen Sie einfach zum ersten Veranstaltungstermin. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig. Anmeldebestätigungen werden nur bei telefonischen Anmeldungen neuer Teilnehmer oder auf ausdrückliche Nachfrage ausgestellt.

Frühzeitig anmelden

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

Beratungen

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

Theater und Konzerte

Kartenverkauf siehe Seite 85

Gebühren

Fälligkeit

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

Zahlungsweise Lastschrift

Bitte erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung für die Gebühren. Diese werden grundsätzlich im Voraus, frühestens jedoch drei Wochen nach Beginn des Arbeitshalbjahres, per Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht. Ihre Angaben unterliegen dem Datenschutz.

Quittung

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

Beate Bremer
Heike Bruns
Hella Eidner
Tanja Kuhlmann
Manfred Loick
Claudia Temp



Ermäßigung

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

Informationen zum Dorsten-Pass erhalten Sie im Bürgerbüro der Stadt Dorsten, Telefon (0 23 62) 66 38 11.

Bei Studienfahrten 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 3,00 € wird abgebucht.

Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5 €. 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 gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

Geschäftsbedingungen

Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus den Geschäftsbedingungen.

Unsere vollständigen Geschäftsbedingungen können Sie im Internet unter www.dorsten.de/vhsundkultur oder in unserem Servicebüro einsehen.

Wichtiges in Kürze

Leitbild

Das Leitbild der VHS Dorsten können Sie im Internet unter www.dorsten.de/vhsundkultur oder in unserem Servicebüro einsehen.

Teilnahmeberechtigung

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

Teilnehmerzahl

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

Bescheinigungen

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Arbeitsformen

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

Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien

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

Prüfungsmodalitäten

Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

Für Behinderte

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

Verbraucherschutz

Die Verarbeitung der Teilnehmer- und Dozentendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Das Rauchen ist im VHS-Gebäude und bei allen Veranstaltungen der VHS untersagt. Das Rauchverbot gilt auch im Bus bei Studienfahrten.

Anregungen, Beschwerden

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

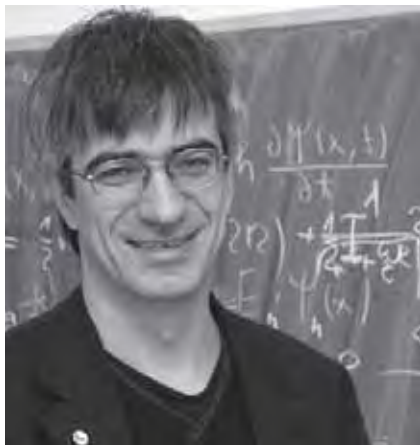


Mareike Bittner
Andrea Kortemeyer
Marlies Milos
Ingrid Sommer-Brinkamp



Jörg Hennigfeld
Holger Krampe

VHS-Versammlung für alle



Prof. Metin Tolan

Versammlungen gibt es viele. Eine ganz besondere bietet die VHS am Donnerstag, 15. April um 18 Uhr an. Erstmals laden wir alle Teilnehmer, Kursleiter und interessierten Besucher zu einem informativen und unterhaltsamen Abend ein. Damit wollen wir die Mitwirkung aller Beteiligten an der VHS-Arbeit intensivieren und auf eine breitere Basis stellen.

Im ersten Teil der Veranstaltung werden wir einen Blick auf die zurückliegende Arbeit werfen, aber natürlich berichten wir auch über die Perspektiven unserer Einrichtung. In einer Diskussions- und Fragerunde mit den pädagogischen Mitarbeitern

können Sie Vorschläge für die zukünftige VHS-Arbeit machen. Daran schließt sich die Wahl von je vier Vertretern aus dem Kreis der Kursteilnehmer sowie der Kursleiter an. Diese gewählten Mitglieder können direkt in der VHS-Konferenz mitreden und mitbestimmen.

“Geschüttelt, nicht gerührt - James Bond und die Physik“ heißt es dann ab 20 Uhr, wenn Prof. Metin Tolan von der Technischen Universität Dortmund den raffinierten Tricks der Bond-Klassiker auf den Grund geht.

Foto-Olympiade

Im letzten Herbstsemester startete die 2. Foto-Olympiade Lippeland in Dorsten - mit riesigem Erfolg: Die VHS freute sich über 200 Anmeldungen. Bürger von zwölf bis 64 Jahren begaben sich am 5. September auf die Pirsch, um an einem einzigen Tag eine Serie mit 20 Bildern zu 20 vorgegebenen Themen abzulichten. Sie lernten ihre Stadt und die Bewohner intensiv und von einer völlig neuen Seite kennen. Die prämierten Bildserien können im Internet unter www.lippeland.eu/dorsten bestaunt werden.

Und weil der Zuspruch so groß war, werden VHS und Kooperationspartner Lippeverband den Wettbewerb auch 2010 in Dorsten anbieten: am Samstag, 11. September.



Foto: Freizeit an der Lippe von Johanna Fischer

Dorsten und RUHR.2010



Natürlich bestimmt “RUHR.2010” jetzt das Leben im Revier. Schließlich sind wir nicht alle Jahre Kulturhauptstadt. Und auch Dorsten darf nicht fehlen, wenn es darum geht, mit Kunst und Kultur eine neue Identität für die Metropole Ruhr zu schaffen.

Die Lippstadt macht mit beim Projekt Schachtzeichen. So werden überdimensionale gelbe Ballons in Hervest, Holsterhausen und Wulfen vom 22. bis 30. Mai an die ehemaligen Bergbaustandorte erinnern. Am “Day of Song” (5. Juni) werden über 800 Menschen gemeinsam auf dem Marktplatz singen und neun Dorstener Chöre beim großen Abschluss-Singen in der Arena auf Schalke dabei sein. Natürlich wird Dorsten am 18. Juli auch ein Teil des Still-Lebens auf dem Ruhrschnellweg sein.

Viele Dorstener haben eigene Projekte für die Kulturhauptstadt entwickelt. Das Jüdische Museum Westfalen arbeitet unter dem Titel “Angekommen!?” Lebensgeschichten und Zukunftsperspektiven jüdischer Zuwanderer auf.

Der Kunstverein VirtuellVisuell beteiligt sich am Projekt “Gahlenscher Kohlenweg”, bei dem die historische Kohlentrasse von Hattingen an die Lippe mit moderner Kunst neu erschlossen wird. Und 120 Jugendliche aus sechs europäischen Partnerstädten arbeiten im Projekt TWINS auf ein “Europäisches Jugendforum Dorsten” hin.

Höhepunkt für alle Dorstener wird dann die “Local Heroes“-Woche vom 5. bis 11. September sein. Hier präsentiert sich unsere Stadt mit einem großen Kulturfest auf Schloss Lembeck und weiteren Veranstaltungen in den Stadtteilen, mit Ausstellungen und dem Dorstener KulturSommer. Der wartet auf mit dem Rockorchester Ruhrgebeat, mit Götz Alsmann und der Big Band Dorsten, mit dem rockigen “Dorstival” auf der Hüfeldhalde und dem Grundschul-Projekt “Kinder können Klima”.

Wer noch mehr wissen möchte: www.dorsten2010.de

Ausstellungen in der Vitrine

Auch im neuen Frühjahrssemester lockt die Vitrine im Eingangsbereich der Bibliothek mit abwechslungsreichen Ausstellungen.

Die Duisburgerin Heike Terbeck zeigt vom 1. Februar bis 13. März "Mode und Accessoires aus Filz". Im neuen Kreativ-Workshop "Leichte Kleidung - nahtlos gefilzt" gibt sie ein Wochenende lang ihre Fachkenntnisse weiter. "Frauenleben - Gefühletes, Erlebtes und Genähtes" nennt Edelgard Stryzewski-Dullien ihre Arbeiten, die vom 15. März bis zum 8. Mai zu sehen sind.

Die Lehrerin im Ruhestand lädt außerdem zu einem Wochenend-Workshop "Textile Bilder" ein, bei dem mit Nadel und Faden gemalt wird.

Der Seniorenalkreis Dorsten präsentiert vom 10. Mai bis 26. Juni eine Auswahl aktueller Arbeiten.

Die Mitglieder treffen sich seit über 30 Jahren einmal pro Woche in der VHS. Zuwachs ist ausdrücklich erwünscht.



Textile Bilder, Edelgard Stryzewski-Dullien

Wer steckt dahinter?



Edith de Vries

Ein Bandscheibenvorfall brachte sie zu Tai Chi Chuan. "Wenn der Körper sich schief gezogen hat, kann er sich auch wieder gerade ziehen", hoffte Edith de Vries. Und es funktionierte. Seitdem gehört die Leidenschaft der 62-Jährigen der chinesischen Bewegungskunst. "Es hat mich nicht nur geheilt, sondern füllt meine Energie-reserven auf, damit ich in Krisen Kraft daraus schöpfen kann." Regelmäßig besucht Edith de Vries selbst Intensiv-Workshops und bildet sich fort. Weil sie sich aber nicht selbstständig machen wollte, unterrichtet sie lieber an der VHS. Nicht nur in Dorsten, sondern auch in Herten und Gladbeck. Außerdem gibt sie seit fünf Jahren Kurse in Qi Gong. Die Wartelisten sind hier wie dort lang. "Ich finde es erstaunlich", sagt sie, "dass die westlichen Leute dafür so empfänglich sind."

Edith de Vries wurde in Indonesien geboren. 1968 kam sie nach Berlin, wo die gelernte Volksschullehrerin als Krankenschwesternhelferin arbeitete. Seit 1984 lebt sie in Marl. Und wenn ihr Tai Chi die Zeit dazu lässt, liest sie viel, geht tanzen oder arbeitet im Garten.



Martin Stern

Ohne Metall geht bei Martin Stern gar nichts. In seiner Schermbecker Werkstatt baut der 49-Jährige Klima- und Lüftungsanlagen. Und weil die Räume am Wochenende nur unnötig leer stehen, treffen sich dort seit September 2005 jeden Freitag Männer und Frauen zur kreativen Metallgestaltung. So heißt der VHS-Kurs, in dem Zäune entstehen, Rankhilfen oder Figuren für den Garten. Dazu kommen übers Jahr etliche Workshops, in denen gebrannt und geschweißt wird.

Martin Stern macht seit zehn Jahren selbst Skulpturen. Zum Metall ist noch ein Material dazu gekommen: Naturholz, das er gern auch mal mit der Kettensäge bearbeitet.

Als Zwölfjähriger brauchte er für seine Kunst noch nicht so schweres Werkzeug: Er malte mit Stift oder Pinsel, in Öl oder Aquarell, besuchte selbst Kurse bei Monika Kalender-Absalon, die noch heute an der VHS lehrt. Auch seine aktuellen Metall-Arbeiten gestaltet Stern farbig: Der Rost hilft ihm dabei.

Gesundheitstag 2010

Den großartigen Erfolg des Gesundheitstages 2009 wollen VHS und St. Elisabeth-Krankenhaus gern wiederholen. Diesmal steht, erneut unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters, am Samstag, 27. Februar, von 13 bis 17 Uhr im Bildungszentrum Maria Lindenhof der Bauch im Mittelpunkt.

Ob träger Darm, Leistenbruch oder Endoskopie - umfassend kann sich die Dorstener Bevölkerung in Kurzvorträgen oder an Beratungsständen über dieses Thema informieren. Neben Liveschaltungen per Video aus dem Bauchraum eines am Veranstaltungstag anwesenden Menschen steht ein acht Meter langes begehbare Darmmodell zur Besichtigung bereit. Experten machen den Besuchern hier die Funktion des Darms und mögliche Erkrankungen regelrecht begreifbar.



Begehbare Darmmodell

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

Liebesbriefe an Hitler

A1110

Szenische Lesung

„Macht besitzt eine erotische Sprengkraft“ sagt der französische Philosoph Michel Foucault. Die Liebesbriefe an Hitler wurden in Deutschland von dem Frankfurter Politologen Helmut Ulshöfer in Zusammenarbeit mit W.C. Emker herausgegeben, der diese Briefe 1945 als amerikanischer Soldat aus den Trümmern der Reichskanzlei geborgen hat. Der Intendant der Burghofbühne, Thorsten Weckherlin, hat mit Mitgliedern seines Ensembles aus diesen Briefen eine szenische Lesung erarbeitet, die Ausgangspunkt für ein Publikumsgespräch über die Anziehungskraft von Macht ist. Wie konnte es geschehen, dass Menschen bereit waren, Hitler blind zu vertrauen und zu folgen, über alle Maße hinweg bis hin zur Negierung und Tolerierung von Völkermord und Weltkrieg? Mit vorbereitet wird dieses Publikumsgespräch von Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums St. Ursula.

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen zum Holocaust-Gedenktag am 27. Januar

**Landestheater
Burghofbühne**

Mi., 27.01.
18.00 - 19.30 Uhr
2 Ustd./5,00 €
VHS; Forum



Petra Duda

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



Sabine Podlaha

0 23 62 · 66 41 84

sabine.podlaha@dorsten.de



Klaus Schmidt

0 23 62 · 66 41 50

klaus.schmidt@dorsten.de



Politik und Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

A1120 Wer ist wir? Deutschland und seine Muslime

Dr. Navid Kermani
Di., 19.01.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./8,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Ohne darüber nachgedacht zu haben, ist Deutschland zu einem Einwandererland geworden. Mit den Menschen kam auch eine neue Religion: der Islam. In seinem neuen Buch erzählt der Schriftsteller und Orientalist Navid Kermani auf sehr persönliche Weise von seinem Leben als Kind iranischer Eltern in Deutschland und berichtet von seinen Erfahrungen als Mitglied der Deutschen Islamkonferenz. Dabei erweist er sich einmal mehr als genauer Beobachter, scharfer Analytiker und mitreißender Erzähler.
Navid Kermani, geb. 1967, lebt als freier Schriftsteller in Köln. Für sein wissenschaftliches und literarisches Werk ist er vielfach ausgezeichnet worden. Kermani ist Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung und der Deutschen Islamkonferenz.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

A1130 Muslimisch, weiblich, deutsch. Mein Leben für einen zeitgemäßen Islam

Lamya Kaddor
Do., 04.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Der Islam ist Teil der deutschen Gesellschaft. Auch wenn dies viele nicht wahrhaben wollen: Weder die selbsternannten Islamkritiker noch viele Muslime selbst. Die schweigende Mehrheit lässt zu, dass Fundamentalisten sie in der Öffentlichkeit repräsentieren und dass Terror, Zwangsheirat und Ehrenmorde das Bild vom Islam bestimmen. Lamya Kaddor gibt den liberalen, aufgeklärten Muslimen in Deutschland eine Stimme, vor allem den Frauen, die selbstbestimmt - mit oder ohne Schleier - leben wollen, ohne ihre Religion preiszugeben.
Lamya Kaddor wuchs als Tochter frommer arabischer Einwanderer in Ahlen/Westf. auf. Sie studierte Arabistik, Islamwissenschaft, Pädagogik u. a. und unterrichtet an einer Hauptschule in Dinslaken. Ihr jüngstes Buch "Muslimisch, weiblich, deutsch" erschien im Herbst 2009.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Gemeinsam statt einsam... Meine Erfahrungen für die Zukunft

Vortrag
Eine Gesellschaft, in der nur der Stärkere gewinnt und die Schwächeren die Opfer sind, ist für Henning Scherf wenig lebenswert. Spannend erzählt er, wie Solidarität zu seinem Lebensthema wurde, welche Vorläufer und Vorbilder sie braucht und dass für sie ohne Einschränkungen gilt: Reden ist Silber, Handeln ist Gold!
Henning Scherf, geb. 1938, war über 30 Jahre Mitglied der Bremischen Bürgerschaft und von 1995 bis 2005 Bremer Bürgermeister.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

A1140
Dr. Henning Scherf
Mi., 10.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./8,00 €
VHS; Forum



**A1141 Winter im Sommer -
Frühling im Herbst**

Dr. Joachim Gauck
Mo., 12.04.
19.30 - 21.30 Uhr
8,00 €
VHS; Forum

Es war Sommer und er war zehn Jahre alt, als sie seinen Vater abholten und nach Sibirien deportierten. Er war knapp 50, Vater und Großvater, als er mit der Friedlichen Revolution einen "Frühling im Herbst" erlebte. Zu seinem 70. Geburtstag hat Joachim Gauck, Symbolfigur im Umbruch von 1989 und erster Bundesbeauftragter für die Stasi-Unterlagen, Erinnerungen, Erlebnisse, Geschichten aufgeschrieben und zeichnet dabei ein sehr persönliches, aber auch deutlich politisches Bild von dem Leben in einer Diktatur. Ein faszinierendes Buch über Glück und Traurigkeit und über den Übergang von jahrzehntelanger Ohnmacht zu einem selbstbestimmten Leben. Joachim Gauck, geb. 1940, war von 1990 bis 2000 Bundesbeauftragter für die Unterlagen der Staatssicherheit. Seit 2003 ist er Vorsitzender des Vereins "Gegen Vergessen - für Demokratie".

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

**A1150 Industrie-Ikonen - Blaue
Stunde im Revier**

Martin Volmer
Carlos Permann
Di., 11.05.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./8,00 €
VHS; Forum

Multimediashow
Natürlich kennen Sie das Ruhrgebiet: Zollverein, Fürst Leopold, Jahrhunderthalle, Landschaftspark Duisburg etc. Die Multimedia-Show "Industrie-Ikonen - Blaue Stunde im Revier" begeistert Ruhrgebietsfans und Freunde hochklassiger Digitalfotografie gleichermaßen. Nur die Blaue Stunde, der Moment nach dem Sonnenuntergang, schenkt uns derart dramatische Farbstimmungen und Kontraste. So wird die Industrielandschaft zur Inszenierung. Im Zusammenspiel von eindrucksvollen Fotografien, eigens komponierten Melodien, Filmsequenzen und Live-Moderation erleben Sie eine multimediale Traumreise durch die Kulturhauptstadtregion 2010. Eine Vorschau auf die "Blaue Stunde im Revier" bietet die Homepage der Autoren: www.industrie-ikon.de.

Neue Wohnformen im Alter **A1160**

Vortrag
Selbstbestimmtes, gemeinschaftliches Wohnen stellt eine überlegenswerte Alternative zu Altenwohnungen, betreutem Wohnen etc. dar. Referentin der Informationsveranstaltung ist Erika Rodekirchen, hauptamtliche Mitarbeiterin des Vereins "Neues Wohnen im Alter e. V.", der es sich zum Ziel gesetzt hat, zusätzliche Lebens- und Wohnformen neben Altenheim und Alleinleben für ältere Mitbürger zu schaffen. Er pflegt Kontakte zu Wohlfahrtsverbänden, Begegnungsstätten, Institutionen, die in der Altenarbeit tätig sind, Politikern und Medien, gibt interessierten Bürgergruppen konkrete Hilfestellungen vor Ort und hat bereits zahlreiche Projekte u. a. in Köln, Bonn, Mettmann und Aachen realisiert. Der Vortrag stellt den Gedanken des gemeinschaftlichen Wohnens im Alter sowie die Arbeit des Vereins vor.

Erika Rodekirchen
Mi., 10.03.
16.00 - 18.15 Uhr
3 Ustd./5,00 €
VHS; Raum 106

**Selbstorganisiert wohnen
in Gemeinschaft**

Wohnen in Gemeinschaft e. V.
Dieser bereits bestehende, aber für neue Interessenten offene Verein beschäftigt sich mit Fragestellungen rund um die Realisierung von alternativen Wohnprojekten fürs Alter. Es geht darum, Gemeinschaft schon vor dem Einzug zu leben, Projektideen zu entwickeln, konkrete Objekte vor Ort zu suchen und die Kooperation und Kommunikation mit Einrichtungen, Behörden etc. herzustellen.

Der Verein trifft sich jeweils am ersten Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr, jeden dritten Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr im VHS-Gebäude.

Ansprechpartner
Bruno Lindemann
(Tel.: 0 23 62 /
95 25 81)

**Schenkung und vorweg-
genommene Erbfolge**

Vortrag
Unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage erhalten Sie Tipps zur vorteilhaften Vertragsgestaltung bei Hausübertragungen. Integriert ist dabei auch eine Information über die in der Diskussion befindliche Erhöhung der Besteuerungsgrundlagen und Bewertungsrichtlinien für Immobilien.

A1170
Dr. Helmut Schulte
Mi., 03.03.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 009

A1180 Testament- und Erbrecht

Dr. Helmut Schulte
Mi., 21.04.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

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

Abenteuer Island

Multimediashow
Gletscher und Geysire, Wüsten und Vulkane - auf Island ist die ganze Kraft der Erde sichtbar! Der renommierte Profi-Fotograf Peter Gebhard kennt die faszinierende Insel am Polarkreis seit 20 Jahren - GEO hat die schönsten Bilder des mehrfachen Island-Buchautoren veröffentlicht. Mit dem Rucksack wanderte der Islandkenner durch das geheimnisvolle Hochland, die Heimat der Trolle und Elfen - zu Pferd ritt er zwei Wochen lang mit einheimischen Freunden in den grandiosen Westfjorden entlang der unbewohnten Küste und über Gletscher - Abenteuer pur! Viele wunderschöne kleine persönlich erzählte Geschichten, grandiose Foto- und Filmsequenzen sowie ein faszinierender Mix aus Originalton und Livekommentar machen diese Multimediashow für alle Fans des Nordens zu einem unvergesslichen Erlebnis!

A1220

Peter Gebhard
Do., 04.03.
19.30 - 22.00 Uhr
3 Ustd./8,00 €
VHS; Forum

VHS international

A1210 Südostengland - Englische Gärten und Herrenhäuser

Siegmar Hinz
Do., 18.02.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag zur Studienreise
Wunderschön angelegte Gärten, zauberhafte und beeindruckende Herrenhäuser des Adels, sattgrüne Landschaften - entdecken Sie an diesem Abend die "feine englische Art". Der erfahrene Reiseleiter und Englandkenner Siegmar Hinz nimmt Sie mit in den sehenswerten Südosten Englands - die Grafschaft Kent. Er zeigt aber nicht nur Bilder von namhaften Schlössern und Gärten wie Hever Castle, Sissinghurst Castle, Chartwell oder Leeds Castle, sondern berichtet auch von geschichtlichen Ereignissen wie dem 2. Weltkrieg, von dem noch Relikte in Dover zu finden sind. Ein Abstecher zu einem der ältesten Weingüter in Kent rundet den Abend ab...

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten

Südostengland - Englische Gärten und Herrenhäuser

siehe Studienreise Nr. A6650

Der Jakobsweg

Lichtbildervortrag
Vor wenigen Jahren war der Jakobsweg noch ein Geheimtipp. "Nur" etwa 10.000 Pilger gingen ihn zur Jahrtausendwende. Heute sind es über 200.000 Menschen, die sich jährlich auf den Weg machen. Pilgern ist wieder "in" und der spanische Jakobsweg, der Camino, etwas ganz Besonderes. Pilgern Sie mit! So erkennen Sie die Schönheiten des Weges mit seinen farbenprächtigen Wildblumen, dunklen Wäldern, endlosen Weizenfeldern und einzigartigen Kunst- und Kulturstätten. Helfried Weyer, geb. 1939, ist als erfolgreicher Fotograf und Buchautor zusammen mit seiner Frau Renate in allen Erdteilen unterwegs. Selbstverständlich auch auf dem Jakobsweg.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

A1230

Helfried Weyer
Di., 18.05.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./8,00 €
VHS; Forum

Pädagogik und Psychologie

A1320 Mit Musik geht vieles besser! Schriftspracherwerb bei Kindern

Dipl.-Päd.
Jutta Drobig
Sa., 20.03.
10.00 - 13.15 und
14.15 - 17.30 Uhr
8 Ustd./25,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Forum

Fortbildung für Erzieher/innen
Auditiv-phonologische Kompetenzen gelten als wichtige Vorbedingungen für den erfolgreichen Schriftspracherwerb und sollten bereits vor Schuleintritt gefördert werden. Aufgrund ihrer gemeinsamen Merkmale mit Sprache, des motivierenden Charakters und der konzentrationsfördernden Eigenschaften sind musikalische Aktivitäten (Stimme, elementares Instrumentalspiel, Bewegung, Hören) hierzu besonders geeignet. In diesem Seminar lernen Sie musikalische Inhalte und Methoden kennen, die genau diese Kompetenzen fördern. Ob musikalisch oder nicht, jeder findet Ansatzpunkte in diesem Seminar.
Bitte bringen Sie mit: falls vorhanden Klangerzeuger jeglicher Art, eine Zeitung.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Pelz-Anfelder-Stiftung

A1330 Öffentlichkeitsarbeit in Kindergärten, -tagesstätten und Familienzentren

Dr. Armin Krenz
Mo., 19.04. bis
Mi., 21.04.
08.30 - 16.30 Uhr
24 Ustd./150,00 €
22 - 28 Personen
VHS; Raum 106

Bildungsurlaub
In diesem Seminar geht es um Grundlagen einer kompetenten Selbstdarstellung für (sozial)pädagogische Einrichtungen. Neben der Vorstellung vieler gelungener Beispiele kommen vor allem folgende Themenschwerpunkte zur Sprache: Corporate Identity (eine stimmige Präsentation im Innen- und Außenverhältnis einer Einrichtung) und die vielfältigen Formen und Gestaltungsmöglichkeiten einer nachhaltigen, effizienten Öffentlichkeitsarbeit: von der Personalleiste über die Präsentationsmappe, Veranstaltungen und Aktionen bis zur Presse- und Medienarbeit. Schließlich werden die Möglichkeiten des Social Sponsorings aufgezeigt. Ziel des Seminars ist es, besonders effiziente Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit kennen zu lernen und auf die eigene Praxis zu übertragen.

Beobachtung und Dokumentation von kindlichen Entwicklungsprozessen

A1340

Bildungsurlaub

Eine professionelle Grundlage für eine entwicklungsförderliche Pädagogik ist stets eine qualitätsgeprägte Beobachtung der Kinder. Durch diese ist zu erkennen, wo die besonderen Stärken der Kinder liegen und welche entwicklungsunterstützenden Hilfen notwendig sind, um Schwächen zu mindern. Solche Beobachtungen müssen zielgerichtet und strukturiert durchgeführt werden! Gleichzeitig dienen die Beobachtungserkenntnisse auch als Grundlage für eine kompetent zusammengestellte Entwicklungsdokumentation, um einerseits die eigene Arbeit zu qualifizieren und andererseits fachkompetente Fakten für Eltern-, Kollegiums-, Ärzte-, Lehrer- und Therapeutengespräche zu besitzen. In diesem Seminar werden strukturierte Beobachtungshilfen und praktische Hinweise für eine qualitätsorientierte Entwicklungsdokumentation vorgestellt.

Dr. Armin Krenz
Di., 28.09. bis
Do., 30.09.
08.30 - 16.30 Uhr
24 Ustd./150,00 €
22 - 28 Personen
VHS; Raum 106

Lernen macht Spaß - Lern- und Gedächtnistraining

A1350

Wochenendseminar

Jeder Schüler wird mit dem Lernen von Vokabeln und anderem Lernstoff konfrontiert. Hierbei fällt es nicht jedem leicht, sich die doch meist trockene Materie anzueignen und konzentriert zu lernen. Häufig liegt das an der angewandten Lernmethode, die nicht optimal zum jeweiligen Lerntyp passt. Dabei gibt es viele spannende Möglichkeiten, sich mit Lernstoff auseinanderzusetzen! In diesem Kurs wollen wir mit Schülern und Eltern verschiedene Lerntechniken ausprobieren, mit denen man mit Spaß einfacher und dauerhaft Vokabeln, Daten, Fakten, Zahlen und Zusammenhänge behalten und wieder abrufen kann.

Oliver Töpfer
Sa., 20.02.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./23,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 107

A1360 Kinesiologie - Hilfe bei Lernblockaden und Lernstörungen

Eva Eckhardt
Mi., 17.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Die Kinesiologie (Lehre von der Bewegung) geht davon aus, dass Bewegung, körperlich-seelisches Wohlbefinden sowie die Denkfähigkeit eng zusammenhängen. Der Vortrag will Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen darüber informieren, dass sie Lern- und Denkblockaden bei Kindern erkennen und mit gezielten kinesiologischen Übungen auflösen können, so dass Lernen wieder Spaß macht. Aber auch belastende Situationen im Familienalltag können Eltern mit diesen Übungen spielerisch entschärfen. Viele Mütter und Väter sind beim Lernen mit ihrem Kind oft angespannt - die Kinesiologie hat Übungen parat, mit denen sie eigene innere Blockaden auflösen und so ihr Kind wieder erfolgreich unterstützen können.

Brain Gym - Lernen mit Bewegung

Ferienkurs
Keine Lust auf Schule? Dabei kann Schule wirklich Spaß machen! Brain-Gym ist vielleicht der Ausweg aus dem Problemfeld der "stressigen" Lernerei. Es werden einfache Bewegungsübungen, Einschalt-, Energie- und Entspannungstechniken erlernt, um Lernblockaden aufzulösen und die Möglichkeiten zum wirklichen Lernen zu erweitern. So macht Lernen wieder Spaß, wird einfacher und effektiver.
Der Kurs ist geeignet für Kinder ab fünf Jahren.

Ausbildung zum/zur Seniorenbegleiter/in

Die Ausbildung dauert von Januar bis Juni 2010 (inkl. Praktikum). Für die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.
*Weitere Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 61)
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Paul-Gerhardt-Haus und dem Haus der Familie*

A1370

Eva Eckhardt
Mo., 23.08. bis
Fr., 27.08.
10.00 - 13.00 Uhr
20 Ustd./54,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 106

A1380

Birgit Krenz-Kaynak u. a.
10 - 12 Personen
Paul-Gerhardt-Haus u. a.

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

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

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

Vieles wird kritisiert, weil man es besser machen könnte. Wir wollen nicht kritisieren, wir wollen vieles besser machen. Durch gezielte Fortbildungen, Elternseminare und Kursangebote soll erreicht werden, dass insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen gefördert werden, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.

Die Stiftung wird im Amt für Kultur und Weiterbildung treuhänderisch verwaltet. Hier können Sie auch das aktuelle Veranstaltungsprogramm erhalten.

Ansprechpartner:

marika.kühner@dorsten.de
Tel. 0 23 62 - 66 41 65
manfred.loich@dorsten.de
Tel. 0 23 62 - 66 40 50
Bildungszentrum Maria
Lindenhof, im Werth 6,
46282 Dorsten
www.dorsten.de/Kultur/
Pelz-Anfelder-Stiftung
Richard Pelz und
Helga Pelz-Anfelder-Stiftung
Stiftung für pädagogische
Forschung und Hilfe



Brigitte Burbach-Braun

0 23 62 · 66 41 81

brigitte.burbach-braun@dorsten.de



Sabine Podlaha

0 23 62 · 66 41 84

sabine.podlaha@dorsten.de



Bernd Sauerwein-Fox

0 23 62 · 66 41 82

bernd.sauerwein-fox@dorsten.de



Gesundheit und Umwelt

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Gesundheit und Krankheit



Die VHS Dorsten ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit

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

Gesundheit und Umwelt

Gesundheit und Krankheit

Entspannung und Selbsterfahrung

Bewegung und Körpererfahrung

Einführung in Sportarten

Tanz

Leben mit Behinderungen

Ernährung

Natur und Umwelt

Dorstener Gesundheitstag 2010: Brennpunkt Bauch

A2110

Unter dem Titel "Brennpunkt Bauch" veranstalten Volkshochschule und St. Elisabeth-Krankenhaus den Dorstener Gesundheitstag 2010. Die Schirmherrschaft hat Bürgermeister Lambert Lütkenhorst. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt: Träger Darm - was tun? - Ballaststoffreiche Ernährung - Schlüssellochoperationen im Bauch - was ist heute möglich? - Der Leistenbruch - Was leistet die Endoskopie heute? Um die Themen besonders gut zu veranschaulichen, gibt es neben Video-Liveschaltungen aus dem Bauch auch ein überlebensgroßes, begehbare Darmmodell zu besichtigen. Experten erläutern hier den Besuchern den gesunden Darm, aber ebenso verschiedene Stadien von Darmerkrankungen. Informationsstände, Vorführungen, Beratungen und andere Aktionen wie z. B. Leberwertmessungen umrahmen das Veranstaltungsangebot.

Sa., 27.02.

13.00 - 17.30 Uhr

6 Ustd./gebührenfrei

VHS; Forum

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

A2120 Harninkontinenz und Beckenbodenschwäche

Chefarzt Dr. med. Peter Tönnies
Mi., 03.02.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./5,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Viele Frauen erleiden im Laufe ihres Lebens, besonders infolge von Schwangerschaften und Geburten, eine Beckenbodenschwäche, die zum Krankheitsbild einer so genannten Senkung führt. Nicht selten ist diese mit einer Blasenschwäche, d. h. dem unwillkürlichen Abgang von Urin, kombiniert. Über lange Jahre wurden diese Krankheitsbilder tabuisiert. Dank moderner Behandlungsverfahren kann heute in vielen Fällen Abhilfe geschaffen werden. Neue Operationsmethoden ermöglichen dabei erhebliche Verkürzungen des Krankenhaus-Aufenthalts und der Gesundungszeit. Die Therapiemöglichkeiten werden ausführlich dargestellt und mit den Teilnehmerinnen diskutiert.

A2130 Fibromyalgie - Meine Schmerzen nimmt keiner ernst!

Dipl.-Psych. Dr. Reinhard M. Fox
Fr., 12.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./5,00 €
VHS; Raum 106

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

Drogenkonsum im Jugendalter - Suchtprävention im Elternhaus

Elternseminar
Dieses Seminar richtet sich an Eltern und Angehörige von Kindern im Jugendalter. In diesem Lebensabschnitt findet häufig der erste Kontakt mit legalen oder auch illegalen Drogen statt. Was können Eltern tun, damit ihre pubertierenden Kinder erst gar nicht mit dem Rauchen, Trinken oder "Kiffen" anfangen? Wie kann zumindest der Beginn des Konsums soweit wie möglich herausgezögert werden? Weitere Seminarinhalte sind drogenspezifische Informationen und verhaltensbezogene Hinweise zum Umgang mit konsumierenden Jugendlichen. Die Beratungs- und Hilfsangebote der Drogenberatung Westvest werden vorgestellt.

Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten

Vortrag und Vorbereitungsabend
Fasten gilt als eine bewährte, wirksame und zugleich ungefährliche Methode zur Entschlackung des Körpers. Es führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der physischen sowie psychischen Vitalität. In der Veranstaltung werden Einzelheiten zum Ablauf der Fastenwoche erläutert.
Nach einer eingehenden Beratung können Sie sich zur Fastenwoche (siehe Kurs Nr. A2151) anmelden.

Fastenwoche

In der Gruppe fällt Fasten leichter. Wir bieten Ihnen daher Gelegenheit, während der Fastenwoche Ihre Erfahrungen in der Kursgruppe auszutauschen. Betreut werden Sie dabei von einer fastenerfahrenen Gesundheitstrainerin.
Bitte beachten Sie als Neueinsteiger/in unbedingt die Veranstaltung Nr. A2150.

A2140

Dipl.-Soz. Päd. Norbert Pfänder
Dipl.-Soz. Arb. Thomas Wiezorrek
Do., 18.03.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
12 - 25 Personen
VHS; Raum 009

A2150

Marianne Vaut
Mi., 03.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./5,00 €
VHS; Raum 207

A2151

Marianne Vaut
Mo., 08.03. bis
Fr., 12.03. und
Do., 18.03.
19.00 - 21.15 Uhr
18 Ustd./36,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 218

Entspannung und Selbsterfahrung

A2210 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 08.02. (8x)
14-täglich
18.00 - 19.30 Uhr
16 Ustd./56,00 €
8 - 15 Personen
VHS; Raum 001

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

A2211 Auf den Spuren des Jakobspilgerweges - Meditationswanderung

**Dipl.-Psych.
Anna Goecke**
Sa., 08.05.
12.00 - ca. 19.00 Uhr
Reine Wanderzeit
ca. 4 Stunden
8 Ustd./30,00 €
10 - 12 Personen
Hagen, Breckerfeld

Sie gehen auf einem Stück des alten Jakobspilgerweges. In Breckerfeld bei Hagen war ein großer Treffpunkt für Pilger auf dem Weg nach Santiago de Compostella. Im Wissen um diese Tradition und in der Eingebundenheit in die Natur wird das "Gehen in Stille" zu einer einzigartigen Erfahrung. Zu Beginn steht eine kurze Einführung in die Meditation. Es folgen angeleitete Meditationen an besonderen Plätzen der Wanderung. Zur Halbzeit erwartet Sie ein Picknick mit Getränken und Kuchen.

Körperliche Voraussetzung: normale Wander-Belastbarkeit

Nähere Hinweise zu Treffpunkt, Ausrüstung und Kleidung erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

Klangschalenmassage

A2220

Was ist eine Klangschalenmassage? Wie wirken Klangschalen? Was können Klangschalen bewirken? Die Klangschalenmassage nach Peter Hess ist eine Entspannungsmassage und wird im bekleideten Zustand gegeben. Im spielerischen Umgang mit Klangschalen erfahren Sie vieles über deren Herkunft, Fertigung und Anwendung. Sie erleben eine gemeinsame Klangreise und die gegenseitige Klangmassage unter fachkundiger Anleitung. Ein entspannter, ausgefüllter Tag in einem ruhigen Klangraum.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, eigene Klangschalen und Isomatten (wenn vorhanden).

Ulrich Leipski
Sa., 20.03.
11.00 - 13.15 und
13.45 - 17.45 Uhr
8 Ustd./27,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 106

Entspannungsmassage für Paare

A2221

Wochenendseminar
Sie lernen wirkungsvolle und leicht erlernbare Massagegriffe und Dehnungstechniken kennen. Über das Erlernen der Technik hinaus erleben Sie die Entspannungsmassage als eine besondere Form der Berührung und gemeinsamer Erholung in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Massageöl, Decke, Kissen, Bettlaken oder Tuch, Badetuch, zwei kleine Gästehandtücher.

Heike Kühn
Sa., 27.02.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./27,00 €
10 Personen
VHS; Raum 208

Autogenes Training nach Schultz

A2230

Diese wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode wirkt ausgleichend auf Spannungszustände und bei stressbedingten Erkrankungen. Durch Autogenes Training erleben Sie wohltuende Entspannung, reagieren langfristig gelassener auf Stress und unterstützen Ihr inneres Gleichgewicht. Sie erlernen die Entspannungstechnik und erfahren viele Tipps und Tricks, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Iso- bzw. Gymnastikmatte, Decke.

Véronique Erdelyi
ab Do., 04.02. (8x)
18.30 - 20.00 Uhr
16 Ustd./35,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 106

A2231 Autogenes Training: Aufbaustufe

Véronique Erdelyi
ab Do., 15.04. (5x)
18.30 - 20.00 Uhr
10 Ustd./23,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 106

Hier können Sie Ihre Erfahrungen mit dem Autogenen Training nach Schultz vertiefen. Durch verschiedene Übungen lernen Sie, den Körper abschnittsweise zu entspannen, Ihre Gedanken zu beruhigen und Ihr eigenes Selbst mehr wahrzunehmen. Sie sollten den Grundkurs Nr. A2230 besucht haben bzw. die Grundtechniken des Autogenen Trainings kennen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Iso- bzw. Gymnastikmatte, Decke.

A2240 Hatha-Yoga - vormittags

Harald Eisenberg
ab Do., 04.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./63,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 008

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

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

A2241 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Annette Nehling
ab Mo., 01.02. (15x)
20.20 - 21.50 Uhr
30 Ustd./63,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

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

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

Hatha Yoga: Grundstufe I/II A2242

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Durch verschiedene Yogahaltungen (Asanas) erhält der Körper mehr Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Energie. Die Körperhaltung wird verbessert, das Körperbewusstsein wird geschult. Atemübungen und eine abschließende Tiefenentspannung beruhigen und entspannen den Geist. Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

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

Hatha-Yoga: Aufbaustufe A2243

Sie sollten möglichst zweimal den Hatha-Yoga Kurs Grundstufe I/II (siehe Kurs Nr. A2241) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.

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



A2244 Frau im Wandel - Hatha-Yoga in den Wechseljahren

Annette Nehling
ab Di., 02.02. (15x)
18.30 - 20.00 Uhr
30 Ustd./63,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 106

Schon ab 40 beginnt der Körper der Frau sich umzustellen. Medizinisch oft nicht abklärbare Symptome können Anzeichen für die beginnenden Wechseljahre sein. Durch ein gezieltes Yoga-Übungsprogramm können Beschwerden, die für die Wechseljahre typisch sind, abgemildert oder sogar zum Verschwinden gebracht werden. In Verbindung mit einer gesunden Lebensweise kann das Übungsprogramm weiterhin der Osteoporose vorbeugen und Stressabbau begünstigen. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Frauen mit Yoga-Vorerfahrung geeignet.

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, zwei Decken, kleines Kissen.

A2250 Tai Chi Chuan und Qigong zum Kennenlernen

Edith de Vries
Sa., 06.02.
09.30 - 12.45 Uhr
4 Ustd./15,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 106

Workshop
Sie sind neugierig, was Tai Chi Chuan ist und wie Qigong auf Sie wirkt? Probieren Sie zunächst aus, bevor Sie sich für einen Kurs (siehe Kurse Nr. A2260 bis A2281) festlegen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

A2260 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Do., 11.02. (15x)
09.15 - 10.15 Uhr
20 Ustd./43,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 106

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, die Sie in diesem Kurs kennen lernen, 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.

Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Inhalt siehe Kurs Nr. A2260
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Qigong und Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Die einfach zu erlernenden, sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong, ausgeführt im Sitzen, Stehen und Gehen, machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Zusammen mit den ersten Schritten des Tai Chi Chuan, führen sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Ursprünglich eine Selbstverteidigungstechnik, vereinigt Tai Chi Chuan drei wichtige Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilgymnastik und sanfte Verteidigung. Zusammen mit Qigong-Übungen macht Tai Chi die Muskeln elastischer, löst Verspannungen und stärkt den Fluss der Lebensenergie. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie erlernen die lange Bewegungsform des Yang-Stils. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A2280
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

A2261

Edith de Vries
ab Fr., 12.02. (15x)
09.15 - 10.15 Uhr
20 Ustd./43,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 106

A2270

Edith de Vries
ab Mo., 22.02. (15x)
19.00 - 20.00 Uhr
20 Ustd./47,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 106

A2280

Edith de Vries
ab Di., 09.02. (16x)
20.30 - 22.00 Uhr
32 Ustd./61,00 €
12 - 25 Personen
Agathaschule;
Spathhalle

A2281

Edith de Vries
ab Do., 11.02. (15x)
10.30 - 12.00 Uhr
30 Ustd./63,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

A2282 Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Di., 02.02. (16x)
19.00 - 20.30 Uhr
32 Ustd./61,00 €
12 - 25 Personen
Agathaschule;
Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. A2280/81) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

A2283 Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Fr., 05.02. (16x)
10.30 - 12.00 Uhr
32 Ustd./74,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. A2280/81) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

La Gomera - Wandern und Entspannen im Naturparadies

siehe Studienreise Nr. A6670

Bewegung und Körpererfahrung

Pilates zum Kennenlernen

Workshop
"Es ist der Geist, der 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. Dieses 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 inkl. Sportschuhe für die Halle oder Antirutschsocken.

A2310

Danièle Schwander
Sa., 06.02.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./21,00 €
9 - 14 Personen
VHS; Raum 008

Pilates: Grundstufe

Die Verbindung von Atmung und Bewegung sowie die Stärkung der tiefen Bauch- (powerhouse) und Rückenmuskulatur stellen zwei der Grundprinzipien der Pilates-Methode dar. Durch die gezielte Übungszusammensetzung können Sie Gelenkmobilität, Stabilität, Kraft, Muskelelastizität und Koordination verbessern. Pilates-Training wirkt präventiv, korrektiv und fördert die Leistung in allen sportlichen Disziplinen. Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhe für die Halle oder Antirutschsocken.

A2311

Danièle Schwander
ab Sa., 20.02. (14x)
11.45 - 12.45 Uhr
19 Ustd./108,00 €
9 - 14 Personen
VHS; Raum 008

Pilates: Aufbaustufe

Sie sollten mindestens einen Grundstufen-Kurs (siehe Kurs Nr. A2311) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorerfahrungen verfügen.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhe für die Halle oder Antirutschsocken

A2312

Danièle Schwander
ab Mi., 03.02. (16x)
17.40 - 18.40 Uhr
22 Ustd./124,00 €
9 - 14 Personen
VHS; Raum 008

A2320 RückenFitness

Jutta Behnke
ab Di., 02.02. (17x)
18.45 - 19.45 Uhr
23 Ustd./49,00 €
12 - 16 Personen
VHS; Raum 008

Geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke durch ausgewogenes Training. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, soll die Beweglichkeit der Muskulatur und Gelenke gefördert werden. Durch gezielte Übungen werden vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln dagegen entspannt und rückschonendes Verhalten in Beruf und Alltag aufgezeigt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

A2321 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 01.02. (19x)
18.00 - 19.00 Uhr
26 Ustd./50,00 €
12 - 20 Personen
Gymnasium
St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. A2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

A2322 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 01.02. (19x)
19.00 - 20.00 Uhr
26 Ustd./50,00 €
12 - 20 Personen
Gymnasium
St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. A2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

A2323 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 01.02. (19x)
20.00 - 21.00 Uhr
26 Ustd./50,00 €
12 - 20 Personen
Gymnasium
St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. A2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Bauchtraining plus

Kurs für Frauen
Ein gut trainierter Bauch sieht nicht nur gut aus, sondern wirkt auch Haltungsschwächen entgegen. In diesem Intensivtraining stärken Sie gezielt die Rumpfmuskulatur. Sie verbessern die Spannung der Bauchmuskulatur, so dass der Bauch straffer und fester wird. Gleichzeitig wirken Sie muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen entgegen. Der Kurs ist nicht für Personen mit starkem Übergewicht oder massiven Rückenleiden geeignet. Bitte befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.
Belastungsniveau: mittel bis hoch

Ausgleichsgymnastik

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

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

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

A2324

Iris Lietz
ab Do., 04.02. (20x)
19.00 - 19.45 Uhr
20 Ustd./39,00 €
12 - 25 Personen
Johannesschule;
Sporthalle

A2330

Elsbeth Landwehr
ab Mo., 01.02. (21x)
19.00 - 20.30 Uhr
42 Ustd./79,00 €
12 - 25 Personen
Gymnasium
St. Ursula; Sporthalle

A2331

Ulrich Kahle
ab Mi., 03.02. (23x)
19.00 - 20.30 Uhr
46 Ustd./86,00 €
12 - 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

A2332 Gymnastik für gezielte Kraft

Ulrich Kahle
ab Mi., 03.02. (23x)
20.30 - 22.00 Uhr
46 Ustd./86,00 €
12 - 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

Mehr Energie, mehr Wohlbefinden, weniger Beschwerden! Unabhängig von Alter, Kondition, Beweglichkeit oder Bewegungserfahrung können Sie in diesem gesundheitsorientierten Kurs den gesamten Körper trainieren: Zu Musik werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gezielt gekräftigt und gedehnt. Angeleitete Entspannungs- und Lockerungsübungen runden jede Kurseinheit ab. Sie fühlen sich entspannt, der gefürchtete Muskelkater bleibt aus.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

A2333 Fitnessgymnastik

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 01.02. (19x)
18.00 - 19.00 Uhr
26 Ustd./50,00 €
12 - 25 Personen
Gymnasium
St. Ursula; Sporthalle

In abwechslungsreichen Übungs- und Spielformen können Sie gezielt Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die gesundheitlich wertvollen Fitness-Komponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Einen besonderen Schwerpunkt bildet das Herz-Kreislauf-Training. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

A2334 Fitnessgymnastik für Frauen

Melanie Mies
ab Mo., 01.02. (21x)
19.00 - 20.30 Uhr
42 Ustd./79,00 €
12 - 25 Personen
Agathaschule;
Sporthalle

Dieser Kurs bietet Ihnen Bewegungserfahrungen in vielfältiger Form: Ein gezieltes Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems nach Musik. Gymnastik, die auf die Problemzonen zielt sowie die Beweglichkeit und Kraft fördert. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

A2336 Konditionsgymnastik für Männer

Gert Gaspar
ab Do., 04.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./75,00 €
12 - 25 Personen
Josefschule;
Sporthalle

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

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

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

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Inhalt siehe Kurs Nr. A2337
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

Eine abwechslungsreiche Mixtur mit Elementen aus den Bereichen Aerobic, Herz-Kreislauf-Training, Problemzonen-Training, Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Entspannung vermittelt Ihnen Spaß an der Bewegung. Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden in abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen bei motivierender Musik geschult und gesteigert. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Body Burn

Es erwartet Sie eine raffinierte Mischung aus spezieller Ausdauer-gymnastik, Intensivübungen für Bauch, Beine, Po mit Hanteln und Tubes sowie Übungen zum Stretching. Dieses Fitnessprogramm bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und aktiviert die Fettverbrennung. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

A2337

Birgit Witten
ab Mo., 01.02. (19x)
16.30 - 17.30 Uhr
26 Ustd./50,00 €
12 - 25 Personen
Agathaschule;
Sporthalle

A2338

Birgit Witten
ab Di., 02.02. (20x)
14.30 - 15.30 Uhr
27 Ustd./52,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

A2340

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 02.02. (21x)
19.00 - 20.30 Uhr
42 Ustd./79,00 €
12 - 25 Personen
Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle

A2341

Andrea Spachowski
ab Do., 04.02. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./72,00 €
12 - 18 Personen
Haldenwangschule;
Sporthalle

A2342 Bodyforming - Problemzonengymnastik

Claudia Kroll
ab Mo., 01.02. (21x)
19.00 - 20.30 Uhr
42 Ustd./79,00 €
12 - 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-
Realschule; Sporthalle

Gehen Sie gezielt Ihre Problemzonen an. Intensivübungen für Bauch, Beine und Po bringen Sie in Form. Bei motivierender Musik entwickeln und steigern Sie in abwechslungsreichen Übungsformen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

A2343 Bodyfitness am Vormittag

Inge Berkel
ab Mo., 01.02. (21x)
09.00 - 10.30 Uhr
42 Ustd./87,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Für Frauen, die in Form sein wollen. Sie bekommen einen Einblick in verschiedene Bereiche der modernen Gymnastik: Aerobic, Problemzonentraining, Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Entspannungstechniken. Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelkraft, Beweglichkeit sowie Koordination werden aufgebaut und verbessert. Aktuelle Musik und Spaß gehören dazu. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

A2344 Fit durch die Ferien

**Jutta Behnke
Cornelia
Schörken-Vollmer
Birgit Witten**
ab Mi., 21.07. (6x)
10.00 - 11.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Wellnetics

Kurs für Frauen

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

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Fitnetics

Kurs für Frauen

Ein "Rundumtraining" mit flotter Musik für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Straffung der so genannten "Problemzonen": Effektive Dehn- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Gerät, fördern die Funktionsfähigkeit Ihres Haltungs- und Bewegungsapparates und können Beschwerden wie Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugend entgegenwirken. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitnetics

Kurs für Frauen

Inhalt siehe Kurs Nr. A2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitnetics

Inhalt siehe Kurs Nr. A2351

Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

A2350

Jutta Behnke

ab Di., 02.02. (18x)
10.30 - 11.45 Uhr
30 Ustd./63,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

A2351

Jutta Behnke

ab Di., 02.02. (18x)
09.00 - 10.30 Uhr
36 Ustd./75,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

A2352

Jutta Behnke

ab Mo., 01.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./71,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

A2353

Jutta Behnke

ab Do., 04.02. (17x)
15.00 - 16.30 Uhr
34 Ustd./65,00 €
12 - 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-
Realschule; Sporthalle

A2354 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 04.02. (17x)
17.30 - 19.00 Uhr
34 Ustd./65,00 €
12 - 25 Personen
Johannesschule;
Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. A2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

A2360 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Mi., 03.02. (22x)
09.45 - 11.15 Uhr
44 Ustd./91,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

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

A2361 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Di., 02.02. (21x)
17.00 - 18.30 Uhr
42 Ustd./87,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. A2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

A2362 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 04.02. (17x)
18.15 - 19.45 Uhr
34 Ustd./71,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. A2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

A2363 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 04.02. (17x)
20.00 - 21.30 Uhr
34 Ustd./71,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. A2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Wassergymnastik für Frühaufsteher

Starten Sie aktiv in den Tag! Wassergymnastik für Frühaufsteher bietet eine Übungsauswahl in stehtiefem und tiefem Wasser, die Ihren gesamten Körper durch die besonderen Eigenschaften des Wassers gelenkschonend belebt und aktiviert. Der Kurs schult das Herz-Kreislauf-System und fördert effektiv die Muskelkräftigung. Motivierende Musik steigert Ihr Wohlbefinden. Wassergymnastik für Frühaufsteher ist für Neu- und Wiedereinsteiger gleichermaßen geeignet. Sie sollten schwimmen können.

Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

Der Kurs wird in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad durchgeführt.

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

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 auftriebgebender Hilfsmittel ist Aqua-Jogging auch für Sportanfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad durchgeführt.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Aqua-Jogging

Inhalt siehe Kurs Nr. A2371
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad durchgeführt.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

A2370

Anne Vahlkamp
ab Mi., 03.02. (19x)
08.15 - 09.00 Uhr
19 Ustd./77,00 €
12 - 18 Personen
Atlantis-Freizeitbad

A2371

Natalie Krüger
ab Mi., 03.02. (19x)
18.00 - 18.45 Uhr
19 Ustd./77,00 €
12 - 16 Personen
Atlantis-Freizeitbad

A2372

Denise Röseler
ab Mi., 03.02. (19x)
19.00 - 19.45 Uhr
19 Ustd./77,00 €
12 - 16 Personen
Atlantis-Freizeitbad

A2373 Aqua-Jogging

Denise Röseler
ab Mi., 03.02. (19x)
20.00 - 20.45 Uhr
19 Ustd./77,00 €
12 - 16 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. A2371
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad durchgeführt.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

A2374 Wassergymnastik für Mollige

N.N.
ab So., 07.02. (19x)
09.00 - 09.45 Uhr
19 Ustd./77,00 €
12 - 18 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

A2375 Wassergymnastik für Mollige

N.N.
ab So., 07.02. (19x)
10.00 - 10.45 Uhr
19 Ustd./77,00 €
12 - 18 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. A2374
Wassergymnastik für Mollige ist sowohl für Sportanfänger als auch für Wiedereinsteiger geeignet.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad durchgeführt.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Einführung in Sportarten

Faszination intuitives Bogenschießen

A2410

Lernen Sie das Bogenschießen aus Sicht der Intuition, des meditativen Erlebens und der Entspannung kennen. Egal, ob Sie Präzisionsschütze im Wettkampf werden wollen oder Bogenschießen im eigenen Garten praktizieren, der Umgang mit diesem Sportgerät wird Sie begeistern. Sie lernen mit einem Recurve-Bogen vereinstauglich zu schießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Volkhart Kuhn
Sa., 17.04.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./44,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Forum

Mindestalter: 10 Jahre
Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Nutzungskosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: leichte Sportkleidung, kleinen Imbiss. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Inline-Skating für Anfänger

A2420

Einführungs- und Sicherheitstraining
Dieser Kurs soll Sie davor bewahren, zum "blutigen" Anfänger zu werden. Sie erlernen Sicherheits- und Basistechniken wie richtiges Fallen, Bremsen und Ausweichen. Denn schließlich sollen Sie die Skates beherrschen - und nicht umgekehrt.
Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren
Bitte bringen Sie mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung, alte feste Schuhe für Fallübungen.

Nicole Schlangen
So., 02.05. und 09.05.
10.00 - 12.30 Uhr
5 Ustd./21,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

Inline-Skating für Kinder

A2421

Das Ziel des Kurses ist, spielerisch und kindgemäß die Grundlagen des Inline-Skatens zu erlernen. Geübt wird das Stehen, das langsame Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen, Kurvenfahren und Bremsen. Die Kinder von fünf bis zwölf Jahren können im Rahmen dieses Kurses einen Skate-Führerschein erwerben! Eltern oder ältere Geschwister können bei Interesse parallel den Inline-Skating-Kurs für Anfänger besuchen (Kurs Nr. A2420).
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

Aline Miller
So., 02.05. und 09.05.
10.00 - 12.30 Uhr
5 Ustd./21,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

WingTsun - BlitzDefence

Die vor rund 250 Jahren von einer Frau entwickelte chinesische Kampfkunst WingTsun (übersetzt: schöner Frühling) ist effiziente Selbstverteidigung und Bewegungstraining in einem. Sie lernen schnell, sich wirksam zu verteidigen und können gleichzeitig Fitness und Beweglichkeit verbessern. Geschmeidige Bewegungen, weiches Nachgeben, verbunden mit dynamischen Bewegungsformen schulen Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Kraft. WingTsun lässt sich in jedem Alter ausüben.

A2430 WingTsun - BlitzDefence zum Kennenlernen

Stephan Schnare
So., 07.02.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./12,00 €
10 - 20 Personen
Kampfkunstschule
Dorsten
Halturner Str. 96
46284 Dorsten

Workshop
Lernen Sie WingTsun kennen und probieren Sie aus, ob Ihnen dieser Sport Spaß macht. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

A2431 WingTsun - BlitzDefence: Grundstufe

Stephan Schnare
ab Mo., 22.02. (5x)
19.30 - 21.00 Uhr
10 Ustd./23,00 €
10 - 20 Personen
Kampfkunstschule
Dorsten
Halturner Str. 96
46284 Dorsten

Vermittelt werden in diesem Anfängerkurs Grundtechniken, verknüpft mit Koordinations-, Konditions- und Deeskalationselementen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

A2440 Gewaltprävention für Kinder (5 - 8 Jahre)

Stephan Schnare
ab Di., 09.03. (5x)
16.00 - 16.45 Uhr
5 Ustd./20,00 €
8 - 20 Personen
Kampfkunstschule
Dorsten
Halturner Str. 96
46284 Dorsten

Sicherheit ist erlernbar! Im Bereich Intuition lernen die Schüler ihr natürliches Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen zu sensibilisieren, im Bereich Kommunikation werden Körpersprache und rhetorische Mittel angesprochen, um Streit zu verhindern. Die Einführung in eine unkomplizierte und notwehrrechte Selbstverteidigung verleiht erhöhtes Selbstbewusstsein und vermittelt die Erfahrung, bedrohlichen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Daraus erwächst gleichzeitig der Mut, anderen in Notsituationen beizustehen und Zivilcourage zu zeigen.
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)

Inhalt siehe Kurs Nr. A2440
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

A2441

Stephan Schnare
ab Di., 09.03. (5x)
17.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./24,00 €
8 - 15 Personen
Kampfkunstschule
Dorsten
Halturner Str. 96
46284 Dorsten

Gewaltprävention für Jugendliche (13 - 16 Jahre)

Inhalt siehe Kurs Nr. A2440
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

A2442

Stephan Schnare
ab Mo., 12.04. (5x)
18.15 - 19.15 Uhr
6 Ustd./24,00 €
8 - 20 Personen
Kampfkunstschule
Dorsten
Halturner Str. 96
46284 Dorsten

Sportbootführerschein SEE

Der Sportbootführerschein SEE ist für Sportboote mit mehr als 3,68 KW Motorleistung Pflicht. Geltungsbereich sind die Seeschiffahrtsstraßen (Hoheitsgewässer bis zur 3-Seemeilen-Grenze, Nord-Ostsee-Kanal sowie alle von Seeschiffen befahrenen Gewässer). Er wird insbesondere auch in den Mittelmeer-Ländern verlangt.
Mindestalter: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

A2450

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 22.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 29.01. (8x)
18.45 - 22.00 Uhr
32 Ustd./96,00 €
8 - 20 Personen
VHS; Raum 108

A2451 Sportküstenschifferschein (SKS)

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
 Fr., 22.01.
 19.00 - 20.30 Uhr
 VHS; Raum 108
Kurstermine
 ab Fr., 16.04. (9x)
 18.45 - 22.00 Uhr
 36 Ustd./108,00 €
 8 - 20 Personen
 VHS; Raum 108

Der SKS-Schein ist in Verbindung mit dem amtlichen Sportbootführerschein SEE der Führerschein, der für alle Segeljachten im Küstenbereich verlangt wird. Geltungsbereich: Küstengewässer bis zur 12-Seemeilen-Zone (Nordsee, Ostsee, Mittelmeer, Atlantik). Anders als der BR-Schein ist der SKS-Schein ein amtlicher Schein, der besonders im Ausland einen hohen Stellenwert hat. Er kann wahlweise für Motorjachten oder für Segeljachten erworben werden.

Voraussetzungen: Sportbootführerschein SEE, Mindestalter: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden.

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

A2452 Sportbootführerschein BINNEN

Rian Spit
Informationsabend
 Fr., 22.01.
 19.00 - 20.30 Uhr
 VHS; Raum 109
Kurstermine
 ab Fr., 29.01. (9x)
 18.45 - 22.00 Uhr
 36 Ustd./108,00 €
 8 - 20 Personen
 VHS; Raum 109

Der Lehrgang zum Segel-Führerschein BINNEN einschließlich Motorboot-Führerschein BINNEN schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DSV ab. Werden Segel- und Motorbootführerschein zusammen absolviert, gilt der Segelführerschein als amtlich anerkannter Führerschein.

Mindestalter Segelschein: 14 Jahre; Motorbootschein: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden.

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Tanz**Salsa und Merengue für Einsteiger****A2510**

Beatrice Marotzki
 Sa., 06.03.
 09.30 - 12.45 Uhr
 4 Ustd./15,00 €
 12 - 18 Personen
 VHS; Raum 008

Beide Tänze kommen aus der Karibik, haben aber ihre Wurzeln sowohl in Afrika wie in Europa. Mit der Merengue aus der Dominikanischen Republik erarbeiten wir uns das Führen und Folgen und verschiedene Paarfiguren. Tänzerisch schwieriger ist die Salsa, aber nach einigen rhythmischen Übungen und viel Musik zum "Reinhören" endet auch dieser Workshop mit einer kleinen Gruppenformation "en rueda". Spezielle tänzerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte tragen Sie leichte, bequeme Kleidung und saubere Gymnastik- oder Sportschuhe - Mineralwasser nicht vergessen!

Orientalischer Tanz**A2520**

Jutta Grigo
 ab Mi., 03.02. (16x)
 18.50 - 20.05 Uhr
 27 Ustd./57,00 €
 12 - 18 Personen
 VHS; Raum 008

Unabhängig von Größe und Figur ist der Orientalische Tanz von jedem erlernbar. Er spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Die Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit und persönlichen Fitness durch Dehnübungen, Kräftigung sowie Förderung des Gleichgewichts sind positive Nebeneffekte. Mit viel Spaß erlernen und vertiefen Sie Techniken und Schrittkombinationen, die zu einer Choreografie verbunden werden können. Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: bewegungstaugliche Kleidung, ein Tuch für die Hüften.

A2530 Crash-Tanz-Kurs für Paare

**Marcella Kunkel
Knuth Kunkel**
ab Di., 02.02. (4x)
20.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./36,00 €
12 - 20 Personen
Gemeinschaftshaus
Wulfen

Haben Sie bald eine Hochzeit oder eine andere Feierlichkeit? Oder wollten Sie sowieso immer schon mal das Tanzen ausprobieren, hatten aber keine Lust oder Zeit einen umfangreichen Kurs zu belegen? Also nur mal reinschnuppern? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie werden verschiedene Tänze wie Langsamer Walzer, Disco Fox, Foxtrott, Cha-Cha-Cha u. a. in ihren Grundschritten kennen und tanzen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

A2540 Disco-Fox pur

**Marcella Kunkel
Knuth Kunkel**
ab Mi., 03.02. (4x)
19.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./27,00 €
12 - 20 Personen
Gemeinschaftshaus
Wulfen

Sie erlernen den Grundschrift sowie einige Drehungen und Figuren, die Sie sowohl in der Disco als auch auf Geburtstagen und Hochzeiten mit viel Spaß tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

A2550 Paartanzen kann jeder!

**Marcella Kunkel
Knuth Kunkel**
ab Mi., 03.02. (8x)
20.30 - 22.00 Uhr
16 Ustd./68,00 €
12 - 20 Personen
Gemeinschaftshaus
Wulfen

Möchten Sie nicht mehr am Rand stehen, sondern auf dem Parkett mittanzen? In diesem Kurs erlernen Sie bei moderner Musik die Paartänze Disco-Fox, Disco-Samba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Blues und Tango Argentinio. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Leben mit Behinderungen

Lesen, Schreiben, Rechnen

A2610

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

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 01.02. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./27,00 €
8 - 10 Personen
VHS; Raum 102

Bewegungserziehung und Schwimmen

A2611

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

**Albin Besensckek
Wilfried Lange**
ab Di., 02.02. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./27,00 €
10 - 12 Personen
Haldenwangschule

Bewegungserziehung und Schwimmen

A2612

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

**Albin Besensckek
Wilfried Lange**
ab Di., 02.02. (12x)
19.35 - 21.05 Uhr
24 Ustd./27,00 €
10 - 12 Personen
Haldenwangschule

Gemeinsam kochen und backen

A2613

Beim gemeinsamen Einkauf lernen Sie den sparsamen Umgang mit Geld. Anschließend kochen und backen Sie Leckerer nach Grundrezepten.

Weitere Kurstermine: Fr., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03. und 26.03.

**Barbara Eisenhut
Elisabeth Vorholt**
ab Fr., 15.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen

A2614

Beim gemeinsamen Einkauf lernen Sie den sparsamen Umgang mit Geld. Anschließend kochen und backen Sie Leckerer nach Grundrezepten.

Weitere Kurstermine: Fr., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03. und 16.04.

**Barbara Eisenhut
Elisabeth Vorholt**
ab Fr., 22.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
VHS; Raum 006

A2615 Gemeinsam kochen und backen

**Barbara Eisenhut
Elisabeth Vorholt**
ab Sa., 09.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
VHS; Raum 006

Beim gemeinsamen Einkauf lernen Sie den sparsamen Umgang mit Geld. Anschließend kochen und backen Sie Leckerer nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Sa., 16.01., 30.01., 13.02., 06.03. und 27.03.

A2616 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 23.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
Haldenwangschule

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 06.02., 20.02., 13.03., 17.04. und 24.04.

Ernährung

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

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

Das Spannende am Reisen in andere Länder ist die Begegnung mit dem Andersartigen. Unvermittelt sieht man sich fremden Sitten, Gebräuchen und Speisen gegenüber. Die Art und Weise zu kochen und zu essen erzählt etwas über die Menschen und ihre Kultur. Die Veranstaltungen A2710 bis A2718 wollen Einblick geben in die Kochkulturen der genannten Länder.

Weltküche - Spezialitäten aus fünf Kontinenten

Bei der Zubereitung von Spezialitäten aus der ganzen Welt begeben Sie sich auf eine kulinarische Weltreise. Die Reise beginnt in Europa, führt über Afrika nach Asien, dann nach Australien und endet schließlich in Amerika. Dabei lernen Sie viele, nicht ganz so bekannte Rezepte kennen, die aber durchaus ihren Reiz haben.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mediterranes Winterbuffet

Sie gestalten ein mediterranes Winterbuffet von der Planung und Dekoration über die Zubereitung bis hin zum genussvollen Verzehr. Farbenfroh zusammengestellte Antipasti und gedünstetes Gemüse mit frischen Mittelmeerkräutern wie Basilikum, Rosmarin und Salbei gewürzt gehören immer dazu. Außerdem umfasst das Buffet warme Vorspeisen wie Fagioli alla Veneta, Hauptgerichte wie Involtini, Pangasius mediterran, oder Polenta mit Schiz und ein leckeres Dessert.

Lebensmittel- und Weinumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mediterranes Sommerbuffet

Sie gestalten ein mediterranes Sommerbuffet von der Planung und Dekoration über die Zubereitung bis hin zum genussvollen Verzehr. Farbenfroh zusammengestellte Antipasti und gedünstetes Gemüse mit frischen Mittelmeerkräutern wie Basilikum, Rosmarin und Salbei gewürzt gehören immer dazu. Außerdem umfasst das Buffet sommerliche leichte, warme und kalte Salatvariationen z. B. mit Austernpilzen, Fisch oder Fleisch zubereitet, Scampi Café de Paris oder auf ganz besondere Art zubereitete Sardinien und ein leckeres Dessert.

Lebensmittel- und Weinumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

A2710

Angela Potthast
Mi., 17.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./23,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

A2711

Claudio Tormen
Di., 09.02.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./25,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

A2712

Claudio Tormen
Di., 08.06.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./25,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

A2713 Italienisches Ostermenü

Tonio Abbruzzi
Do., 11.03.
18.30 - 22.15 Uhr
4 Ustd./31,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Ostern, auf Italienisch "Pasqua" genannt, ist eine Zeit des Schlemmens nach dem Fasten. Damit wird sowohl die Auferstehung Jesu als auch die Wiedergeburt des Frühlings gefeiert. Diese Feierlichkeiten dauern eine ganze Woche mit Höhepunkt an Ostersonntag und Ostermontag. Dann ist die Tafel besonders üppig gedeckt mit selbstgebackenem Brot, Gemüse- und Lammgerichten sowie köstlichen Süßspeisen und passenden Weinen. Holen Sie sich hier Anregungen für Ihr ganz persönliches Ostermenü.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 20,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

A2714 Kreatives Kochen aus dem (fast) Nichts

Tonio Abbruzzi
Do., 15.04.
18.30 - 22.15 Uhr
4 Ustd./23,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Die kreative Speisezubereitung aus Zutaten, die jeder im Haus hat, steht auf dem Speiseplan. Mit mediterraner Fantasie und Spontaneität überwinden wir die Leere im (Kühl-)Schrank sowie im Magen und bereiten überraschende Köstlichkeiten zu. Notlösungen wie der Gang zur Frittenbude oder die Bestellung beim Pizzadienst lassen sich dadurch vermeiden.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

A2715 Jüdische Küche zum Pessachfest

Angela Potthast
Mo., 22.03.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./26,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Pessach (deutsch "Vorüberschreiten") gehört zu den zentralen Festen des Judentums. Es erinnert an den Auszug aus Ägypten, also die Befreiung der Israeliten aus der dortigen Sklaverei, mit der sie nach dem Tanach als eigenes, von Gott erwähltes Volk in die Geschichte eintraten. Die Nacherzählung (Haggada) dieses Vorgangs verbindet jede neue Generation der Juden mit ihrer Ursprungsgeschichte und auch wenig religiöse Juden pflegen die Rituale dieses Tages. Dazu gehören viele Speisen, von denen einige an diesem Abend vorgestellt werden.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Persische Küche - aber vegetarisch

Spüren Sie einen Hauch von 1001 Nacht bei der Zubereitung und beim Genuss persischer Gemüsespezialitäten, deren Besonderheit in der Exotik und Vielfalt der verwendeten Gewürze (Safran, Kurkuma, Koriander) und Kräuter liegt. Die Kursleiterin nimmt Sie mit auf eine vegetarisch-kulinarische Reise in ein orientalisches Land. Probieren Sie persisches Kräuteromelett mit Berberitzen und Walnuss (Kuku Sabsi), mit Reis und Linsen gefüllte Paprika (Dolme Felfel), gefüllte Weinblätter, persischen Nudleintopf mit Joghurt, Bohnen, Kichererbsen und vielen Kräutern (Ashe-Reschte), verschiedene Reiszubereitungen z. B. mit Dill (Schwid Polo) oder Berberitzen (Sereschk Polo).

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

A2716

Sima Asgari
Do., 04.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./21,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006



Taglich frisch und köstlich ...

Kleinespel
Feine Backwaren
Simping

10x in Dorsten!

Hauptgeschäft und Produktion
Galliker Straße 126, 46282 Dorsten
Telefon 02362 92050
www.kleinespel-irring.de

Filialbetrieb, Bäckerei und Catering
An der Mökerei 47, 46284 Dorsten
Telefon 02362 94604
E-Mail info@kleinespel-irring.de

A2717 Chinesische Küche - aber vegetarisch

Weiyi Lü
Sa., 24.04.
10.00 - 16.15 Uhr
8 Ustd./29,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie bereiten authentische, fleischlose Gerichte aus der Shanghai-Küche zu. Gemüse wie Auberginen, Bambussprossen, Sojakeime und Zuckerbohnen werden dabei mit Pilzen (Duftpilze, schwarze Pilze) in unterschiedlich angemachten Saucen kombiniert. Die vorgestellten Gerichte eignen sich besonders für die Frühlingszeit.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

A2718 Japanische Küche - Sushi und mehr

Suzuko Tornier
Sa., 08.05.
10.00 - 16.15 Uhr
8 Ustd./31,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die japanische Küche ist für uns Europäer sehr fremd. Gerade deshalb hat sie einen ganz besonderen Reiz und findet hier immer mehr Freunde. Durch die sparsame Verwendung von Öl und Gewürzen bleibt der Eigengeschmack der verwendeten Produkte weitestgehend erhalten. Es werden typische Gerichte der japanischen Küche zubereitet wie das mit viel zeitaufwändiger Handarbeit verbundene Sushi (Fisch oder Gemüse auf gesäuertem Reis) oder Tempura (Meeresfrüchte, Geflügel oder Gemüse frittiert). Passende Getränke sind Grüner Tee und Sake (Reiswein). Informationen über die traditionelle japanische Esskultur und deren Geschichte runden das Programm ab.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Essen und Trinken sind eine Sache des Geschmacks. Dieser entscheidet letztendlich darüber, was auf den Tisch kommt. Geschmack ist etwas ganz Persönliches, das erst im einzigartigen Zusammenspiel von Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören entsteht. Die Veranstaltungen A2720 bis A2733 laden ein auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben. Genuss und Lustgewinn sind dabei sicher.

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter A2720

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen. *Die Lebensmittelumlage von 10,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

Heinrich Wächter
Di., 23.02.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./22,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter A2721

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen. *Die Lebensmittelumlage von 10,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

Heinrich Wächter
Mi., 24.02.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./22,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter A2722

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen. *Die Lebensmittelumlage von 10,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

Heinrich Wächter
Di., 20.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./22,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter A2723

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen. *Die Lebensmittelumlage von 10,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

Heinrich Wächter
Mi., 21.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./22,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

**A2724 Kochen mit Meisterkoch
Heinrich Wächter**

Heinrich Wächter
Di., 15.06.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./22,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen. *Die Lebensmittelumlage von 10,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

**A2725 Kochen mit Meisterkoch
Heinrich Wächter**

Heinrich Wächter
Mi., 16.06.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./22,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen. *Die Lebensmittelumlage von 10,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

**A2726 Fingerfood und die
passenden Weine**

Angela Potthast
Di., 13.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Fingerfood ist im Trend. Gerne überrascht man Gäste mit diesen kleinen Augen- und Gaumenschmeichlern und einem guten Wein. Der Begriff Fingerfood wird auch für Speisen verwendet, die in handlichen Gläsern oder Schalen serviert und mit Hilfe kleiner Gabeln gegessen werden. Sie bereiten hier einige neue Fingerfoodrezepte zu, im Anschluss beim gemeinsamen Essen probieren Sie die passenden Weine im Rahmen einer kleinen Weinprobe. *Lebensmittel- und Getränkeumlage von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**A2727 Delikatessen vom
Wegesrand**

Jutta
Becker-Ufermann
Sa., 08.05.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./23,00 €
8 - 10 Personen
Appelbongert
Dämmerwälder
Straße 44
Schermbeck-
Dämmerwald

Die "unbeliebten" Un-Kräuter sind eigentlich Geschenke der Natur, die die Sinne erfrischen. Lernen Sie die Pflanzen erkennen und in der Küche nutzen. Bei einem Wald- und Wiesenspaziergang sammeln Sie verschiedene Wildkräuter, die Sie zu leckeren, herzhaften Brotaufstrichen verarbeiten und probieren. *Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie mit: dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, Korb oder Stoffbeutel, Schere oder Taschenmesser, Küchenschürze.*

**"Heute kochen wir!" -
Kids in der Küche**

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

Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren Lebensmittel- und Getränkeumlage von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

Survivaltraining Küche

Endlich - die erste eigene Wohnung, schicke Einbauküche, aber keinen Plan vom Kochen. Wenn Sie Döner, Pommes und Co. satt haben, hilft nur kochen lernen. Das Überlebens-training für Kochneulinge wendet sich an alle, die Grundkenntnisse im Kochen und Spaß an der Zubereitung bekommen wollen. An drei Kursabenden werden leckere, alltagstaugliche Grundrezepte und ihre Varianten erklärt, gemeinsam frisch gekocht und anschließend verspeist.

Lebensmittel- und Wasserumlage von 27,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Käse und Wein

Erleben Sie, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommen. Sie lernen Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen. Die Verkostung umfasst ca. 15 Käsesorten zu ca. 20 bis 25 verschiedenen Weinen.

Käse- und Weinumlage von 28,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

A2728

Sarmite
Schlegelmilch
Sa., 20.03.
14.00 - 17.45 Uhr
5 Ustd./20,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

A2729

Sarmite
Schlegelmilch
ab Mo., 12.04. (3x)
18.40 - 21.55 Uhr
12 Ustd./54,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

A2730

Harald Burg
Fr., 12.03.
18.00 - 22.45 Uhr
6 Ustd./43,00 €
13 - 21 Personen
VHS; Raum 218

A2731 Cocktail-Workshop

**Björn Böcker
Frederik Müller**
Fr., 19.03.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./39,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 009

Die Cocktailherstellung ist eine Kunst, die ganz bestimmten Regeln der Geschmacksharmonie und Ästhetik folgt. Um Sie in diese Welt, mit der Vielfalt ihrer Möglichkeiten, professionell einzuführen, werden sieben alkoholische sowie zwei nichtalkoholische Cocktails auf der Grundlage hochwertiger Spirituosen und Säfte unter Anleitung von Ihnen gemixt. Rezepthinweise und ein Skript unterstützen Sie später beim selbstständigen Mixen für Familie, Freunde und Bekannte.

Es werden kleine Snacks gereicht, die eine gute Grundlage für die Cocktailprobe schaffen. Spirituosen- und Snackumlage von 28,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

A2732 Liköre und ihre Verwendung

Andreas Nagel
Fr., 23.04.
19.30 - 22.00 Uhr
3 Ustd./18,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Liköre bieten vielfältige Möglichkeiten der Verwendung im Aperitif, Cocktail oder Dessert. Kosten Sie leckere Cocktails und einen Aperitif mit dem gewissen Kick und erfahren Sie, wie Sie aus einem einfachen Likör einen leckeren Abschluss für Ihr Essen mit Freunden zaubern.

Die Likörumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

A2733 Kochevent nach Wunsch

VHS-Kursleitung
Termine nach
Absprache
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./11,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Haben Sie Lust, mit einer größeren Anzahl von Freunden, Arbeitskollegen, Nachbarn oder Vereinsmitgliedern gemeinsam zu kochen? Wenn Ihre Küche für ein solches Kochevent zu klein ist, bietet die VHS Ihnen eine Lehrküche für zehn bis 16 Personen. Dabei steht Ihnen eine qualifizierte VHS-Kursleitung zur Seite, die die Rezeptauswahl, den Einkauf und die Leitung des Events übernimmt. Sie wählen das Thema und vereinbaren einen passenden Termin mit der zuständigen Fachbereichsleiterin, Brigitte Burbach-Braun (Tel.: 0 23 62 / 66 41 81).

Die Lebensmittel- und Getränkeumlage wird in Abhängigkeit vom Thema festgelegt und ist zusätzlich zur Kursgebühr zu zahlen.

Lieber leichter - Genießen ohne zuzunehmen

“Hungern verboten - Genießen erlaubt!” lautet hier die Devise, denn ein knurrender Magen und strenge Selbstkontrolle machen ungenießbar. Praktische Anregungen, Rezepte und Tipps rund um einen leichten, d. h. fettbewussten, genussvollen Koch- und Essalltag stehen bei den Veranstaltungen A2740 bis A2742 im Vordergrund.

Genuss ohne Reue: Quiche, Pie und Pizza

A2740

Für die Kursteilnahme wird der Wunsch nach einer schlanken Zukunft vorausgesetzt. Lernen Sie hier leckere Quiche-, Pie- und Pizzavariationen sowie herzhaftes Gemüsekekuchen kennen, die im Backofen schnell gemacht sind und die Figur garantiert nicht belasten. *Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.*

Christine Eickenscheidt
Sa., 27.02.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./21,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Genuss ohne Reue: Festliches Ostermenü

A2741

Für die Kursteilnahme wird der Wunsch nach einer schlanken Zukunft vorausgesetzt. Genießen Sie ein festliches Ostermenü mit gesundem Fisch und magerem Lammfleisch, bei dem sich anschließend weder Ihr Magen, noch Ihr schlechtes Gewissen regt. Die ausgewählten Rezepte sind allesamt leicht und lecker.

Die Lebensmittelumlage von 20,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Christine Eickenscheidt
Sa., 13.03.
14.00 - 18.00 Uhr
5 Ustd./33,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Genuss ohne Reue: Highlights für die Grillsaison

A2742

Für die Kursteilnahme wird der Wunsch nach einer schlanken Zukunft vorausgesetzt. Grillen macht Spaß und muss nicht unbedingt energiereich und ungesund sein. Denn auch mariniertes, mageres Fleisch und viele Gemüse eignen sich hervorragend für die Zubereitung auf dem Grill. In Kombination mit leckeren Salaten steht dem leichten Grillgenuss ohne Reue nichts mehr im Weg.

Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Christine Eickenscheidt
Sa., 17.04.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./21,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

Gesundheit, Leistungsfähigkeit, körperliche und geistige Fitness sind in hohem Maße durch die Ernährung und das Essverhalten beeinflussbar. Der Präventivkurs zur Gewichtsreduktion A2750 und besondere Ernährungsformen, die den Veranstaltungen A2760 bis A2771 zugrunde liegen, berücksichtigen diesen Zusammenhang.

A2750 Ich nehme ab - ich nehme an

**Dipl.-Oekotroph.
Peter Gerschewski**
ab Di., 02.02. (10x)
19.30 - 21.00 Uhr
20 Ustd./53,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 209

Das Angebot richtet sich an Personen mit leichtem Übergewicht. Ziel dieses präventiven Trainingsprogramms der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist eine dauerhafte Gewichtsabnahme durch schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens. Es erwartet Sie eine kompetente Anleitung, ganz persönliche Ernährungsfehler zu erkennen und "abzutrainieren". In Kombination mit Bewegung und Entspannung setzt das Programm neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige praktische Erfahrungen um. Das gemeinsame Lernen in der Gruppe macht Spaß und fördert den langfristigen Erfolg.

Die Teilnahme an diesem Programm ist von den Krankenkassen nach § 20 SGB förderungsfähig. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

Weitere Kurstermine: Di., 09.02., 16.02., 23.02., 09.03., 23.03., 13.04., 04.05., 01.06. und 29.06.

A2760 Kochen mit metabolic balance

Gabriele Mohr
Di., 23.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./21,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Sie sind müde und ausgelaugt, leiden unter Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Rheuma, Migräne, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Ihre Waage zeigt Werte an, die Sie niemals erreichen wollten? Mit dem Stoffwechselprogramm metabolic balance versorgen Sie Ihren Körper mit allen Grundnährstoffen, der Stoffwechsel kommt ins Gleichgewicht. Die o. g. Erkrankungen werden langfristig positiv beeinflusst, das Körpergewicht sinkt. Lernen Sie metabolic balance bei der gemeinsamen Zubereitung leckerer Speisen mit außergewöhnlichen Gewürzen und Heilkräutern kennen.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

5-Elemente-Küche: Frühling A2770

Die 5-Elemente-Küche, die hier vorgestellt wird, basiert auf der chinesischen Diätetik und ist ein anerkanntes Fachgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Danach kann eine der Jahreszeit angepasste Ernährung die körpereigenen Abwehrkräfte stärken und damit Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Lassen Sie sich überraschen, wie wohlschmeckend gesunde Ernährung sein kann. Frühjahrgerechte, fit machende Suppen und Aufläufe, aus frischem und sanft gegartem jungen Gemüse, Kräutern und Sprossen zubereitet, sind ein Genuss für alle Sinne, verhindern Frühjahrsmüdigkeit und unterstützen die Heuschnupfen-Prophylaxe.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

5-Elemente-Küche: Sommer A2771

Die 5-Elemente-Küche, die hier vorgestellt wird, basiert auf der chinesischen Diätetik und ist ein anerkanntes Fachgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Danach kann eine der Jahreszeit angepasste Ernährung die körpereigenen Abwehrkräfte stärken und damit Gesundheit und Wohlbefinden verbessern. Lassen Sie sich überraschen, wie wohlschmeckend gesunde Ernährung sein kann. Getreidegerichte und sommergerechte Salate aus frischem, kurz gekochtem Gemüse und rohem Obst zubereitet, verschaffen dem Körper Kühlung ohne ihn auszukühlen.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Gabriele Mohr
Di., 09.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./21,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Gabriele Mohr
Mi., 09.06.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./21,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Natur und Umwelt

Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über eine fachlich fundierte Ausbildung im Bereich Umwelt z. B. als Dipl.-Biologen, Dipl.-Geographen, Umweltberater, Gärtner, Architekten und/oder arbeiten langjährig in Umweltverbänden und weiteren Bereichen der Umweltpädagogik.

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.

A2800 Geschüttelt, nicht gerührt - James Bond und die Physik

Prof. Metin Tolan

Do., 15.04.

19.30 - 22.00 Uhr

3 Ustd./gebührenfrei

VHS; Forum

Vortrag

Nie war die Vermittlung physikalischen Wissens spannender! Seit mehr als einem Jahrzehnt geht Professor Tolan den technischen Spielereien aus den Bond-Klassikern auf den Grund und fühlt den Kompetenzen des Supertüftlers Q auf den Zahn: Kann man wirklich mit einem Raketenrucksack durch die Luft fliegen? Dass sich 007 bei seinen atemberaubenden Stunts nie den Hals bricht, ist nämlich nicht Glück, sondern angewandte Physik. Zusammen mit seinen Studenten berechnet Metin Tolan Geschwindigkeiten von Verfolgungsjagden und Flugkurven rasender Autos und beantwortet schließlich auch die Frage aller Fragen: Warum muss der Wodka-Martini geschüttelt sein und nicht gerührt?

Metin Tolan ist Professor für Experimentelle Physik an der Technischen Universität Dortmund.

Flamingos und Heidschnucken

A2810

Ökoführerschein (blauer Punkt)

Die Busexkursion führt uns nicht etwa in die Camargue, sondern ins Zwillbrocker Venn im Münsterland westlich von Vreden, denn hier befindet sich der nördlichste Brutplatz für Flamingos. Aus einem ehemaligen Torfmoor entstanden, ist das Gebiet mit seinen Moor- und Heideanteilen ein wichtiger Schutzraum für unzählige Tier- und insbesondere Vogelarten geworden: So lebt hier beispielsweise die größte Lachmövenkolonie Deutschlands. Gepflegt wird die Landschaft durch Heid- bzw. Moorschnuckenherden. Aus erster Hand werden wir auf unserer Tour durchs Zwillbrocker Venn Informationen zu Landschaft sowie Tier- und Pflanzenwelt erhalten.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

NABU Dorsten
Johannes Ader
Sa., 12.06.

13.30 - 18.30 Uhr

5 Ustd./25,00 €

(Erwachsene)

15,00 €

(Kinder)

20 - 50 Personen

Treffpunkt: VHS

Den Fledermäusen auf der Spur

A2811

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 Lebensweise und Bedeutung der Fledermäuse vorgestellt, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. Als Höhepunkt der Exkursion werden wir diese faszinierenden Tiere bei der Jagd "live" erleben. Zusätzliches "Highlight" ist das Lichterspiel der leuchtaktiven Insekten.

Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Bitte bringen Sie mit: feste Schuhe, Taschenlampe.

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 16.04.

20.30 - 22.15 Uhr

3 Ustd./8,00 €

(Erwachsene)

4,00 €

(Kinder)

15 - 25 Personen

Treffpunkt: Parkplatz

Freibad Dorsten,

Rosenstraße

A2812 NABU-Detektive auf Gewässererkundung

NABU Dorsten
Johannes Ader
Olaf Fockenberg
Sa., 08.05.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz
Freibad Dorsten,
Rosenstraße

Ökoführerschein (blauer Punkt)
Wir lernen auf dieser Radexkursion die vielen kleinen Bachbewohner kennen, deren ungestörtes Zusammenleben notwendig ist, um unser Wasser sauber zu halten. Die Geheimnisse dieser Tiere werden anschaulich erkundet, um Rückschlüsse auf Wasserqualität, Bedrohung und Schutzmöglichkeiten ziehen zu können.

Für Familien mit Kindern im Grundschulalter
Bitte bringen Sie mit: Fahrrad, Gummistiefel, Küchensieb, feiner Pinsel.

A2813 Wildbienenhotels selbst gebaut

NABU Dorsten
Volker Fockenberg
Sa., 20.03.
10.00 - 13.15 Uhr
4 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
VHS; Raum 009

Ökoführerschein (gelber oder roter Punkt)
Wildbienen sind in einem alarmierenden Rückgang begriffen. Jede zweite Art steht bereits auf der "Roten Liste"! Wir alle können diesen überaus friedfertigen Tieren mit einfachen Mitteln wirkungsvoll helfen -sogar auf Balkonen und Terrassen. Anhand von Rollenspielen und Lichtbildern lernen wir einige der vielgestaltigen Wildbienenarten kennen und erhalten Einblicke in ihre interessante Lebensweise. Mit gebastelten Brummbienen, einem schönen, aber fast vergessenen Spielzeug, werden wir ein vielstimmiges Bienenkonzert anstimmen. Aus Ton und Bambus bauen wir überdies spezielle Wildbienenhotels, mit denen jeder zu Hause die Tiere ansiedeln kann.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von bis zu 6,00 € zusätzlich zur Kursgebühr.

Die Waldwerkstatt

Die Schätze der Natur - ein interessant geformter Ast, ein ungewöhnlich gefärbtes Blatt - stehen im Mittelpunkt des Familienprojektes. Von Naturtrainerinnen begleitet werden Naturmaterialien gesammelt und zu Objekten wie Windspielen und Wandbildern zusammengestellt. Dabei erleben die Kinder die Natur mit allen Sinnen und lernen spielerisch ihre Bauprinzipien kennen.

Für Familien mit Kindern zwischen 8 und 12 Jahren
Bitte bringen Sie mit: robuste Kleidung, Picknick.

Schatzsuche im Wald

Mit Naturtrainerinnen querwaldein gehen, mit Karte und Kompass den richtigen Weg erkunden, gemeinsam unterwegs knifflige Aufgaben rund die Natur lösen, Hindernisse überwinden und endlich den Schatz finden - das ist das Programm der Abenteuerwanderung.

Für Familien mit Kindern zwischen 8 und 12 Jahren
Bitte bringen Sie mit: robuste Kleidung, Picknick.

Steinkauz-Exkursion auf der Bislicher Insel

Diese kleine Eulenart, die offenes Gelände, Kopfweidenbestände und Obstwiesen als Lebensraum benötigt, ist durch den Verlust ihrer Brutplätze in ihrem Bestand gefährdet. Durch Pflege- und Schutzmaßnahmen ist es gelungen, bis heute wieder ca. 90 Steinkauz-Pärchen auf der Bislicher Insel anzusiedeln. Nach einer kurzen Information über das Schutzprojekt werden die Tiere, die zur Balzzeit im Februar und März besonders lebhaft und ruffreudig sind, in ihrem Biotop besucht und beobachtet.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Die Anfahrt erfolgt in PKW. Nähere Hinweise zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

A2814

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Sa., 12.06.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
Treffpunkt
Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße

A2815

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
So., 25.04.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
Treffpunkt
Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße

A2816

Gerd Böllerschen
Sa., 13.03.
18.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./6,00 €
(Erwachsene)
3,00 €
(Kinder)
12 - 30 Personen
Treffpunkt:
Naturforum
Bislicher Insel 11,
Xanten

A2817 Erlebnistag Biber - Exkursion zur Bislicher Insel

Ingo Bünning
So., 07.03.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
15 - 30 Personen
Treffpunkt:
Naturforum
Bislicher Insel 11,
Xanten

Nach vollständiger Ausrottung von Bibern in NRW wurden 2004 im Rahmen eines Wiederansiedlungsprojektes Biber auf der Bislicher Insel ausgesetzt. Bei dieser Exkursion erfahren Erwachsene und Kinder in Theorie und Praxis, beim Streicheln eines Biberfells oder bei der Inspektion eines Biber-Fraßholzes, viel Interessantes und Wissenswertes über den größten einheimischen Nager.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Die Anfahrt erfolgt in PKW. Nähere Hinweise zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

A2818 Naturforscher - Tour auf der Bislicher Insel

**Team des
Naturforums**
Sa., 08.05.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./7,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
12 - 30 Personen
Treffpunkt:
Naturforum
Bislicher Insel 11,
Xanten

Gemeinsam erforschen wir die Natur der Bislicher Insel und ihre Besonderheiten, die sich aus den häufigen Überschwemmungen ergeben. Ausgerüstet mit Fernglas und Bestimmungsbuch erkunden wir die Natur im Frühling. Doch nicht nur für die Augen gibt es viele Eindrücke, wer genau hinhorcht und riecht kann viel entdecken. Vielleicht kann man die Natur auch schmecken?

“Über den Tellerrand sehen ...“

Auch wenn heute Schlagzeilen zur Wirtschaftskrise die Medien beherrschen und die Dritte-Welt-Problematik in den Hintergrund drängen, bleibt es ein wesentliches Ziel der Erziehung, Kinder für globale Probleme zu sensibilisieren und fit zu machen für das Leben in einer globalisierten Welt. Dies ist das Anliegen unserer neuen Veranstaltungsreihe “Über den Tellerrand sehen"! “An welchem Baum wächst Schokolade?“ heißt der Titel des aktuellen Ferienprojekts, das dazu beitragen soll, den Kindern eine für sie fremde Lebenswelt zu öffnen. Dies geschieht aus erster Hand, durch Leute, die in der Entwicklungshilfe tätig sind und daher unmittelbare Erfahrungen einbringen können. Als Kooperationspartner konnte dazu die WERKSTATT EINE WELT in Herne gewonnen werden.

An welchem Baum wächst Schokolade? A2819

Ferienprojekt
Süßes - gerade Schokolade - ist bei Kindern sehr beliebt. Woher kommt aber die Schokolade und wie leben die Kinder der Kakaobauern? Wir werden eine Phantasiereise nach Afrika unternehmen, den Alltag der Kinder dort kennen lernen, Schokolade selbst herstellen u.v.m.
In Kooperation mit “Bildung trifft Entwicklung“
Für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Angelika Pöppel
Mo., 29.03. und
Di., 30.03.
09.00 - 12.00 Uhr
8 Ustd./10,00 €
10 - 15 Personen
VHS; Raum 106

Auf digitaler Fotopirsch der Natur auf der Spur A2820

Ferienprojekt
Die Botanisiertrommel ist out. Pflanzen kennen lernen und archivieren mit Hilfe der Digitalkamera steht auf dem Kursprogramm. Am ersten Termin begeben wir uns auf digitale Fotopirsch in den Barloer Busch und halten die wichtigsten Frühlingspflanzen im Bild fest. Am zweiten Kurstag werden die Bilder auf den PC übertragen, bearbeitet, mit Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Pflanzen versehen und ein digitales Herbarium zusammengestellt.

Für die Fotoexkursion reicht eine einfache Digitalkamera aus.

Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

**Bettina
Bödefeld-Nuyken**
Fr. 21.05.
14.30 - 17.30 Uhr
Di., 25.05.
10.00 - 14.00 Uhr
9 Ustd./21,00 €
12 - 14 Personen
Treffpunkt:
Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße
VHS; Raum 103

A2821 **Naturrelle am Silbersee**

Bettina Bödefeld-Nuyken
Mo., 19.07.
10.00 - 16.15 Uhr
8 Ustd./10,00 €
15 - 20 Personen

Ferienprojekt
Exkursionsziel ist der Silbersee III zwischen Haltern und Dülmen. Auf dem Programm stehen vielfältige Naturerkundungsspiele, die zu einer Rallye verknüpft werden. Neben viel Spaß und Bewegung erhalten die Kinder zahlreiche Informationen über Landschaft und Geschichte des Gebiets.

Die Anfahrt erfolgt in PKW. Nähere Hinweise zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bitte bringt mit: robuste Kleidung, Picknick.

A2822 **Dämmerführung durch den Duisburger Zoo**

Sabine Podlaha
Sa., 24.04.
20.00 - 21.30 Uhr
2 Ustd./18,00 €
(Erwachsene)
15,00 €
(Kinder)
12 - 30 Personen

Der Duisburger Zoo bietet Ihnen die Möglichkeit, nach Einbruch der Dunkelheit das Reich der Tiere zu betreten und so den Tierpark aus einer völlig neuen Perspektive kennen zu lernen. Nachtaktive Tiere - wie etwa beutejagende Eulen oder Stachelschweine - oder die Familien der Raubtiere können beobachtet werden. Unter fachkundiger Führung erfahren Sie und Ihre Kinder alles Wissenswerte rund ums nächtliche Leben im Zoo.

Die Anfahrt erfolgt in PKW. Nähere Hinweise zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

A2823 **Mit Kanu auf der Lippe: Vom Münsterland zum Niederrhein**

Lippe-Kanu-Touren
Michael Seibert
So., 13.06.
10.00 - 14.00 Uhr
5 Ustd./28,00 €
(Erwachsene)
18,00 €
(Kinder und Jugendliche)
15 - 30 Personen

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv. Sie lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer völlig neuen Perspektive kennen. Die ca. zwölf Kilometer lange Canadier-Fahrt führt Sie von Krudenburg nach Wesel und bietet mit der Möglichkeit zu vielfältigen Naturbeobachtungen ein Erlebnis für Jung und Alt.

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

Kräuter am Wegesrand

Für Seniorinnen und Senioren
Von Naturtrainerinnen begleitet bieten wir Ihnen eine Erlebnistour zu Fuß, auf der Sie einen neuen Zugang zur Natur und etwas Abstand vom Alltag gewinnen können. Im Mittelpunkt stehen diesmal die Kräuter am Wegesrand, die Sie näher kennen lernen und aus denen Sie etwas Schmackhaftes herstellen werden. Nicht zuletzt sorgen gemeinsame Naturerlebnis-Aktionen für Spaß und Entspannung.

Bogenschießen in der Üfter Mark

Für Seniorinnen und Senioren
Von Naturtrainerinnen begleitet bieten wir Ihnen eine Erlebnistour zu Fuß durch die Üfter Mark, auf der Sie einen neuen Zugang zur Natur und etwas Abstand vom Alltag gewinnen können. Auf diesem Spaziergang wird als zusätzliches Element der sportlichen Entspannung das Bogenschießen eingeflochten, das die Schärfung der Konzentrationsfähigkeit und Erlangung innerer Ruhe in idealer Weise miteinander kombiniert.

Erstellung eines individuellen Gartenplans

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse? 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.

A2824

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Mi., 19.05.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./11,00 €
13 - 15 Personen
Treffpunkt:
Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße

A2825

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Mi., 28.04.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./11,00 €
13 - 15 Personen
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
Tüshausmühle
an der B 58

A2826

Corina Meyer
Sa., 20.02.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./26,00 €
8 - 10 Personen
VHS; Raum 101

Anmeldung und Beratung

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

VHS, Raum 212

Di., 19.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Do., 21.01.	14.00 - 18.00 Uhr
Mo., 25.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 27.01.	14.00 - 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

Die Teilnehmerzahl in den Fremdsprachenkursen ist in der Regel auf 20 begrenzt. Die Kurse finden statt, wenn mindestens zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei geringerer Teilnehmerzahl können die Kurse im Einvernehmen mit der VHS durchgeführt werden. Dann erhöht sich die Teilnahmegebühr bei acht bis neun Teilnehmern um 0,30 € pro Ustd. Bei geringerer Teilnehmerzahl wird eine Kosten deckende Gebühr erhoben. Maßgeblich für die Festlegung der Gebühr ist die Teilnehmerzahl beim zweiten Unterrichtstermin.

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Ziele, Inhalte, Arbeitsformen

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

Lehrbücher

Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.



Petra Duda

0 23 62 - 66 41 83

petra.duda@dorsten.de

Deutsch und Fremdsprachen

Beratung

Deutsch als Fremdsprache

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Weitere Sprachen

Kenntnisstufen

Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnissstufen orientieren sich an den Vorgaben des Europarats, der einen einheitlichen Bezugsrahmen für den Sprachunterricht festgelegt hat. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnissstufen 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 einschätzen bzw. testen möchten, können Sie dies im Internet unter den Adressen www.dialang.org oder www.sprachtest.cornelsen.de tun.

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. Im Internet finden Sie die entsprechenden Informationen unter www.sprachen-lernen-nrw.de oder www.vhs-kreis-re.de (alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen).

Deutsch als Fremdsprache

Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich persönlich vor Kursbeginn anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

Der nächste Integrationskurs für Anfänger beginnt voraussichtlich am 06.09.10.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1 A3110

Vormittagskurs
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024279-5) und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024280-1)
ab Lektion 1

Uta Funk
Alina Hamann
ab Mo., 01.02. (25x)
mo, di und do
09.15 - 10.45 und
11.05 - 12.35 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2 A3111

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024279-5) und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024280-1)
ab Lektion 6

Uta Funk
Alina Hamann
ab Do., 15.04. (25x)
mo, di und do
09.15 - 10.45 und
11.05 - 12.35 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3 A3112

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Bd. 1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20921-9) und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20923-3)
ab Lektion 9

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mo., 01.02. (33x)
mo, di, mi und do
16.45 - 19.05 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 109

**A3113 Integrationskurs Stufe A2
Aufbaukurs 1**

**Halima Gasimova
Oxana Müller**
ab Mi., 14.04. (33x)
mo, di, mi und do
16.45 - 19.05 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 109

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Bd. 2
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-
20935-6) und Arbeitsbuch (Cornel-
sen-Verlag, ISBN 978-3-464-20936-3)
ab Lektion 1

**A3114 Integrationskurs Stufe A2
Aufbaukurs 2**

**Alina Hamann
Aleksandra
Kaskow-Müller**
ab Do., 21.01. (25x)
mo, di und do
09.15 - 10.45 und
11.05 - 12.35 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Bd. 2
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-
20935-6) und Arbeitsbuch (Cornel-
sen-Verlag, ISBN 978-3-464-20936-3)
ab Lektion 5

**A3115 Integrationskurs Stufe A2
Aufbaukurs 3**

**Alina Hamann
Aleksandra
Kaskow-Müller**
ab Di., 23.03. (25x)
mo, di und do
09.15 - 10.45 und
11.05 - 12.35 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Bd. 2
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-
20935-6) und Arbeitsbuch (Cornel-
sen-Verlag, ISBN 978-3-464-20936-3)
ab Lektion 9

**A3116 Integrationskurs
Orientierungskurs**

**Alina Hamann
Aleksandra
Kaskow-Müller**
ab Mo., 14.06. (11x)
mo, di und do
09.15 - 10.45 und
11.05 - 12.35 Uhr
45 Ustd./45,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Dieser Kurs richtet sich an die
Teilnehmer des Integrationskurses
nach Abschluss des Aufbaukurses 3
und an interessierte Deutschlerner
mit vergleichbaren Vorkenntnissen.
Durch vielfältige Arbeitsformen und
anhand von lebensnahen Beispielen
bekommen Sie Einblick in die Kultur,
Geschichte und Rechtsordnung der
Bundesrepublik Deutschland.

**Integrationskurs
Orientierungskurs**

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A3116

A3117

**Halima Gasimova
Susanne Hoeft**
ab Mo., 01.02. (15x)
mo, di, mi und do
16.45 - 19.05 Uhr
45 Ustd./45,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 108

**Integrationskurs Stufe B1
Aufbaukurs 1**

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Bd. 3
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-
20951-6) und Arbeitsbuch (Cornel-
sen-Verlag, ISBN 978-3-464-21450-3)
ab Lektion 1

A3118

**Halima Gasimova
Hedwig Dolle**
ab Mo., 12.04. (33x)
mo, di, mi und do
16.45 - 19.05 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 108

**Integrationskurs Stufe B1
Aufbaukurs 3**

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Bd. 3
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-
20951-6) und Arbeitsbuch (Cornel-
sen-Verlag, ISBN 978-3-464-21450-3)
ab Lektion 9

A3119

**Uta Funk
Hannelore Kirschner**
ab Do., 21.01. (25x)
mo, di und do
09.30 - 11.00 und
11.20 - 12.50 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

**Deutsch als Fremdsprache
Stufe B2 - Konversationskurs**

Nachmittagskurs
Sie verstehen und sprechen Deutsch
schon sehr gut, brauchen aber noch
Übung und Gelegenheit, sich auf
Deutsch zu unterhalten und zu dis-
kutieren. In diesem Kurs wollen wir
anhand von Alltagssituationen, Zei-
tungsberichten und Rollenspielen
den Wortschatz erweitern und
Sicherheit im Sprechen gewinnen.
Lehrwerk: Aspekte 2 (Langen-
scheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-
47481-1) und Arbeitsbuch (Langen-
scheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-
47482-8)

A3120

Uta Funk
ab Di., 02.02. (15x)
16.45 - 19.05 Uhr
45 Ustd./48,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 206

A3130 Deutsch-Test für Zuwanderer

Petra Duda
Fr., 26.03. oder
Fr., 11.06.
ab 09.00 Uhr
ganztägig
80,00 €
VHS; Forum

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe 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.
Anmeldeschluss: 12.02. bzw. 30.04.

Einbürgerung

A3140 Einbürgerungstest

Petra Duda
Sa., 13.03. oder
Sa., 26.06.
10.00 - 11.00 Uhr
25,00 €
VHS; Forum

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse www.integration-in-deutschland.de den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldeschluss: 12.02. bzw. 26.05.

Englisch

Englisch Stufe A1 Grundkurs 2

Lehrwerk: Headway A1 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804359-2)
ab Unit 5

A3210

Hannelore Kirschner
ab Mi., 03.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 207

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungsgewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 1, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02006-7)
ab Lektion 14

A3211

Helga Fricke
ab Mi., 03.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 218

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A3211
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 3

A3212

Heide Teller
ab Di., 02.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./54,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A3211
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 20

A3213

Martina Vorholt
ab Mi., 03.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

**A3214 Englisch Stufe A1/A2
Wiederholungskurs 1**

Hannelore Kirschner
ab Di., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
12 - 22 Personen
VHS; Raum 107

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.

**A3215 Englisch Stufe A1/A2
Wiederholungskurs 2**

Holger Stein
ab Mi., 03.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804363-9)
ab Unit 5

**A3220 Englisch Stufe A2
Aufbaukurs 1**

Hannelore Kirschner
ab Mo., 01.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804363-9)
ab Unit 8

**A3221 Englisch Stufe A2
Aufbaukurs 2**

Gesa Fleeer
ab Mi., 03.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804363-9)
ab Unit 8

**A3222 Englisch Stufe A2
Aufbaukurs 4**

Helga Fricke
ab Mi., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 109

Lehrwerk: New Headway Elementary (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-11825-2) und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-03115-5)
ab Unit 10

**Englisch Stufe A2
Aufbaukurs 5**

Vormittagskurs
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804363-9)
ab Unit 4

A3223

Wolfgang Mantel
ab Mo., 01.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 209

**Englisch Stufe A2
Refresher Course 1**

You have learnt English at school (4 - 5 years), but you think you have forgotten too much since then. In this course, you will review grammar and vocabulary, and learn to speak the language more fluently. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

A3224

Gesa Fleeer
ab Di., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
12 - 22 Personen
VHS; Raum 108

**Englisch Stufe A2
Refresher Course 2**

Lehrwerk: A New Start, Refresher A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-06166-4)
ab Unit 5

A3225

Holger Stein
ab Mi., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

**Englisch Stufe A2
Refresher Course 3**

Lehrwerk: A New Start, Refresher A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-06166-4)
ab Unit 8

A3226

Holger Stein
ab Mo., 01.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

**Englisch Stufe A2/B1
Easy Talk**

A very easy conversation course for those who would like to improve their speaking and listening skills. In role plays you will learn to manage everyday situations, but we will also play games, read and discuss easy texts and watch short videos.

A3227

Hannelore Kirschner
ab Do., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 107

**A3228 Englisch Stufe A2/B1
Easy Conversation**

Gesa Fleer
ab Mo., 01.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 109

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

**A3230 Englisch mit Muße Stufe B1
Erweiterungskurs 2**

Martina Vorholt
ab Mo., 01.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./84,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 207

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre vertiefen und erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804367-7)
ab Unit 3

**A3231 Englisch mit Muße Stufe B1
Time to Talk**

Gesa Fleer
ab Mo., 01.02. (15x)
09.15 - 11.45 Uhr
45 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre schulen Sie anhand von leichter Lektüre und Sprachlernspielen vor allem Ihre Sprechfertigkeit. Außerdem wiederholen und vertiefen Sie Wortschatz und Grammatik. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-804371-4)

**Englisch Stufe B1
First Steps to Conversation**

Vormittagskurs
Would you like to learn and practise English in an active atmosphere? Are you looking for a "not too difficult, yet lively" course? Then come along and join us. There will be lots of interesting language activities combined with grammar practice to help you communicate comfortably in everyday situations. We will also read and discuss stories from around the world and get an insight into other cultures.

Lehrwerk: New Cutting Edge Pre-Intermediate (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82509-3) und Arbeitsbuch (ISBN 978-0-582-82511-6)

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

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 students who want to be able to express themselves in "nearly" all situations. There are interesting topics to talk about, texts combined with grammar, all within a friendly and relaxing atmosphere.

Lehrwerk: Language in Use Intermediate (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-539400-1)

A3232

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 01.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

A3233

Pauline Ann Seiler
ab Di., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 218



Wir begrüßen Sie herzlich

www.koenig-dorsten.de

Klicken Sie uns an!

**A3234 Englisch Stufe B1/B2
Let's Keep Talking**

Rano Chhatwal
ab Mi., 10.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./79,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
A conversation course for students who have learnt English for 5 or 6 years at school or VHS and wish to be more at ease in using it in real-life situations. You will have plenty of time to discuss current events, express your opinion, role-play, extend active vocabulary, practise fluency, review grammar and have fun.
Lehrwerk: New Cutting Edge Intermediate (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82517-8) und Arbeitsbuch (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82520-8)

**A3235 Englisch Stufe B1/B2
English in Use**

Hannelore Kirschner
ab Mi., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 208

A course for students who have learnt English for about 6 years and wish to use it more accurately and fluently. A large variety of texts and topics will give you plenty to talk about and help you to understand and use idiomatic language. The course will also review key grammar.

**A3240 Englisch Stufe B2
Reading, Talking, Listening**

Gesa Fleer
ab Mi., 03.02. (15x)
09.15 - 11.45 Uhr
45 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 201

Vormittagskurs
A course for students who have learnt English for about 6 years and who would like to improve their speaking skills. We will be reading and listening to all sorts of texts and discussing them. A regular glance at grammar will also be integrated.

**A3241 Englisch Stufe B2
Further Steps in Conversation**

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 04.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
This intermediate-level course offers a variety of language activities to help you build up your fluency. Try to voice your opinion on various topics of interest, join in creative grammar and vocabulary games and enjoy reading stories by international authors. Learning English can be so rewarding.
Lehrwerk: New Cutting Edge Intermediate (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82517-8) und Arbeitsbuch (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82520-8)

**Englisch Stufe B2/C1
Short and Sweet**

In this 8-week advanced conversation course you will have the opportunity to practise your English language skills in discussions, simulations, role-play and debates, etc. with a short look at some English grammar thrown in for good measure!

**Englisch Stufe C1
Language and Culture:
The Many Faces of Europe**

Vormittagskurs
Europe has been trying to integrate its minorities into the mainstream for decades. Not quite easy in an increasingly diverse society. But there are ways to make it work. In this advanced-level course we will read a series of informative articles that show examples of steering Europe towards greater harmony. We will thus form a broad basis for lively discussions and presentations. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

**Englisch Stufe C1
Advanced Fluency Practice**

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

**Südostengland - Englische
Gärten und Herrenhäuser**
siehe Veranstaltung Nr. A1210 und
Studienreise Nr. A6650

A3242

Rosemary Maszuhn
ab Mi., 03.02. (8x)
19.30 - 21.00 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 201

A3250

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 03.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

A3251

Rano Chhatwal
ab Di., 09.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./79,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 209

Professional English

A3260 Professional English B1/B2 Let's get down to business

Rosemary Maszuhn
ab Di., 02.02. (8x)
09.30 - 11.00 Uhr
16 Ustd./37,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 207

Vormittagskurs
Are you thinking of returning to work but are not sure about your office skills in English? Or would you just like to refresh your English for your job? Either way you are welcome to join this intensive 8-week course which is based on telephoning, writing letters and emails, learning how to look after visitors and small talk as well as a small portion of grammar.

A3261 Professional English B1 Small Talk and Socializing

Pauline Ann Seiler
Sa., 27.02.
10.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./20,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 201

Wochenendseminar
"Mixing business with pleasure" can be fun and very successful. You have just returned from an international business trip and realise you need to improve your communication skills. This course is designed to help people, who need English for social situations, mainly in business, to take a fresh and constructive approach by using the language in the appropriate way. Encouraging them to try out a broad range of hands-on communication activities. It is organized around different communicative themes such as conversation strategies and non-verbal communication.

A3262 Professional English B1 Business English 2

Vincent Reilly
ab Mi., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

If you would like to improve your English for your job with a native speaker and have fun at the same time, then this is the right course for you. It focuses on such communication skills as telephoning, writing e-mails and taking part in meetings, as well as reviewing important aspects of grammar.
Lehrwerk: in company Intermediate Second Edition (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-062981-7)
ab Unit 10

Englisch für Schüler

Spaceman - Eine Reise in ferne Galaxien

Englisches Theaterstück für Kinder
Mit nichts als einigen Tafeln und zwei Kreidestückchen, die Harry und Betty heißen und auch noch sprechen können, entwickelt Charles Ripley eine wundervoll komische Reise durch Raum und Zeit. Als Professor Blastow erzählt er, wie der kleine Bud als Kind im Flimmerbild des Fernsehers einen Außerirdischen entdeckt, der ihm zuwispert: "Hol mich hier raus, Bud! Ich stecke in der unendlichen Weite des Weltraums fest!" Und da Bud ein netter Kerl ist, gibt es für ihn fortan nur ein Ziel: Er will Astronaut werden, ein echter Spaceman...

Ein Theaterstück in leichtem Englisch für Kinder von 10 bis 14 Jahren und (Groß-)Eltern

Englisch Stufe B1/B2 Englische Konversation für Schüler

Ferienkurs
Ihr möchtet euer gesprochenes Englisch verbessern, sei es für die Schule oder für einen Aufenthalt im Ausland, dann seid ihr in diesem Kurs richtig. In einer lockeren Atmosphäre sprechen wir über aktuelle Themen und Trends, die ihr auch selbst vorschlagen könnt. Ganz nebenbei werden eure Ausdrucksfähigkeit und das flüssige Sprechen geschult.
Für Schüler der Klassen 10 und 11

10er-Abschlussprüfung: Englisch

siehe Kurs Nr. A4321

A3270

Comedia Theater Köln
Do., 11.03.
17.00 - 18.00 Uhr
7,00 €
(Erwachsene)
4,00 €
(Kinder)
VHS; Forum

A3271

Gesa Fleer
Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./25,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 207

Französisch

**A3310 Französisch Stufe A1
Grundkurs 2**

Alina Hamann
ab Di., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520159-9)
ab Unité 5

**A3311 Französisch Stufe A2
Aufbaukurs 1**

Alina Hamann
ab Mi., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 206

Lehrwerk: Perspectives Bd. 2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20123-7)
ab Unité 1

**A3312 Französisch Stufe A2
Aufbaukurs 4**

Berthold Lampen
ab Di., 02.02. (15x)
10.15 - 11.45 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Wiederholungskurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. In langsamem Lerntempo werden Wortschatz und Grammatik wiederholt und vertieft.
Lehrwerk: Perspectives Bd. 2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20123-7)
ab Unité 11

**A3313 Französisch Stufe A2
Aufbaukurs 4**

Alina Hamann
ab Do., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Perspectives Bd. 2 und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20123-7)
ab Unité 4

**Französisch Stufe B1
Le plaisir de parler****A3314**

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.

Lektüre: Alibi à la carte, Lernkrimi (Compact-Verlag, ISBN 978-3-8174-7686-2)

Heide Teller

ab Mi., 03.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./54,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 207

**Französisch Stufe B1
Cours de conversation et
de lecture****A3315**

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: Reprise (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003259-4)

Sibylle Marcin

ab Do., 04.02. (15x)
19.15 - 20.45 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 201

**Französisch Stufe B2
A vous de parler****A3316**

Vormittagskurs

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 un texte littéraire intégral et discuter des sujets politiques et sociaux actuels.

Barbara Zinkgräf

ab Mi., 03.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 001

**Paris! Solange du mich
liebst...**

siehe Veranstaltung Nr. A6130

Spanisch

A3410 Spanisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

Maria Rodrigues
Fr., 12.03. und 19.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 13.03. und 20.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 202

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

A3411 Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche

Ruth Schneider-Granda
Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./25,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 202

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ihr wollt euch in den Ferien auf Spanisch verständigen können, ihr habt Interesse an Land und Leuten, dann ist dies der richtige Kurs für euch. Ihr lernt wichtige Ausdrücke und Redewendungen, um in Spanien zu "überleben", ihr übt die Aussprache anhand von aktuellen Sommerhits und habt viel Spaß bei spielerischen Sprachübungen.
Der Kurs ist für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

A3412 Spanisch für Jugendliche Stufe A1 - Grundkurs 2

Daysi Meißner
ab Mo., 01.02. (15x)
15.30 - 17.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Nachmittagskurs
Der Kurs ist für Jugendliche ab 14 Jahren mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

A3413 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Maria Rodrigues
ab Mo., 01.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 1
(Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-468-48205-2)
ab Lección 5

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 1
(Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-468-48205-2)
ab Lección 5

A3414

Maria Rodrigues
ab Di., 02.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 1
(Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48205-2)
ab Lección 11

A3415

Maria Rodrigues
ab Di., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6

Nachmittagskurs
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 langsames Lerntempo bevorzugen.
Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 1
(Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48205-2)
ab Lección 7

A3416

Silvia Gómez Hernández
ab Di., 02.02. (15x)
16.00 - 17.30 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 6

Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 1
(Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48205-2)
ab Lección 11

A3417

Silvia Gómez Hernández
ab Di., 02.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

Kleingruppe
Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 2
(Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48215-1)
Lección 5

A3418

Silvia Gómez Hernández
ab Di., 02.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./66,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 208

**A3419 Spanisch Stufe A2/B1
Konversationskurs**

Irene Guarino Rivas
ab Do., 04.02. (7x)
19.30 - 21.00 Uhr
14 Ustd./29,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache jetzt anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, mithilfe des Lehrwerks Alltagssituationen zu bewältigen, Rollenspiele zu spielen, zu diskutieren u.v.m.
Lehrwerk: El Nuevo Curso Bd. 2 (Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48215-1)

**A3420 Spanisch Stufe B1
Zertifikatskurs**

Irene Guarino Rivas
ab Do., 04.02. (7x)
17.50 - 19.20 Uhr
14 Ustd./33,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich gezielt auf die Prüfung telc Español B1 vorzubereiten. Der Termin für die Prüfung wird im Kurs festgelegt. Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie auch im Internet unter www.telc.net.

Der Jakobsweg
siehe Veranstaltung Nr. A1230

Italienisch**A3510 Italienisch Stufe A1
Schnupperkurs für die Reise**

A. Sabina Scarcella P.
Fr., 12.03. und 19.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 13.03. und 20.03.
10.00 - 13.15 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 208

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

**Italienisch mit Muße
Stufe A1 - Grundkurs 1**

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

A3511

A. Sabina Scarcella P.
ab Mi., 03.02. (15x)
09.30 - 11.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
12 - 22 Personen
VHS; Raum 107

**Italienisch Stufe A1
Grundkurs 2**

Lehrwerk: Espresso Bd. 1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005325-4)
ab Lezione 3

A3512

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 04.02. (15x)
19.20 - 20.50 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 109

**Italienisch Stufe A1
Grundkurs 4**

Kleingruppe
Lehrwerk: Espresso Bd. 1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005325-4)
ab Lezione 6

A3513

Maria Scarcella
ab Di., 02.02. (14x)
19.20 - 20.50 Uhr
28 Ustd./96,00 €
5 Personen
VHS; Raum 109

**Italienisch Stufe A2
Aufbaukurs 1**

Kleingruppe
Lehrwerk: Espresso Bd. 2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005342-1)
ab Lezione 1

A3514

Maria Scarcella
ab Mi., 03.02. (14x)
19.20 - 20.50 Uhr
28 Ustd./96,00 €
5 Personen
VHS; Raum 108

**Italienisch Stufe A2
Aufbaukurs 4**

Kleingruppe
Lehrwerk: Espresso Bd. 2 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005342-1)
ab Lezione 5

A3515

Maria Scarcella
ab Mo., 01.02. (15x)
19.20 - 20.50 Uhr
30 Ustd./73,00 €
7 Personen
VHS; Raum 209

Niederländisch

A3610 Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

Carsten Röwekamp
ab Do., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 207

Lehrwerk: Taal vitaal (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-015252-0)
ab Les 5

A3611 Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Carsten Röwekamp
ab Do., 04.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 207

Lehrwerk: Nederlands in actie (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528885-0)
ab Les 3

Weitere Sprachen

A3710 Chinesisch Stufe A1 Schnupperkurs

Shan Gao
Fr., 16.04. und 23.04.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 17.04. und 24.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendkurs
In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die chinesische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen, die Ihnen auf Reisen oder in Geschäftssituationen helfen können. Außerdem bietet Ihnen das Programm einen Einstieg in die chinesische Kalligrafie.

A3711 Chinesisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche

Shan Gao
Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./25,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 201

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ihr interessiert euch für eine exotische Sprache wie das Chinesische, ihr würdet gern mehr über Land und Leute herausfinden, dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Hier lernt ihr wichtige Ausdrücke und Redewendungen, bekommt einen ersten Einblick in die Schriftzeichen und die kulturellen Besonderheiten Chinas.
Für Jugendliche ab 14 Jahren

Die Sprache und Kultur Polens

Workshop in Rybnik
Das Programm umfasst sowohl einen Sprachkurs als auch einen kulturellen Teil. In insgesamt 45 Unterrichtsstunden wird Grundwissen der polnischen Sprache vermittelt. Exkursionen zu ausgewählten Sehenswürdigkeiten der Region und Vorträge eröffnen interessante Einblicke in die Kultur Polens. Die Unterbringung erfolgt in Gastfamilien. Teilnehmen können alle Erwachsenen, die an Sprache und polnischer Kultur interessiert sind. Polnisch-Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.rybnik-europa.org.

Mo., 21.06. bis
Mi., 30.06.
45 Ustd./gebührenfrei
6 Personen
Rybnik/Polen

Ansprechpartnerin
Anke Bückemeier
(Tel.: 0 23 62 /
66 33 31)
[anke.bueckemeier@
dorsten.de](mailto:anke.bueckemeier@dorsten.de)

Schwedisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

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

A3720

Christel Würthen
Fr., 07.05. und 28.05.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 08.05. und 29.05.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 201

Schwedisch Stufe A1 Grundkurs 4

Wochenendkurs - Kleingruppe
Lehrwerk: Javisst! (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005405-3) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-015405-0)
ab Lektion 7
Weitere Kurstermine: Sa., 20.02., 20.03., 17.04. und 05.06.

A3721

Christel Würthen
ab Sa., 30.01. (5x)
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./57,00 €
6 Personen
VHS; Raum 201

Türkisch Stufe A1 Schnupperkurs

Wochenendkurs
In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die türkische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen, die Ihnen auf Reisen oder in Geschäftssituationen helfen können.

A3730

Çigdem Borchers
Fr., 26.02. und 05.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 27.02. und 06.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 202

Schulische Abschlüsse

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

Beratung und Anmeldung

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

Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.

Kursleiterinnen und Kursleiter

In diesem Fachbereich unterrichten ausschließlich Lehrerinnen und Lehrer mit abgeschlossenem 1. und 2. Staatsexamen für ein Lehramt an Schulen der Sekundarstufe I und / oder II. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Machen Sie Ihr Abitur doch online!

abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Das neue Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil die Hälfte des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt wird. Seit dem Schuljahr 2008/09 wird abitur-online.nrw nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. A4110).

Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

A4110

Informationsabend
VHS und Weiterbildungskolleg (Abendgymnasium) 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 eine eingehende Lehrgangsinformation und können sich gleichzeitig zu entsprechenden Kursen voranmelden.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Abendgymnasium in Dorsten

**Christian Ribitzki
Bernd
Sauerwein-Fox**
Mi., 20.01.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202



Sabine Podlaha

0 23 62 · 66 41 84

sabine.podlaha@dorsten.de



Bernd Sauerwein-Fox

0 23 62 · 66 41 82

bernd.sauerwein-fox@dorsten.de



Schule und Lernen

Bildungsberatung

Hauptschulabschluss

Fachoberschulreife

Schulische Weiterbildung

A4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

Peter Scheunemann
Di., 11.05.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 102

Informationsabend
Informieren Sie sich über Fächerangebot, Studiengänge, Abschlüsse, Lehr- und Lernorganisation sowie Eingangsvoraussetzungen und die Anmeldung an der FernUniversität Hagen.

A4130 Hauptschulabschluss: Vorkurs - kompakt

ab Mo., 26.04.
7 Wochen
18.00 - 22.00 Uhr
84 Ustd./30,00 €
12 - 25 Personen
VHS; Raum 108

Abendkurs
Ab Sommer 2010 werden neue Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses und des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife) eingerichtet. Als Vorbereitung auf den Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses können Sie schon ab April in diesem kompakten Vorkurs Ihr Wissen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik grundlegend auffrischen und damit Ihre Chancen für eine anschließende erfolgreiche Lehrgangsteilnahme deutlich erhöhen.
Bitte setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

A4140 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife: Hauptlehrgang (2. Semester)

ab Mo., 11.01.
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
15 - 25 Personen
VHS; Raum 101

Fortsetzung des im Sommer 2009 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur drei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen als Vorleistung nachweisen können und zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung freigewordene Lehrgangplätze zur Verfügung stehen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie.
*Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.*

Fachoberschulreife: Hauptlehrgang (4. Semester)

Fortsetzung des im August 2008 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife). Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.
Neuaufnahmen in den Lehrgang sind zu diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich.

Deutsche Gebärdensprache: Grundkurs (DGS 1)

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache, die nicht allein für Gehörlose oder stark Gehörgeschädigte sinnvoll und wertvoll ist, sondern auch für alle, die mit Gehörlosen oder Gehörgeschädigten in Kommunikation treten wollen. Der Kurs richtet sich sowohl an Angehörige gehörgeschädigter Menschen als auch an Personen, die aus beruflichen oder privaten Gründen die DGS erlernen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Deutsche Gebärdensprache: Aufbaukurs (DGS 3)

Der Kurs richtet sich sowohl an Angehörige gehörgeschädigter Menschen als auch an Personen, die aus beruflichen oder privaten Gründen die DGS erlernen wollen. Sie sollten die Grundkurse DGS 1 und DGS 2 in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

A4150

ab Mo., 11.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
15 - 25 Personen
VHS; Raum 100

A4210

Stephanie Lechtleitner
ab Di., 02.02. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./75,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 207

A4211

Stephanie Lechtleitner
ab Di., 02.02. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./75,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 207

Schulische Weiterbildung

A4310 Trau dich - Verbessere deine mündliche Mitarbeit!**Alexander Roggenkamp**

Fr., 26.02.

16.00 - 19.00 Uhr

Sa., 27.02.

09.00 - 14.00 Uhr

10 Ustd./29,00 €

12 - 15 Personen

VHS; Raum 207

Wochenendseminar

Wir wollen in einer entspannten Lernatmosphäre daran arbeiten, wie wir die mündliche Mitarbeit in der Schule verbessern können. In vielen praktischen und spielerischen Übungen werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie bringe ich meine Gedanken überzeugend auf den Punkt? Wie gehe ich mit Lampenfieber und Redeangst um? Welchen Einfluss haben Körpersprache und Sprechausdruck? Ziel ist es, Ängste und Blockaden zu überwinden und mehr Mut und Selbstbewusstsein für die Mitarbeit in der Schule zu gewinnen.

*Für Jugendliche ab 12 Jahren***A4311 Jetzt rede ich! Keine Angst vor Referaten und mündlicher Mitarbeit****Torsten Rother**

Mo., 29.03. bis

Mi., 31.03.

09.30 - 14.15 Uhr

18 Ustd./50,00 €

12 - 15 Personen

VHS; Raum 101

Ferienkurs

Wir wollen in einer entspannten Lernatmosphäre daran arbeiten, wie wir die mündliche Mitarbeit in der Schule verbessern können. In vielen praktischen und spielerischen Übungen werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie bringe ich meine Gedanken überzeugend auf den Punkt? Wie gehe ich mit Lampenfieber und Redeangst um? Welchen Einfluss haben Körpersprache und Sprechausdruck? Ziel ist es, Ängste und Blockaden zu überwinden und mehr Mut und Selbstbewusstsein für die Mitarbeit in der Schule zu gewinnen. Gleichzeitig wird auch geübt, Kurzreferate sicher vor einer Gruppe zu halten und Strategien zu entwickeln, sich nicht aus dem Konzept bringen zu lassen. Bedingt durch diese inhaltliche Erweiterung sowie die zusätzliche Möglichkeit der Übung stellt dieses Kursangebot eine ideale Ergänzung zu Kurs Nr. A4310 dar.

*Für Jugendliche ab 12 Jahren***10er-Abschlussprüfung:
Erfolgreich lernen****A4320**

Morgen lerne ich ganz bestimmt! - Wer ist nicht schon einmal in diese Lernfalle getappt?! In diesem Kompaktkurs lernt ihr zunächst zielorientiert Lernmethoden und Arbeitstechniken einzusetzen, um euch erfolgreich auf die Abschlussprüfung nach Klasse 10 vorzubereiten. Für ein effektives Programm wird euer Lerntyp ermittelt und ein persönlicher Lernplan erstellt. Darüber hinaus könnt ihr wichtige Arbeitstechniken verbessern, um so Texte besser verstehen, inhaltlich übersichtlicher zusammenfassen und sprachlich anschaulicher präsentieren zu können.

Martina Metz
Sa., 30.01. und
Sa., 06.02.

09.45 - 13.00 Uhr

8 Ustd./23,00 €

10 - 15 Personen

VHS; Raum 101

**10er-Abschlussprüfung:
Englisch****A4321**

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

Rosemary Maszuhn

ab Do., 11.03. (3x)

16.30 - 19.00 Uhr

9 Ustd./26,00 €

8 - 15 Personen

VHS; Raum 209

**10er-Abschlussprüfung:
Deutsch****A4322**

Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Deutsch-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr in diesem Kurs die wichtigsten Themenbereiche und auch Formen der Aufgabenstellung an Hand von aktuellen Modell-Prüfungsaufgaben und Beispielen aus den Vorjahren. Im Mittelpunkt stehen: Leseverständnis, Argumentation, Umgang mit Texten und Medien, Sprachanalyse am Beispiel von Sach- und literarischen Texten. Gearbeitet wird mit den aktuellen Vorbereitungshilfen der verschiedenen Schulbuchverlage.

N.N.

Mi., 07.04. bis

Fr., 09.04.

10.00 - 12.15 Uhr

9 Ustd./26,00 €

8 - 15 Personen

VHS; Raum 209

A4323 10er-Abschlussprüfung: Mathematik

Jörg Habig
Mi., 17.03.
Mo., 22.03.
Mi., 24.03.

16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./26,00 €
8 - 15 Personen
VHS; Raum 206

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

A4330 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik

Werner Kiekenbeck
ab Mi., 10.02. (8x)
18.30 - 20.45 Uhr
24 Ustd./42,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 209

Abendkurs
Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Inhalte werden sein: Integralrechnung, Exponential- und Logarithmusfunktionen sowie weitere Funktionstypen, Vektorrechnung, Skalarprodukte von Vektoren, Analytische Geometrie mit Ebenen, Matrizen, ausgewählte Kapitel aus dem Bereich Stochastik. Konkrete Aufgaben zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung in den Bereichen Analysis, Lineare Algebra und Analytische Geometrie runden das Kursprogramm ab.

Jugend braucht Zukunft: Für welchen Beruf bin ich geeignet?

Wochenendseminar

Die Initiative "Jugend braucht Zukunft" bietet Hilfestellungen für die Berufswahl an. In einem eintägigen Seminar lernen Jugendliche zunächst, sich selbst besser einzuschätzen und dies für ihre Entscheidungsfindung zu nutzen. Durch eine streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten sie einen individuellen "Standort". Im Anschluss daran führen sie online den elektronischen Neigungstest durch, der vom Berufsinformationszentrum der Bundesanstalt für Arbeit seit Jahren verwendet wird.

Die Initiative "Jugend braucht Zukunft" steht unter der Schirmherrschaft von Prof. Rita Süßmuth.
Weitere Informationen unter:
www.jugend-braucht-zukunft.info

A4340

Katrin Schnarr
Sa., 13.03.
08.00 - 20.00 Uhr
10 Ustd./50,00 €
inkl. Getränke und
Imbiss
8 - 12 Personen
VHS; Raum 106

Stadtarchiv Dorsten
Historische Dokumente, Fotos, Akten, Urkunden, Zeitungen, u.v.m.

Die Reise
Die Fundgrube
und das historische Gedächtnis
zur Geschichte Dorstens...
...durch die Zeit

Bildungszentrum
Maria Lindenhof
Ansprechpartnerin: Christa Setzer
(0 23 62) 66 40 70

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch 08.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag 08.30 - 12.30 Uhr

Kommunikation und Management

Kursleiterinnen und Kursleiter

Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozentinnen und Dozenten der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrern für Kurzschrift und Maschinenschreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten, Bilanzbuchhaltern, Steuerberatern oder Fachanwälten.

Die Seminare mit rechtlich beratendem Charakter werden von Experten der jeweiligen Themenbereiche betreut, z. B. Fachleuten der Wohnungswirtschaft, Bausachverständigen, Rechtspflegern, Rechtsanwälten etc. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Schlagfertigkeit trainieren

A5110

Wochenendseminar

Schlagfertig sein heißt: spontan auf unser Gegenüber zu reagieren, spitze Bemerkungen elegant zu parieren, mit geistreichen und humorvollen Anmerkungen zu punkten. Schlagfertigkeit hilft uns, auch in schwierigen Situationen souverän und spontan zu sein. In diesem Seminar können Sie durch praktische Übungen Ihre eigene Schlagfertigkeit trainieren und verbessern.

Torsten Rother

Fr., 12.03.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 13.03.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./37,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 206

Small Talk

A5111

Wochenendseminar

Sie erlernen in diesem Seminar Strategien, mit denen Sie Menschen, die Sie nicht oder wenig kennen, ansprechen und Gespräche locker eröffnen können. Sie üben, ein Gespräch auf interessante Weise aufrecht zu erhalten oder auch im entscheidenden Augenblick einen Themenwechsel vorzunehmen. Ziel ist es, Sie zu befähigen, offen und freundlich auf andere zuzugehen und eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufzubauen.

Alexander Roggenkamp

Sa., 20.03.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./23,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 101

Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Management
Berufliche Weiterbildung
Grundlagen der EDV
Betriebssysteme und PC-Verwaltung
MS-Standardanwendungen
Spezielle EDV-Gebiete und Internet



**A5120 Der perfekte Auftritt -
Von der Kunst, sich ins
rechte Licht zu rücken**

Ulla Winkelmann
Fr., 16.04.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 17.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./23,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendseminar
Für eine Einstellung oder das berufliche Weiterkommen ist nicht nur die fachliche Kompetenz entscheidend, vielmehr spielen auch die persönliche Ausstrahlung und das sichere Auftreten eine wesentliche Rolle. Diese Aspekte gilt es im Seminar weiter zu entwickeln. Im Einzelnen stehen auf dem Seminarprogramm: Übungen zur Stärkung der Selbstsicherheit und Ausdrucksstärke, Einsatz der Körpersprache, Entwicklung bzw. Überprüfung des individuellen Stils durch Selbst- und Fremdeinschätzung.

**A5130 Kundenorientierung,
Kundenbindung und
Servicequalität**

Ulla Winkelmann
Fr., 12.03. und
Sa., 13.03.
10.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./46,00 €
10 - 15 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
Im Mittelpunkt steht die Frage, wie man es schaffen kann, eine gute Beziehung zu Kunden aufzubauen und zu leben, um diese möglichst langfristig ans Unternehmen zu binden. Dabei werden einerseits Kundengespräche und die Methoden zur Ermittlung von Kundenzufriedenheit und Kundenwünschen thematisiert, andererseits aber auch der Umgang mit Beschwerden in Form eines adäquaten und serviceorientierten Beschwerdemanagements.

Berufliche Weiterbildung

**Zertifikatskurs
Tastschreiben am PC**

Abendkurs
Für einige Ausbildungsberufe (z. B. für den Polizeidienst) ist der Nachweis einer bestimmten Schreibgeschwindigkeit am PC erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach der Blindschreibmethode sowie die Schreib- und Ordnungsregeln nach DIN 5008. Zum Abschluss erwerben Sie ein Zertifikat über die erreichte Schreibgeschwindigkeit.

A5210

Elke Ulrich
ab Mo., 08.02. (10x)
17.30 - 19.45 Uhr
30 Ustd./57,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Tastschreiben am PC

Ferienkurs
Auch die Arbeit am PC wird erst dann effektiv, wenn man die 10-Finger-Tastschreibmethode beherrscht! In diesem Ferienkurs haben Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, die Tastatur des Computers unter Einbeziehung von Großschreibung, Ziffern und Zeichen nach der Blindschreibmethode zu erarbeiten.
Für Kinder bis zur 6. Klasse

A5211

Elke Ulrich
ab Mo., 19.07.
3x mo, di, mi, do
10.00 - 12.15 Uhr
36 Ustd./68,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Tastschreiben am PC

Ferienkurs
Auch die Arbeit am PC wird erst dann effektiv, wenn man die 10-Finger-Tastschreibmethode beherrscht! In diesem Ferienkurs haben Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, die Tastatur des Computers unter Einbeziehung von Großschreibung, Ziffern und Zeichen nach der Blindschreibmethode zu erarbeiten.
Für Jugendliche ab der 7. Klasse und Erwachsene

A5212

Elke Ulrich
ab Mo., 19.07.
3x mo, di, mi, do
12.30 - 14.45 Uhr
36 Ustd./68,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

A5213 Tastschreiben in zwölf Stunden

Rosemarie Schroer
Mo., 29.03.,
Mi., 31.03.,
Mi., 07.04. und
Fr., 09.04.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./39,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Moderne Lernmethoden, die das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktivieren, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken ermöglichen es, mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System zu erlernen. Der Kurs zielt auf das präzise Einprägen des Tastaturfeldes und den richtigen Einsatz des 10-Finger-Systems ab. Er ersetzt keinen normalen Tastschreibkurs mit dem Ziel einer hohen Schreibgeschwindigkeit.
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

A5214 Tastschreiben in zwölf Stunden

Rosemarie Schroer
Mo., 29.03.,
Mi., 31.03.,
Mi., 07.04. und
Fr., 09.04.
12.00 - 14.15 Uhr
12 Ustd./39,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Moderne Lernmethoden, die das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktivieren, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken ermöglichen es, mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System zu erlernen. Der Kurs zielt auf das präzise Einprägen des Tastaturfeldes und den richtigen Einsatz des 10-Finger-Systems ab. Er ersetzt keinen normalen Tastschreibkurs mit dem Ziel einer hohen Schreibgeschwindigkeit.
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

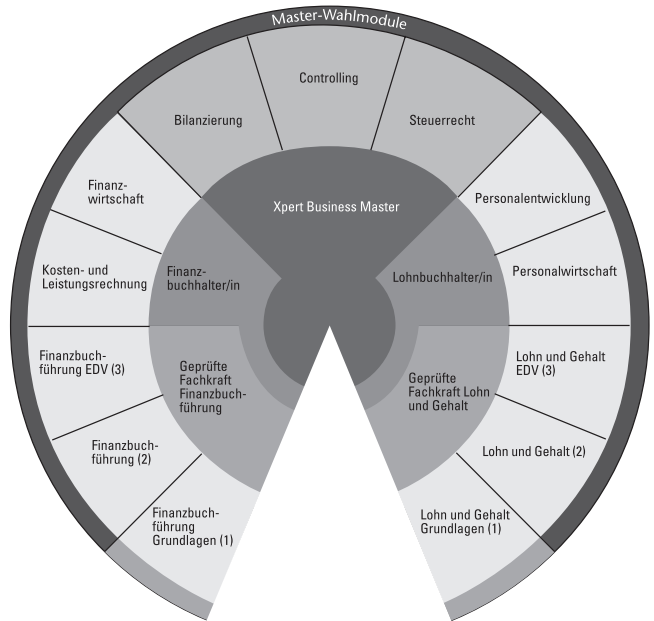
A5215 Tastschreiben in zwölf Stunden

Rosemarie Schroer
ab Mo., 01.03. (4x)
18.00 - 20.15 Uhr
12 Ustd./39,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Abendkurs
Moderne Lernmethoden, die das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktivieren, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken ermöglichen es, mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System zu erlernen. Der Kurs zielt auf das präzise Einprägen des Tastaturfeldes und den richtigen Einsatz des 10-Finger-Systems ab. Er ersetzt keinen normalen Tastschreibkurs mit dem Ziel einer hohen Schreibgeschwindigkeit.
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business

Seit dem Frühjahrssemester 2005 bietet die VHS das Xpert Business Lehrgangssystem an, 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.



Das auf Volkshochschul-Bundesebene geschaffene Zertifikatssystem 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
- Xpert Business Master

Die nachstehenden Kursangebote bereiten auf die Abschlüsse vor. Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Die Prüfungsgebühr beträgt jeweils 45,00 €.

Nähere Informationen 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.

Am Mittwoch, 10.02. findet um 19.00 Uhr in der VHS eine Informationsveranstaltung zum Lehrgangssystem statt.

A5220 Finanzbuchführung

Petra Weigel
ab Do., 11.03. (17x)
19.00 - 22.00 Uhr
1x Fr. und Sa.
nach Vereinbarung
80 Ustd./160,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 208

Abendkurs
Im Mittelpunkt des Kurses stehen Grundlagen und Organisation der Buchführung eines Betriebes. Das Seminarprogramm 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.

A5221 Finanzwirtschaft

Martin Schult
ab Di., 23.02. (13x)
19.00 - 22.00 Uhr
52 Ustd./105,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 209

Abendkurs
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs sowie der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Im Einzelnen werden thematisiert: Zahlungsverkehr im In- und Ausland, Finanzierungsregeln und -arten, Kapitalbedarfsermittlung, Finanzplanung / Cash Management, Leasing, Factoring und Forfaitierung, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen für freie Liquidität.

A5222 Betriebliches Steuerrecht

Andreas Schroer
ab Mo., 01.03. (15x)
19.00 - 22.00 Uhr
60 Ustd./120,00 €
12 - 25 Personen
VHS; Raum 201

Abendkurs
Thematische Schwerpunkte des Kurses sind nachfolgende Steuergesetze und deren Bedeutung für das betriebliche Rechnungswesen: Abgabenordnung, Einkommensteuer, Umsatzsteuer sowie das Gewerbesteuerrecht.

Controlling

Abendkurs
Controller/innen beraten intern alle Entscheidungsträger/innen bei ihrer Zielformulierung und unterstützen bei der Zielerreichung. Sie leisten betriebswirtschaftliche Hilfestellung zur zielorientierten Planung und Steuerung in allen Unternehmensbereichen. Im Einzelnen werden im Kurs thematisiert: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, Werkzeuge und Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Controllingbericht und Reporting, Qualitätssicherung des Controllings, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling.

EDV-Finanzbuchführung

Abendkurs
Am Beispiel des professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms Lexware erhalten Sie einen Überblick über folgende Themen: Programminstallation, Datenstrukturen eines FiBu-Programms, Anlage und Pflege von Stammdaten, Eröffnung von Sach- und Personenkonten, Buchung von praxisbezogenen Belegen aller Art, Listenerstellung, Automatisierung von Mahnwesen und Zahlungsverkehr, Erstellung betriebswirtschaftlicher Auswertungen sowie Durchführung eines Monatsabschlusses. EDV-Grundkenntnisse sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskennnisse werden vorausgesetzt.

A5223

Petra Weigel
ab Di., 15.06. (13x)
19.00 - 22.00 Uhr
52 Ustd./105,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 010

A5224

Wilfried Schumacher
ab Mo., 30.08.
2x mo, di, mi und do
18.00 - 22.00 Uhr
Prüfung
Fr., 10.09., 18.00 Uhr
40 Ustd./124,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

A5225 EDV-Lohn- und Gehaltsbuchführung

Hildegard Risthaus
ab Do., 11.03. (7x)
18.00 - 22.00 Uhr
35 Ustd./112,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Abendkurs
Dieses Modul vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung unter Anwendung einer Software. Es werden die erforderlichen Arbeiten vom Neueinrichten einer Lohn- und Gehaltsbuchführung über laufende Abrechnungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bis zu den notwendigen Arbeiten am Jahresende anhand von praktischen Fällen durchgeführt. Gearbeitet wird mit dem Programmpaket Lexware Financial Office.

A5230 Beauftragte/r für Qualitätsmanagement / VHS

Ralf Dickehut
Informationsabend
Do., 21.01.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Do., 18.02. (25x)
18.45 - 22.00 Uhr
100 Ustd./413,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 108

Abendkurs
Der Lehrgang führt in die Grundlagen des Qualitätsmanagements ein. Er schließt mit dem Zertifikat "Beauftragte/r für Qualitätsmanagement" nach den Richtlinien des Deutschen Volkshochschulverbandes ab. Die Teilnehmer werden befähigt, Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2000 im Unternehmen einzuführen, organisatorisch umzusetzen und die Aufgaben eines Qualitätsbeauftragten wahrzunehmen. Schwerpunktthemen des Kurses sind: Theorie des Qualitätsmanagements, Aufbau eines QM-Systems, Projektmanagement, Werkzeuge der Umsetzung (Qualitätszirkel/Moderationstraining). Zielgruppe des Lehrgangs sind Angestellte aus dem Bereich des produzierenden Gewerbes, aus sozialen Berufsfeldern sowie aus Dienstleistungsunternehmen.
Ein Informationsblatt zum Lehrgangskonzept ist in der VHS erhältlich.

EDV**Ausstattung**

In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den jeweils aktuellen Programmversionen. Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein



Um den unterschiedlichen Teilnehmerwünschen bei der gegenwärtigen Lage auf dem Softwaremarkt gerecht zu werden, arbeiten wir in unseren EDV-Räumen mit folgenden Software-Konzeptionen:

Raum 204: Windows XP, Office Professional 2003

Raum 103: optional Windows XP oder Windows Vista, optional Office Professional 2003 oder 2007

Beratung

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung und/oder Berufspraxis im weitgefassten IT- / Medien- / Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern oder Qualifikationen wie: MCP, MCSE / MCSA, MMI, CCNA usw. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Software zum guten Kurs! Günstige Lizenzen

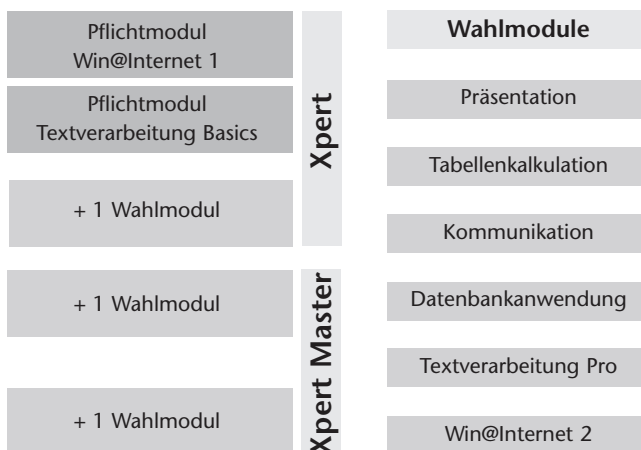
Mit dem Ziel, Teilnehmern von EDV-Schulungen an Volkshochschulen neben dem Wissen auch das notwendige Werkzeug kostengünstig zur Verfügung stellen zu können, wurde Ende 2004 eine Vereinbarung zwischen der Microsoft Deutschland GmbH, dem Deutschen Volkshochschulverband e. V. und der cobra Vertrieb für Forschung und Lehre GmbH getroffen, die es Kursteilnehmern ermöglicht, Microsoft Software zu einem besonders günstigen Preis zu erwerben. Mittlerweile können auch einige Produkte der Softwarehersteller Adobe und Corel zu besonders günstigen Konditionen erworben werden.

Bei Interesse fordern Sie bitte unser Informationsschreiben an (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61) oder lassen Sie sich persönlich beraten (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Die Volkshochschule Dorsten bietet eine breite Palette an EDV-Kursen. Wenn Ihr Wunschangebot nicht darin enthalten ist, finden Sie es vielleicht in den Programmen der übrigen Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen: www.vhs-kreis-re.de. Ansonsten wenden Sie sich bitte telefonisch an uns, um die Möglichkeit der "Bildung auf Bestellung" zur Realisierung Ihres Wunschangebotes zu besprechen.

Abschlussbezogene Lehrgänge

Europäischer Computerpass Xpert



Konzept / Zielgruppe

Sie möchten EDV-Grundlagenwissen und Kenntnisse in den gängigen Büroanwendungen erwerben, die Sie beruflich Gewinn bringend einsetzen können, sei es zur Qualifizierung für ein neues Aufgabengebiet im Betrieb, sei es zur beruflichen Neu- bzw. Umorientierung. Der Europäische Computerpass ist ein auf Initiative der Volkshochschulen entwickeltes Konzept, das es ermöglicht, ein in Europa einheitliches, trägerübergreifendes EDV-Office-Zertifikat zu erlangen, das in der Wirtschaft und bei Arbeitsagenturen gleichermaßen hohe Akzeptanz besitzt.

Aufbau und Inhalte

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es setzt sich aus acht Modulen zusammen (siehe Grafik). Die Module können nacheinander oder z. T. auch parallel besucht werden.

Prüfungen und Abschlüsse

Für jede bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis. Nach erfolgreicher Teilnahme an den beiden Pflichtmodulen "Win@Internet 1" und "Textverarbeitung Basics" sowie einem zusätzlichen Wahlmodul in max. 1 1/2 Jahren erreichen Sie den Abschluss European Computer Passport Xpert. Wenn Sie zwei weitere Module erfolgreich absolvieren, erwerben Sie damit den Abschluss European Computer Passport Xpert Master. Die insgesamt fünf Modul-Prüfungen zum Xpert Master müssen Sie im Zeitraum von drei Jahren bestanden haben.

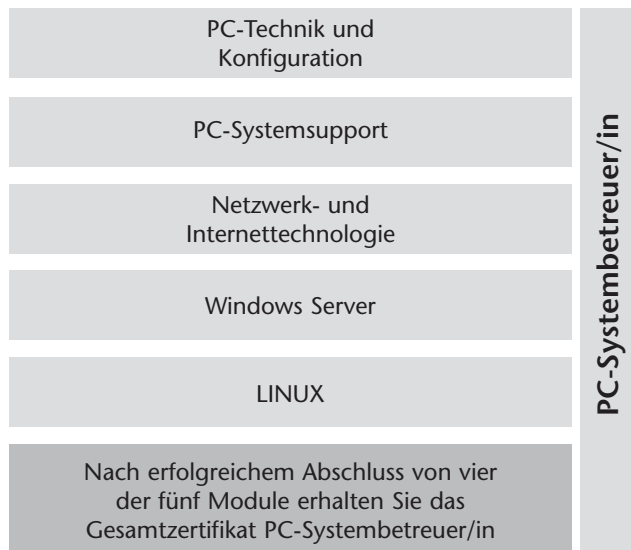
Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 € pro Modul.

Kurse im Frühjahr 2010

Win@Internet 1	A5380
Textverarbeitung Basics	A5340
Tabellenkalkulation mit Excel	A5350
Organisation und Kommunikation mit Outlook	A5360

PC-Systembetreuer/in

Die Ausbildung zum PC-Systembetreuer bzw. zur Systembetreuerin ist ein Zertifikatssystem des Landesverbandes der Volkshochschulen, das umfassende Kenntnisse vermittelt in den Bereichen der PC-Hardware, der Einrichtung und Konfiguration eines Computers, des Systemsupports, der Einrichtung und Betreuung von PC-Netzwerken sowohl einer Windows- wie auch einer Linux-Umgebung. Es ist in folgende Module gegliedert:



Alle Module schließen mit einer Prüfung ab und können einzeln gebucht werden.

Am Mittwoch, 10.02. führt die VHS um 18.00 Uhr einen Informationsabend zum Lehrgangssystem durch, an dem das Konzept und die Inhalte vorgestellt werden.

Netzwerk- und Internettechnologie

A5310

Abendkurs

Das Modul "Netzwerk- und Internettechnologien" umfasst die gesamten Themenbereiche rund um die komplette Einrichtung und Konfiguration eines Netzwerkes. Im Mittelpunkt des Kurses stehen daher: Hardware für lokale Netzwerke und für den Zugang zum Internet (Topologien, Übertragungsmedien, Geräte), lokale Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet), Schichtenmodelle sowie TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, Domain Name Services, TCP/IP-Protokolle). Die Verbindung von Netzwerken über Switch, Router und Gateway, Sicherheitsfragen sowie die Konfiguration von Internet-Anwendungen sind weitere wichtige Aspekte.

Jörg Kuhlemann

ab Di., 16.02. (9x)
18.00 - 22.00 Uhr
45 Ustd./148,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Grundlagen der EDV

A5320 PC-Orientierungskurs

Renate Lünenbürger
ab Do., 11.02. (7x)
15.15 - 17.30 Uhr
21 Ustd./74,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie haben keine Computer-Kenntnisse und wollen für den "Hausgebrauch" den Umgang mit dem PC erlernen. In diesem Kurs machen wir Ihnen ein vielseitiges Angebot vom Betriebssystem über die Textverarbeitung bis hin zum Internet. Nach der Einstiegsphase von vier Nachmittagen, an denen die EDV-Grundlagen erarbeitet werden, geht die Kursleiterin gerne auf Ihre weiteren Gestaltungsvorschläge für den Kurs ein.

A5321 Einführung in die EDV

Sigrun Möllemann
Mo., 08.02. bis
Fr., 12.02.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Sie erproben erste Schritte am PC, um sich mit Tastatur und Maus vertraut zu machen. Im Mittelpunkt stehen Betriebssystem und Benutzeroberfläche Windows als Voraussetzung jeder effektiven Arbeit am PC. Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel.

A5322 Einführung in die EDV für Frauen

Renate Lünenbürger
Mo., 12.04. bis
Fr., 16.04.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
Sie erproben erste Schritte am PC, um sich mit Tastatur und Maus vertraut zu machen. Im Mittelpunkt stehen Betriebssystem und Benutzeroberfläche Windows als Voraussetzung jeder effektiven Arbeit am PC. Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel.

Einführung in die EDV

A5323

Abendkurs

Der Kurs gibt Ihnen einen Überblick über den Aufbau eines PC und die Funktionen der einzelnen Bestandteile. Sie lernen die Aufgaben eines Betriebssystems kennen und erarbeiten die Dateiverwaltung unter Windows. Exemplarisch werden die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel vorgestellt. Abgerundet wird das Programm durch einen Ausflug ins Internet.

Werner Budde

ab Di., 09.02. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./95,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Einführung in die EDV: Aufbaustufe

A5324

Abendkurs

Über das Grundlagenwissen hinaus erwerben Sie erweiterte Kenntnisse in den Bereichen Betriebssystem Windows, Textverarbeitung mit Word und Tabellenkalkulation mit Excel. Aus dem Programmpaket Word werden die automatisierten Funktionen wie Dokument- und Formatvorlagen thematisiert, in Excel werden Listentechniken und statistische Auswertungsmethoden vorgestellt. Abgerundet wird das Kursprogramm durch eine Einführung in das E-Mail-Programm Outlook-Express.

Werner Budde

ab Di., 13.04. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./58,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Win@Internet 1

siehe Kurs Nr. A5380

Betriebssysteme, PC-Verwaltung und Programmierung

A5330 Windows 7 - Der Weisheit letzter Schluss?

Werner Kiekenbeck
Mi., 03.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./5,00 €
13 - 50 Personen
VHS; Raum 106

Informationsabend
Wer wissen möchte, was Windows 7 zu bieten hat, bekommt kompakt die wichtigsten Informationen. Sie finden nicht nur eine ausführliche Beschreibung der neuen Funktionen, sondern lernen auch, wie man mit neuen Methoden schneller zum Ziel kommt und was die Entwickler an verborgenen Programmfähigkeiten versteckt haben. Ob Sie sich nur einen Überblick verschaffen möchten oder Unterstützung beim Test von Windows 7 suchen - hier sind Sie richtig aufgehoben!

A5331 Windows-Dateiverwaltung: Ordnung schaffen am PC

Sigrun Möllemann
Mo., 03.05. und
Mi., 05.05.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
Die Dateiverwaltung stellt das Kernstück der Arbeit mit dem Betriebssystem Windows dar. Sie ist Voraussetzung jeder effektiven Nutzung eines PC. Im Kurs lernen Sie, Dateien unter Windows zu speichern, zu öffnen und mit dem Windows-Explorer zu verwalten. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Hilfen für die Anlage sinnvoller Verzeichnisstrukturen an die Hand zu geben. Der Kurs dient dem ersten Einstieg in die PC-Welt. Sie sollten ihn mit einem Anwendungskurs kombiniert buchen.

Windows: reparieren und warten

Vormittagskurs
Fehlerhafte Installation oder Deinstallation von Programmen kann die Leistungsfähigkeit eines PC stark beeinträchtigen. Im Kursverlauf lernen Sie die verschiedenen Installations- und Programmarten kennen. Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten der Deinstallation sowie die der Programmaktualisierung mittels Servicepacks und Patches. Außerdem werden Ihnen kostenlose Tools vorgestellt, die Ihnen bei der regelmäßigen Wartung des Systems sicher zur Seite stehen. Abgerundet wird die Themenpalette durch Tipps zur Fehlerbehebung, zur Deaktivierung überflüssiger Dienste, zur Verhinderung ungewollter Internetverbindung sowie zur Erhöhung der Arbeitsgeschwindigkeit von Windows.

A5332

Sigrun Möllemann
Mo., 01.03. und
Mi., 03.03.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Kabelloses Netzwerk (WLAN) und Routereinrichtung

Wochenendseminar
WLAN (Wireless Local Area Network) ist die zur Zeit am häufigsten angewandte Technik, um Computer über DSL-Router/Modem mit dem Internet zu verbinden. Gleichzeitig lässt sich mit den angebotenen Geräten ein kleines Heimnetzwerk erstellen, um Ressourcen wie Drucker oder Festplatten gemeinsam zu nutzen. In diesem Kurs wird auf die Grundlagen der Einrichtung von Heimnetzwerken (LAN/WLAN) und auf Fragen zur Konfiguration von PC und Router sowie deren Sicherheitseinstellungen eingegangen.

A5333

Werner Kiekenbeck
Fr., 26.02.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 27.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

**A5334 PC-Installation,
Konfiguration und Wartung**

Werner Kiekenbeck
Mo., 17.05. bis
Fr., 21.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Im Mittelpunkt des Seminars stehen folgende Themen: Aufbau und Aufgaben wesentlicher Hardwarebestandteile, Bussysteme, Partitionierung und Formatierung der Festplatte, Installation von Betriebssystem und Standardanwendungen inkl. Systemsteuerung, Installation und Konfiguration zusätzlicher Hardware. Das Seminar ist praxisorientiert angelegt, d. h. im Kursverlauf werden Sie ein komplettes PC-System zusammenbauen, installieren und bedarfsgerecht konfigurieren.

**Textverarbeitung und
Tabellenkalkulation****A5340 Textverarbeitung mit Word**

Sigrun Möllemann
ab Do., 11.02. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./95,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Betriebssystem- und Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum Europäischen Computerpass Xpert abzulegen.

Textverarbeitung mit Word A5341

Vormittagskurs

Sie erhalten eine Einführung in die Textbearbeitung und -gestaltung unter Word. Sie lernen einen Text zu erfassen und zu korrigieren, zu speichern und zu kopieren. Zur Textgestaltung werden die unterschiedlichen Formatierungsmöglichkeiten, Rahmung und Schattierung, Einfügen von Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken sowie der Umgang mit Tabulatoren vorgestellt.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

Sigrun Möllemann
Mo., 22.03. bis
Fr., 26.03.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

**Tabellenkalkulation
mit Excel**

Abendkurs

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 Zielwertesuche sowie der Datenaustausch mit anderen Programmen runden den Kurs ab.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Betriebssystem- und Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum Europäischen Computerpass Xpert abzulegen.

A5350

Werner Kiekenbeck
ab Mo., 08.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

A5351 Tabellenkalkulation mit Excel

Sigrun Möllemann
Mo., 26.04. bis
Fr., 30.04.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
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. Der Datenaustausch mit anderen Programmen rundet das Kursprogramm ab.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Betriebssystem- und Windows-Kenntnisse

A5352 Tabellenkalkulation mit Excel

Werner Kiekenbeck
Mo., 15.03. bis
Fr., 19.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

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

A5353 Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel

Werner Budde
Mo., 03.05. bis
Fr., 07.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Im Mittelpunkt stehen die erweiterten Programmfunktionen von Excel: Bezüge und Funktionen in Tabellen, Makroerstellung, Instrumente zur Datenanalyse wie Pivot-Tabellen, Solver und Zielwertsuche. Mit der Systemsteuerung lernen Sie eine Möglichkeit kennen, ihre individuelle Excel-Arbeitsumgebung einzustellen. Der Datenaustausch mit anderen Programmen rundet die Themenpalette des Kurses ab.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Excel

Fit für das Büro: Word und Excel

Bildungsurlaub
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. 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.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Betriebssystem- und Windows-Kenntnisse

A5354

Werner Budde
Mo., 01.03. bis
Fr., 05.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103



Wir übernehmen
die **Gestaltung** und
Realisierung von:

- Imagebroschüren
- Katalogen / Büchern
- Prospekten / Foldern
- Akzidenzen
(Visitenkarten,
Briefbogen etc.)
- Großformatplotts
- Digital-Drucken
- u. v. m.

DG
druck+graphik
manumedia gmbh

bottroper str. 180 · 45964 gladbeck
tel. 02043/4839-0 · fax 02043/4839-39
info@druck-graphik.de

Weitere EDV-Standardanwendungen

A5360 Professionelle Office-Nutzung

Werner Kiekenbeck
Mo., 08.03. bis
Fr., 12.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Das Softwarepaket MS-Office ist mehr als nur die Summe der Einzelanwendungen. In diesem Bildungsurlaub werden weiterführende Kenntnisse in Word und Excel und einführende Kenntnisse in Access und Powerpoint vermittelt. Im Vordergrund steht dabei nicht nur die effektive Nutzung, sondern vor allem auch das Zusammenspiel der Office-Programme untereinander. In Form eines Projektes (z. B. einer Fragebogenentwicklung und -auswertung) werden folgende Inhalte behandelt: Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, Nutzung der Auswertungs- und Analysefunktionen von Excel, Erfassung großer Datenmengen in der Datenbank Access und Präsentation von Ergebnissen mit Hilfe von Powerpoint.

Voraussetzungen: Word- und Excel-Grundkenntnisse

A5361 Organisation und Kommunikation mit Outlook

Sigrun Möllemann
Mo., 12.04. bis
Fr., 16.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Schwerpunkt der Veranstaltung ist Outlook, das Standardprogramm zur Termin-, Adress- und E-Mailverwaltung. Sie erhalten grundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung des Programms. Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen: Navigieren in Outlook, Nachrichten (E-Mail) verfassen, empfangen und verwalten, Terminplanung, die Kalenderfunktion, Kontakte, Aufgabenverwaltung, Notizen, Adressverwaltung, Outlook einrichten und anpassen. Darüber hinaus fließen verschiedene Aspekte rund ums Internet in den Kurs ein. *Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum Europäischen Computerpass Xpert abzulegen.*

Kommunikation und Organisation mit Outlook I

A5362

Wochenendseminar
Sämtliche Planungs- und Organisationstätigkeiten, wie Terminverwaltung und Besprechungsplanung können Sie mit Outlook bewältigen. Das Programm ermöglicht es Ihnen, Ihre persönlichen und geschäftlichen Informationen und Dokumente sowie Ihre elektronische Post mit einer einzigen Anwendung zu verwalten. Der Kurs vermittelt einen ersten Überblick über die sieben Teilbereiche von Outlook: Elektronische Post, Kalenderfunktionen, Kontaktverwaltung, Aufgabenverwaltung, Journal, Notizen, Dateiverwaltung.

Renate Lünenbürger
Fr., 19.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 20.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Kommunikation und Organisation mit Outlook II

A5363

Wochenendseminar
Sie arbeiten schon mit Outlook oder haben den Outlook I-Kurs besucht, dann vervollständigen Sie jetzt mit diesem Kurs Ihre Kenntnisse: z. B. wie kann man mit wenigen Mausklicks alle Ärzte in Ihren Kontakten anzeigen oder eine Adresse von Outlook in den Word-Geschäftsbrief übernehmen. Weiter werden die Team- und Gruppenfunktionen sowie die professionelle Organisation und Strukturierung des Posteingangs betrachtet.

Renate Lünenbürger
Fr., 11.06.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 12.06.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Präsentieren mit Powerpoint

A5364

Wochenendseminar
Mit dem Programm Powerpoint können Sie mühelos Overheadfolien erstellen und zu eindrucksvollen Präsentationen kombinieren. Ebenso lassen sich die Folien zu selbst ablaufenden Demonstrationen zusammenfassen. Eine Vielzahl im Programm vorhandener Vorlagen erleichtert Ihnen die Gestaltung der Folien. Komponenten aus anderen Programmen des Office-Pakets, z. B. Diagramme aus Excel, können in die Folien übernommen werden. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Programms zur Präsentation Ihrer Arbeitsergebnisse und zur Gestaltung von Vorträgen im beruflichen wie im privaten Bereich!

Werner Budde
Sa., 06.03.
09.00 - 12.15 Uhr
Fr., 12.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 13.03.
09.00 - 12.15 Uhr
12 Ustd./46,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Technische Anwendungen

A5365 Inventor 11 Professional: 3D-Konstruktion am PC

Ralf Dickehut
ab Mi., 17.02. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./132,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Abendkurs
Autodesk Inventor 11 ist ein CAD-System für 3D-Volumenmodellierung und Zeichnungserstellung, das aus den beiden Konstruktionsanwendungen Autodesk Mechanical Desktop (AMDT) und Autodesk Inventor besteht. Im Kursverlauf versehen Sie in der Bauteilkonstruktion z. B. Skizzen mit 2D-Abhängigkeiten sowie Bemaßungen und erzeugen durch Extrusion und Rotation Volumenmodelle. In der Zusammenbaukonstruktion werden u. a. 3D-Abhängigkeiten erzeugt und simuliert. Werkstattzeichnungen ergänzen Sie mit Text und drucken diese.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse CAD und Windows

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

A5370 Erfolgreicher Umgang mit der Digitalkamera

Sigrun Möllemann
Fr., 12.02.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 13.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Der Kurs bietet Ihnen eine Rundum-Einführung in die digitale Fotografie. Zu den wichtigsten Themen gehören: technische Begriffe rund um die Digitalkamera, Besonderheiten der digitalen Fotografie, Übertragen von Fotos von der Kamera zum PC, Technik der Bildbearbeitung, Präsentieren und Archivieren der digitalen Bilder. Die einzelnen Arbeitsschritte werden an einem Beispiel erläutert und demonstriert. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, sie mit der eigenen Kamera zu erproben.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera inkl. Bedienungsanleitung mit.

Fotografieren mit der Digitalkamera: Fotogestaltung

A5371

Wochenendseminar
Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen nicht die technischen Details der Digitalfotografie, sondern fotografische Gestaltungselemente, von der Motivwahl bis zur Bild- und Ausschnittgestaltung. Vermittelt werden fotografische Grundregeln zum Bildaufbau, zur Bildauswahl, zur Einstellung der geeigneten Auflösung, zum Umgang mit optischem und digitalem Zoom. Abgerundet wird das Programm durch Hinweise zur Bildentwicklung und zur Auswahl geeigneter Labors.

Sigrun Möllemann
Fr., 07.05.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 08.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 204

Kreative Bildbearbeitung und -gestaltung am PC

A5372

Wochenendseminar
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bisher kaum Kontakt mit dem Computer hatten, aber dennoch an der digitalen Fotografie interessiert sind. Sie erlernen alle Arbeitsschritte von der Bildaufnahme bis zur Erstellung einer Bildmontage. Zunächst werden Sie das vorhandene Bildmaterial digitalisieren (scannen) oder von der Digitalkamera auf den Rechner übertragen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahl der Formate, die Auflösung und die Farbtiefe gelegt. Anschließend wird das Bildmaterial mit einem Bildbearbeitungsprogramm optimiert, eine Bildmontage erstellt, die eventuell noch mit Filtern verfremdet oder mit Effekten versehen werden kann.

Sie können Ihre eigenen Fotos mitbringen (auf einem Datenträger, auf der Digitalkamera oder als Abzug).

Sigrun Möllemann
Fr., 19.02.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 20.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5373 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Mo., 17.05. bis
Fr., 21.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 204

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 Effektsatzung ein. Die Druckvorbereitung sowie grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltungslehre und Typografie runden das Kursprogramm ab.

Voraussetzungen: Dateiverwaltung unter Windows und geschickter Umgang mit der Maus

A5374 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Fr., 05.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 06.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Dieser Lehrgang bietet Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung und stellt Ihnen am Beispiel von Photoshop alle wichtigen Funktionen vor. Es lassen sich Farbstiche beseitigen und viele tolle Effekte zaubern. Blasse Gesichter? Kein Problem! Dem Familienauto eine andere Farbe verpassen? Ebenfalls kein Thema!

Voraussetzungen: Dateiverwaltung unter Windows und geschickter Umgang mit der Maus

A5375 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop II

Sigrun Möllemann
Fr., 12.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 13.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Wie macht man aus zwei nicht ganz so gelungenen Bildern ein schönes Bild? Diese und weitere vertiefende Fragen rund um die digitale Fotografie werden im Kurs beantwortet. Sie sind dort richtig aufgehoben, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Photoshop gemacht haben und nun gezielt Fotos verfremden, montieren und retuschieren möchten. Auch das Installieren von zusätzlichen Filtern wird kurz vorgestellt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Photoshop

Digitale Fotoalben und Fotobücher

Wochenendseminar

Der Kurs zeigt Ihnen zwei Möglichkeiten auf, Ihre digitalen Fotos zu archivieren und zu präsentieren. Der erste Teil beschäftigt sich mit der Erstellung digitaler Fotoalben und einer Bildershow auf CD oder DVD. Im zweiten Teil werden digitale Fotobücher als alternative Form vorgestellt, Fotos hochwertig in Papierform 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 auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen.

Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! Bitte bringen Sie Fotomaterial (möglichst digital) mit.

A5376

Renate Lünenbürger
Fr., 16.04.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 17.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Digitale Bildbearbeitung mit Gimp

Vormittagskurs

Wer digital fotografiert, kommt irgendwann nicht umhin, seine Bilder auch digital zu bearbeiten. Im Kurs lernen Sie das kostenlose, aber leistungsfähige Programm Gimp kennen, mit dem Sie Ihre Fotos korrigieren, verbessern und kreativ weiterverarbeiten können. Schritt für Schritt erhalten Sie eine Einführung in die Bildbearbeitung: vom einfachen Aufhellen einzelner Bildpartien oder dem Entfernen roter Augen über das Entfernen von Flecken bis zu nachträglichen Erweiterungen des Kontrastbereichs oder komplexen Foto-Collagen.

A5377

Roswitha Formella
Mo., 19.04. bis
Fr., 23.04.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./70,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5378 Fotoprojekt: Vom Knipsen zum Fotografieren

Karl-Heinz Strötzel
Fr., 19.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 20.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
In Zeiten der digitalen Fotografie herrscht in den Fotoarchiven oft eher Masse statt Klasse. Eine gute technische Ausstattung garantiert aber noch keine guten Bilder. Vielmehr bestimmen Motivwahl, interessante Ausschnittgestaltung, ungewöhnliche Blickwinkel, aber auch richtiger Umgang mit den Einstellungsmöglichkeiten der Kamera die Bildqualität. Im Kurs werden Sie Ihr Bildmaterial unter Leitung eines Fotodesigners kritisch unter die Lupe nehmen und wertvolle Tipps für die Erstellung qualitativ hochwertiger Bilder erhalten.

Internet

A5380 Win@Internet 1

Sigrun Möllemann
Mo., 15.03. bis
Fr., 19.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Dieser Kurs setzt zwei thematische Akzente: die Nutzung des Betriebssystems Windows und die Anwendungsbereiche des Internets. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht dabei im Mittelpunkt. Sie erhalten einen Überblick über folgende Inhalte: Aufbau eines typischen PC-Systems, die Windows-Oberfläche, benutzerorientierte Einstellungen, Verwaltung von Datenträgern, Ordern, Dateien mit dem Explorer, Windows-Anwendungsprogramme, Internetdienste: World Wide Web (WWW), elektronische Post (E-Mail), Sicherheit im Internet.
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum Europäischen Computerpass Xpert abzulegen.

Internet für Frauen

Vormittagskurs
Das Internet ist ein faszinierendes weltumfassendes Netzwerk von Computern. Sie können elektronische Post in die ganze Welt versenden, große Datenbanken zu unterschiedlichen Themen abfragen, Informationen der verschiedenen Medien einholen etc. Sie lernen die Möglichkeiten kennen, die im Internet stecken, und erhalten eine Übersicht über die technischen Voraussetzungen, die Sie benötigen, um ins Internet einzusteigen.

E-Mails für Frauen

Vormittagskurs
Das Seminar gibt Ihnen einen Überblick darüber, wo und wie Sie ein (kostenloses) E-Mail-Konto einrichten, wie Sie mit einem E-Mail-Programm darauf zugreifen, wie Sie E-Mails versenden, empfangen und verwalten und welche Sicherheitsaspekte Sie dabei berücksichtigen sollten.
Voraussetzungen: grundlegende Internetenerfahrung

PC-Internet-Sicherheit

Wochenendseminar
In Form eines Vortrages sowie praktischer Demonstrationen erfahren Sie alles Wissenswerte über Viren, Würmer und Trojaner sowie die Möglichkeit, Internet-Sicherheit - auch bei Nutzung von WLAN - zu erzielen. Themen der Demonstrationen werden sein: Passwort-Entschlüsseln, Netzwerke aufspüren und durchsuchen (im gesetzlich erlaubten Rahmen), Spam erstellen, "Man in The Middle"-Angriff, Übernehmen von Webseiten.

A5381

Sigrun Möllemann
Mo., 10.05.
08.30 - 11.45 Uhr
4 Ustd./21,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

A5382

Sigrun Möllemann
Mi., 12.05.
08.30 - 11.45 Uhr
4 Ustd./21,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

A5383

Jörg Kuhlemann
Sa., 29.05.
09.00 - 13.00 Uhr
5 Ustd./24,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5384 Homepage-Erstellung mit Expression Web

Werner Budde
Mo., 26.04. bis
Fr., 30.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./101,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Microsoft Expression Web, der Nachfolger des Programms Frontpage, ist das neue, professionelle Werkzeug, um standardkonforme Websites auf Basis aktueller Standards wie CSS, XHTML und XML zu gestalten. Es bietet nicht nur zahlreiche Funktionen zur Gestaltung und Erstellung professioneller Websites, sondern birgt darüber hinaus auch praktische Möglichkeiten zur einfachen Websiteverwaltung: z. B. Bearbeitung und Aktualisierung von HTML-Seiten in einem WYSIWYG-Editor, Erstellung von "barrierefreien Websites", einfache Bearbeitung von HTML-Codes und CSS-Files, Veröffentlichung der erstellten Website(s), Hinzufügen dynamischer Elemente, wie zum Beispiel interaktive Schaltflächen oder Übergangseffekte für Seiten, Erstellung und Einbindung von Formularen. Im Kursverlauf erlernen Sie den Umgang mit den Grundfunktionen des Programms.

A5385

Jörg Kuhlemann
ab Do., 15.04. (5x)
18.00 - 22.00 Uhr
25 Ustd./86,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

PHP und MySQL

Abendkurs
PHP ist eine serverseitige Skriptsprache, die immer häufiger in professionell gestalteten Webseiten zum Einsatz kommt. Sie ist die Schnittstelle zur relationalen Datenbank MySQL, die ebenfalls auf Webservern häufig in Gebrauch ist. Im Bereich PHP erlernen Sie einfache Programmier Techniken, im Bereich SQL werden Datenbankanerstellung und -verwaltung sowie Abfrage-Techniken und Sicherung erläutert. Die Ergebnisse werden mit verschiedenen Browsern überprüft.

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. Als nächstes steht das Betriebssystem Windows auf dem Programm. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die verschiedenen Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Kleinere Projekte werden mit diesen Programmen realisiert.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

A5390

Roswitha Formella
Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./53,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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. Als nächstes steht das Betriebssystem Windows auf dem Programm. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die verschiedenen Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Kleinere Projekte werden mit diesen Programmen realisiert.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

A5391

Roswitha Formella
Mo., 26.07. bis
Fr., 30.07.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./65,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5392 Ran an die Maus II

Roswitha Formella

Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
14.00 - 17.15 Uhr
16 Ustd./53,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Aufbauend auf den Grundlagen aus dem Einsteigerkurs "Ran an die Maus I" erfahrt ihr in diesem Kurs, wie ihr den Computer sinnvoll für die Schule nutzen könnt. Auf dem Programm stehen unter anderem die Internetrecherche, der weiterführende Einsatz von Word und Excel zur Ausgestaltung von Hausaufgaben und Referaten mit Tabellen und Grafiken. Eine kleine Powerpoint-Präsentation eurer Projektergebnisse rundet den Kurs ab.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.

Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

A5393 und action... Wir drehen einen Animationsfilm am PC

Sigrun Möllemann

Di., 06.04. bis
Fr. 09.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./53,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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.

A5394 und action... Wir drehen einen Animationsfilm am PC

Sigrun Möllemann

Mo., 02.08. bis
Fr., 06.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./65,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.

In 360 Minuten um die Welt

Ferienkurs

Wie heißt der längste Fluss und wo liegt die tiefste Höhle der Erde? Wie viel frisst ein Elefant am Tag? Diese und ähnliche Fragen werden mit Hilfe von PC-Programmen und dem Internet gelöst. Dabei lernt ihr, wie man im Internet gezielt nach Informationen sucht, wie man die gefundenen Texte und Bilder in einer eigenen Datei zusammensetzt und weiter verarbeitet, um sie in Hausaufgaben, Referate oder eigene kleine Präsentationen einfließen zu lassen.

ePferdchen - Internetkompetenz für Kinder und Eltern

Ferienkurs

Das Internet-Seepferdchen "Ed" ist ein medienpädagogisches Angebot zur Förderung der Internetkompetenz von Kindern im Grundschulalter. So wie beim bekannten Schwimmerausweis Seepferdchen geht es darum, Schritt für Schritt die Basiskompetenzen im Umgang mit dem Internet zu erlernen und die sichere Beherrschung dieser Fähigkeiten zu dokumentieren. Mit dem Seepferdchen "Ed" lernen Kinder die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Internet kennen und erfahren, wie man es im Alltag und in der Schule sinnvoll nutzen kann. Gleichzeitig werden sie aber auch auf die im Internet lauenden Gefahren aufmerksam gemacht. Im Kurs werden Eltern und Kinder gemeinsam einen Einstieg ins www wagen.

A5395

Sigrun Möllemann

Di., 06.04. und
Mi., 07.04.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./28,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5396

Sigrun Möllemann

Do., 08.04. und
Fr., 09.04.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./28,00 €
(pro Eltern/Kind-Paar)
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5397 Spieleeditoren - Programmierung eigener Spielewelten

Sigrun Möllemann
Mo., 19.07. bis
Fr., 23.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./ 65,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Viele Computerspiele beinhalten ein Programm, mit dem man nicht nur die grafische Umgebung für das Spiel selbst erstellen, sondern auch bestimmte Ereignisse in diese Spielwelt platzieren kann. Dafür sind aber Grundkenntnisse im Programmieren erforderlich. Diese werden euch im Kursverlauf vermittelt. Außerdem programmiert ihr ein eigenes Spielelevel und erprobt es in der Praxis.
Voraussetzungen: sicheres Speichern und Öffnen von Dateien
Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

A5398 Hobbyfotografen gesucht: Wir gestalten eine digitale Fotoshow

Roswitha Formella
Mo., 26.07. bis
Fr., 30.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./65,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Am ersten Kurstag unternehmen wir eine Foto-Exkursion durch Dorsten. An den weiteren Tagen wollen wir unsere Fotos mit dem Freeware-Programm Gimp bearbeiten und optimieren und schließlich mit Snapfire eine Fotoshow - unterlegt mit Musik und interessanten Effekten - auf CD/DVD zusammenstellen. *Eine einfache Digitalkamera ist für den Kurs ausreichend.*
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.

EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren

Einführung in die EDV

Nachmittagskurs
Sie benötigen EDV-Wissen nicht mehr für den Beruf, möchten aber dennoch auf dem Laufenden bleiben. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktionsweise eines Computers, heute gängige Programme zur Erledigung des Schrift- und Rechnungverkehrs sowie interessante Anregungen, wo der PC im Privat-, Vereins- und Hobbybereich wichtige Hilfe leisten kann.

A5410

Renate Lünenbürger
ab Di., 09.02. (7x)
15.15 - 17.30 Uhr
21 Ustd./74,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Visitenkarten, Grußkarten und Co. - Textverarbeitung

Nachmittagskurs
Sie haben Grundkenntnisse am PC und möchten nun individuelle Karten für verschiedene Anlässe, Gruß- oder Einladungskarten am Computer erstellen. Sie lernen, das Textverarbeitungsprogramm für diese Zwecke zu nutzen und effektiv mit Grafik- und Bildbearbeitungsprogrammen zu kombinieren, um eigene Fotos, Zeichnungen, Grafiken oder Bilder aus dem Internet in die Karte einzuarbeiten.
Voraussetzungen: Dateiverwaltung unter Windows

A5411

Renate Lünenbürger
ab Di., 13.04. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./46,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Einführung in die digitale Fotografie

Nachmittagskurs
Sie erhalten einen Einstieg in die elektronische Bildbearbeitung. Im Einzelnen finden folgende Themen Berücksichtigung: Besonderheiten der Digitalfotografie, Übertragung der Bilder auf den Computer, Bearbeitung der Fotos mit einem Bildbearbeitungsprogramm, digitale Speichermedien und -techniken.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows

A5412

Renate Lünenbürger
ab Mo., 01.03. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./46,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5413 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
ab Mo., 12.04. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./36,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, 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: Anpassen und Optimieren der Fotos, Handhabung der Arbeitsinstrumente der Software, Entwurf eines interessanten Designs, einer abwechslungsreichen Hintergrundgestaltung und Beschriftung. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen.
Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! Bitte bringen Sie Fotomaterial (möglichst digital) mit.

A5414 Internet für Senior(inn)en

Renate Lünenbürger
ab Do., 15.04. (2x)
14.45 - 18.00 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Das Internet ist ein faszinierendes weltumfassendes Netzwerk von Computern. Sie können elektronische Post in die ganze Welt versenden, große Datenbanken zu unterschiedlichen Themen abfragen, Informationen der verschiedenen Medien einholen etc. Sie lernen die Möglichkeiten kennen, die im Internet stecken, und erhalten eine Übersicht über die technischen Voraussetzungen, die Sie benötigen, um ins Internet einzusteigen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Maus

A5415 E-Mails und Co.

Renate Lünenbürger
ab Do., 29.04. (2x)
14.45 - 18.00 Uhr
8 Ustd./33,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Das Seminar gibt Ihnen einen Überblick darüber, wo und wie Sie ein (kostenloses) E-Mail-Konto einrichten können, wie Sie mit einem E-Mail-Programm darauf zugreifen, wie Sie E-Mails versenden, empfangen und verwalten und welche Sicherheitsaspekte Sie dabei berücksichtigen sollten.
Voraussetzungen: grundlegende Internetnutzung

Sommerakademie: Einführung in die EDV

Ferienkurs
Sie benötigen EDV-Wissen nicht mehr für den Beruf, möchten aber auf dem Laufenden bleiben. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktionsweise eines Computers, heute gängige Programme zur Erledigung des Schrift- und Rechnungsverkehrs sowie interessante Anregungen, wo der PC im Privat-, Vereins- und Hobbybereich wichtige Hilfe leisten kann.

Sommerakademie: Digitale Fotobücher

Ferienkurs
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, 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: Anpassen und Optimieren der Fotos, Handhabung der Arbeitsinstrumente der Software, Entwurf eines interessanten Designs, einer abwechslungsreichen Hintergrundgestaltung und Beschriftung. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen.
Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! Bitte bringen Sie Fotomaterial (möglichst digital) mit.

Handy-Seminar

Nachmittagskurs
Der Kurs eignet sich sowohl für diejenigen, die mit dem Gedanken spielen, sich ein Handy anzuschaffen, als auch für diejenigen, die zu ihrem bereits vorhandenen Handy noch Fragen haben. In diesem Fall sollte das Telefon mit Netzteil und Bedienungsanleitung mitgebracht werden. Neben praktischen Beispielen zu wesentlichen Funktionen gibt es auch viele Tipps zu wichtigen Grundeinstellungen, Kosten und zum Telefonieren im Ausland.

A5416

Renate Lünenbürger
Mo., 09.08. bis
Fr., 13.08.
09.00 - 11.30 Uhr
15 Ustd./55,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5417

Renate Lünenbürger
Mo., 16.08. bis
Fr., 20.08.
09.00 - 11.30 Uhr
15 Ustd./55,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

A5418

Renate Lünenbürger
Mi., 17.03.
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./16,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 209



Brigitte Burbach-Braun

0 23 62 · 66 41 81

brigitte.burbach-braun@dorsten.de



Petra Duda

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



Klaus Schmidt

0 23 62 · 66 41 50

klaus.schmidt@dorsten.de

Kultur und Freizeit

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Literatur und Musik

Schnupperkurs:

Kreatives Schreiben

A6110

Wochenendkurs

Kreatives Schreiben ist eine Möglichkeit, der eigenen Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen. Aber wie kommen unsere Gedanken auf ein Blatt Papier? Wie entstehen eigene, unverwechselbare Texte? Spielerische Schreibanregungen und unterschiedliche Techniken werden uns den Einstieg leicht machen. Ein Angebot für alle, denen das Schreiben Freude macht oder die die Freude am Schreiben neu entdecken wollen. Bringen Sie Neugier und Offenheit mit und vergessen Sie Ihr Schreibzeug nicht (entweder Papier und Stift oder den Laptop).

Nach dem Schnupperkurs ist der Einstieg in den wöchentlich angebotenen Kurs Nr. A6111 möglich.

Uta Kegel

Fr., 19.02. und 26.02.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 20.02. und 27.02.
10.00 - 13.15 Uhr
16 Ustd./32,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 206

Kultur und Freizeit

Literatur und Musik

Musizieren und Spielen

Zeichnen und Malen

Werken

Schneidern und Mode

Studienfahrten

A6111 Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

Uta Kegel
ab Di., 09.03. (12x)
18.45 - 21.15 Uhr
36 Ustd./68,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 001

Abendkurs
Wem das Schreiben Freude macht oder wer diese Freude entdecken will, wird beim Kreativen Schreiben angeregt, die Wahrnehmung zu verfeinern und unterschiedliche Schreibstile spielerisch auszuprobieren. Es entstehen zunächst Textrohlinge, an denen wir dann feilen können. Beim Vorlesen begleiten uns die Mitschreibenden, ohne zu zensieren und zu korrigieren. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie Neugier und Offenheit mit und vergessen Sie Ihr persönliches Schreibzeug nicht (entweder klassisch Papier und Stift oder den Laptop).

A6120 Lust am Lesen: Zeitgenössische Literatur

Uta Funk
ab Di., 09.02. (4x)
14-täglich
19.30 - 21.00 Uhr
8 Ustd./20,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 206

Abendkurs
Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit zeitgenössischer Literatur. Lesewünsche der Teilnehmer sind herzlich willkommen. Die Lektürelisten werden im Januar zugeschickt.

A6130 Paris! Solange du mich liebst...

Annette Ziellenbach
Nicolai Thein
Fr., 19.03.
19.30 - 22.00 Uhr
10,00 € / erm. 8,00 €
Gymnasium Petrinum;
Aula

Theater- und Chansonabend
Ein Abend voller Emotion und Leidenschaft für eine Stadt, "die mit dir spricht und dir manchmal auch ihre Geheimnisse verrät, aber dich nie ganz an sich heranlässt". Einige dieser Geheimnisse hat die Reiseleiterin Barbara Müller-Chailot - gespielt von Annette Ziellenbach - im Gepäck, wenn sie ihre Reisegruppe zu den Highlights von Paris führt. In Bildern, Texten (Goethe, Tucholsky u. a.) und Liedern (Piaf, Brel u. a.) lässt sie die Zuhörer an ihrer Faszination für die Stadt der Liebenden teilhaben. Dabei wird sie vom Pianisten Nicolai Thein begleitet.
Annette Ziellenbach ist ausgebildet in klassischem Gesang, Musical, Chanson, spielt Klavier, Saxophon sowie Querflöte und wurde mit diversen Theaterpreisen ausgezeichnet. Nicolai Thein hat neben einer klassischen Ausbildung am Klavier auch Jazz- und Barpiano studiert.

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 der Kursleitung, Frau Magdalena Schneider (Tel.: 0 28 56 / 90 97 41), beraten.

Gitarre als Begleitinstrument: A6210 Grundkurs

Vorausgesetzt werden keine Notenkenntnisse, sondern Spaß am Singen und etwas Zeit zum Üben. Sie erlernen die Grundakkorde, das Transponieren in verschiedene Tonlagen, eine einfache Schlagtechnik und das Stimmen der Gitarre. Die Begleitung einfacher Lieder (deutsch- und englischsprachig) wird damit möglich.

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Mi., 10.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./93,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 001

Musikhaus Musikschule K. Kiekenbeck



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

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

**A6211 Gitarre als Begleitinstrument:
Aufbaukurs 1**

Magdalena Schneider
ab Mi., 03.02. (15x)
19.45 - 21.15 Uhr
30 Ustd./99,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Raum 001

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Kenntnisse in der einfachen Liedbegleitung sowie im Transponieren in fünf Dur-Tonarten. Durch das Erlernen neuer Lieder und Akkorde vertiefen Sie dieses Grundwissen. Zusätzlich erlernen Sie das Zupfen und erweitern die Schlagtechnik.

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

**A6212 Gitarre als Begleitinstrument:
Aufbaukurs 2**

Magdalena Schneider
ab Do., 04.02. (15x)
19.45 - 21.15 Uhr
30 Ustd./99,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Raum 001

Ein Kursangebot für fortgeschrittene Teilnehmer/innen, bei dem Sie bereits erlernte Schlag- und Zupftechniken anhand neuer Lieder mit häufigem Akkordwechsel vertiefen. Vorausgesetzt wird das sichere Greifen von Akkorden sowie die einfache Liedbegleitung durch Zupfen.

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

**A6213 Gitarre als Begleitinstrument:
Spielkreis**

Magdalena Schneider
ab Do., 04.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./99,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Raum 001

Fundierte Vorkenntnisse sind Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Spielkreis. Sie spielen Lieder aus dem Bereich Folk (deutsch- und englischsprachig), Oldies (Popsongs aus den 60er, 70er, 80er Jahren) und aktuelle Songs.

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

**A6214 Gitarre als Begleitinstrument:
Spielkreis**

Dieter Pelzer
ab Do., 04.02. (15x)
19.45 - 21.15 Uhr
30 Ustd./99,00 €
6 - 12 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.07

Inhalt siehe Kurs Nr. A6213
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

**Gitarre als Begleitinstrument:
Kinderlieder-Workshop**

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Grundschullehrer/innen sowie an alle, die gerne mit Kindern singen. Sie lernen eine große Auswahl an alten und neuen Kinderliedern kennen und diese auf der Gitarre zu begleiten. Sie spielen und singen Lieder zum Nachdenken, Mutmachen, Fröhlichsein, Grölen und Spaß haben, Lieder, die unter die Haut gehen für das Kindergarten- und Grundschulalter. Sicheres Greifen der Grundakkorde wird vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre, Schreibzeug, 8,50 € für Fotokopien und - wenn vorhanden - ein Kapodaster mit.

VHS-Chor

Unter dem Motto "Singen macht Freu(n)de" treffen Sie sich wöchentlich mit anderen musikbegeisterten Menschen, um in Gemeinschaft zu singen. Die Auswahl der Lieder, die unter Anleitung eines erfahrenen Musikpädagogen in der Mehrstimmigkeit umgesetzt werden, erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden. Gemeinsam werden so z. B. Gospels, Spirituals, Volkslieder und internationale Folklore erarbeitet. Weitere Inhalte der Chorproben sind Körperhaltung, Atemtechnik, Gehör- und chorische Stimmbildung.

A6215

Magdalena Schneider
Fr., 19.03.
18.30 - 21.00 Uhr
Sa., 20.03.
10.00 - 13.15 Uhr
7 Ustd./21,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 107

A6220

Georg Küper
ab Di., 12.01. (24x)
19.30 - 21.00 Uhr
48 Ustd./129,00 €
15 - 40 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 1.02

A6221 Gesangs-Workshop: Soul, Pop, Jazz

Judy Rafat
Mo., 23.08. bis
Fr., 27.08.
10.00 - 14.00 Uhr
25 Ustd./123,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Forum

Ferienkurs für Jugendliche
Singen gibt Selbstbewusstsein und
befreit, eine trainierte Sprechstim-
me fördert Durchsetzungsvermögen
und sicheres Auftreten. In dieser Wo-
che werden die Grundlagen der
Gesangstechnik wie Atem-, Zwerch-
fell und Stimmübungen intensiv ver-
mittelt. Die Praxis hilft, ein "Feeling"
für den Rhythmus zu bekommen.
Ihr singt dabei, zunächst in der
Gruppe und dann einzeln, von allem
ein bisschen: Pop, Jazz und natürlich
Blues, die Basis aller Musik. Außer-
dem erlernt ihr den Umgang mit
dem Mikrofon und die Solo-
Präsentation vor einer Gruppe. Beim
Abschlusskonzert am letzten Kurstag
könnt ihr das Erlernte gleich live prä-
sentieren. Familie, Freunde und Be-
kannte sind dann als Publikum herz-
lich willkommen.
Die Dozentin, Judy Rafat, ist eine
vielgefragte, international renomi-
mierte Jazzsängerin.
*Bitte bringt mit: Decke oder Isomatte
für Entspannungsübungen.*

A6222 Hey, hey, wir machen Musik - Eltern und Kinder singen gemeinsam

Birgitt Hülsken
Magdalena Schneider
Fr., 05.03.
15.00 - 16.30 Uhr
2 Ustd./4,00 €
(Erwachsene)
2,00 €
(Kinder)
10 - 25 Personen
Stadtbibliothek
Ebene 1
Veranstaltungsbereich

Wenn ihr Lust habt, tierisch gute Lie-
der zu singen, ein kleines Musikins-
trument zu basteln und dazu noch
eine wunderschöne Tiergeschichte
zu hören, dann seid ihr gemeinsam
mit euren Eltern oder Großeltern
hier herzlich willkommen.
*Für Eltern/Großeltern mit Kindern von
4 bis 8 Jahren*

Zeichnen und Malen

*Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kurs-
gebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unter-
richtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung ange-
geben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen
Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.*

Zeichnen

Vormittagskurs
Der Kurs eignet sich für Anfän-
ger/innen und Fortgeschrittene. An
verschiedenen Motiven schulen Sie
die Wahrnehmung und lernen Pro-
portionen, Licht und Schatten, Pers-
pektive, Strukturen, Form und Raum
zu erfassen und zeichnerisch wieder-
zugeben. Die figürliche Darstellung
ist das zentrale Thema dieses Kurses.
*Die Modellkosten von 23,00 € sind in
der Kursgebühr enthalten.*
*Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock
DIN A3 mit rauer Oberfläche, je einen
Bleistift B3 und B5, Radiergummi,
Bleistiftanspitzer.*

Zeichnen

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A6310
*Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock
DIN A3 mit rauer Oberfläche, je einen
Bleistift B3 und B5, Radiergummi,
Bleistiftanspitzer.*

Aquarellmalerei

Vormittagskurs
Als Anfänger/in erlernen Sie am Bei-
spiel von Landschaften, Stillleben
und menschlichen Darstellungen die
Lasur- bzw. Nass-in-nass-Technik der
Aquarellmalerei. Außerdem erhalten
Sie eine Einführung in die Farblehre,
wobei praktische Farbübungen Ihr
Gefühl für Farbharmonie und ge-
genseitige Farbbeeinflussung schär-
fen sollen. Als Teilnehmer/in mit Vor-
kenntnissen erhalten Sie Unter-
stützung bei der individuellen und
kreativen Gestaltung Ihrer Arbeiten.
*Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier
(ab 250g), 2 gute Aquarellpinsel
(Stärke 8 und 14), Aquarellfarben,
Bleistift, Radiergummi, Wasserbehäl-
ter.*

A6310

Monika
Kalender-Absalon
ab Di., 02.02. (8x)
09.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./86,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

A6311

Monika
Kalender-Absalon
ab Mi., 03.02. (8x)
19.00 - 21.30 Uhr
24 Ustd./86,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

A6320

Slavica van der Schors
ab Mi., 03.02. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./78,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

A6321 Aquarellmalerei

Slavica van der Schors
ab Mo., 01.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./63,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A6320
Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier (ab 250g), 2 gute Aquarellpinsel (Stärke 8 und 14), Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter.

A6330 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 02.02. (8x)
18.30 - 21.45 Uhr
32 Ustd./83,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 005

Abendkurs
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei. Mit Ölfarben begeben Sie sich auf die Spuren der zeitgenössischen Malerei.

A6340 Acrylmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Do., 04.02. (8x)
18.40 - 21.55 Uhr
32 Ustd./83,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 005

Abendkurs
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei. Diese werden vertieft und erweitert.

A6350 Tiere zeichnen Schritt für Schritt

Ljudmilla Schwanke
Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
09.45 - 13.00 Uhr
16 Ustd./37,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Ferienkurs
Tiere zeichnen macht Spaß, aber es ist nicht immer so einfach wie es auf den ersten Blick aussieht. Die Kursleiterin hat eine Technik entwickelt, die euch anhand geometrischer Figuren hilft, die richtigen Proportionen zu finden.
Das Angebot richtet sich an Kinder ab sechs Jahren.
Bitte bringt mit: Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi, Zeichenpapier und gute Laune.

Die Welt der Märchen: Phantasiezeichnen

Ferienkurs
Märchen spielen in einer Phantasiewelt. Von den handelnden Figuren und Schauplätzen hat jeder eine andere Vorstellung. Euer Bild von Schlössern, Burgen, Königen und Prinzessinnen, Rittern, Feen, Hexen und Drachen könnt ihr hier zu Papier bringen. Dabei erlernt ihr das Zeichnen von Gesichtern, Körpern und Gebäuden.

Das Angebot richtet sich an Kinder ab sechs Jahren.

Bitte bringt mit: Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi, Zeichenpapier und gute Laune.

A6351

Ljudmilla Schwanke
Mo., 29.03. bis
Do., 01.04.
13.30 - 16.00 Uhr
12 Ustd./29,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Werken

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Schmuckgestaltung

Abendkurs
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine und andere Materialien nach eigenen Entwürfen zu Schmuckstücken. Dabei vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in den verschiedenen Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.).

Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 5,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Dazu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

A6410

Heike Wagner
ab Mo., 01.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./66,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 005

A6411 Schmuckgestaltung

Heike Wagner

Vorbesprechung
Mo., 01.03.

18.30 - 19.15 Uhr

Arbeitstermin

Sa., 13.03.

10.00 - 13.15 und

14.00 - 18.00 Uhr

10 Ustd./33,00 €

8 - 10 Personen

VHS; Raum 005

Wochenendkurs

Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Nach einer kurzen Einführung in verschiedene Grundtechniken des Silber- bzw. Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.) gestalten Sie Schmuckstücke nach eigenen Vorstellungen. Dabei verarbeiten Sie Silber oder Gold, Edelsteine, Perlen und andere Materialien zu Ringen, Anhängern, Armbändern, Ketten oder Ohrringen.

Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 1,50 € Kostenumlage zur Verfügung. Dazu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Der Materialbedarf wird im Rahmen der Vorbesprechung ermittelt. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

A6412 Schmuck aus Art Clay Silver

Martina Eiselein

Sa., 20.03.

10.00 - 17.15 Uhr

9 Ustd./30,00 €

8 Personen

VHS; Raum 005

Wochenendkurs

Gestalten Sie Ihr persönliches Schmuckstück mit Art Clay Silver. Art Clay Silver ist Feinsilber aufbereitet als Knete, Paste und Spritze. Es kann modelliert, mit dem Pinsel gestrichen oder gespritzt werden. Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten in der Schmuckgestaltung. Nach dem Formen, Trocknen und Brennen entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellter Schmuck finiert werden können. Geeignete Furnituren und Steine können mit verarbeitet werden.

Silberclay, Zubehör und Steine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch berechnet (Minimum 20,00 €), die Kosten für die Werkzeugnutzung und den Brand betragen pauschal 7,50 € pro Person. Die Abrechnung erfolgt direkt mit der Kursleiterin.

Kreativer Schmuck aus Perlen

Wochenendkurs

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen verschiedene Techniken der Schmuckerstellung aus Perlen, Fortgeschrittene vertiefen ihre Vorkenntnisse. Dabei wird nach eigenen Ideen oder geeigneten Vorlagen gearbeitet. Auch alter oder defekter Schmuck lässt sich umarbeiten, bringen Sie mit, was seit Jahren in Ihren Schubladen schlummert. Sie werden überrascht sein, was man mit Draht, Nylon und Kordel oder Kettelstiften aus alten Perlen kreieren kann. Zum Modernisieren oder für die Fertigung komplett neuer Schmuckstücke stellt die Kursleiterin eine Auswahl hochwertiger Materialien in aktuellen Farben zur Verfügung. Die Materialkosten sind dann direkt mit ihr abzurechnen.

Bitte bringen Sie mit: feine Flach- und Rundzange (wenn vorhanden), Perlen jeder Art, Materialgeld.

A6413

Nicole Rexforth

Sa., 13.03.

14.30 - 17.45 Uhr

4 Ustd./13,00 €

8 Personen

VHS; Raum 001



Dorstener Kunstverein

Haben Sie **LUST**
AUF KUNST?

Der Dorstener Kunstverein
veranstaltet regelmäßig

**Kunstreisen
Ausstellungen
Museumsbesuche
Künstlergespräche**

Unser Veranstaltungsprogramm und
weitere Informationen erhalten Sie unter
Tel.: 02362-62335 oder 02369-8277 oder
unter <http://www.kunstverein-dorsten.de/>

A6414 Kreativer Schmuck aus Perlen

Nicole Rexforth
Sa., 24.04.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./13,00 €
8 Personen
VHS; Raum 009

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. A6413
Bitte bringen Sie mit: feine Flach- und Rundzange (wenn vorhanden), Perlen jeder Art, Materialgeld.

A6420 Kreative Metallgestaltung

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 08.02.
19.00 - 19.45 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 19.02. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
31 Ustd./95,00 €
8 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen.
Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung.
Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

A6430 Leichte Kleidung - nahtlos gefilzt

Heike Terbeck
Fr., 12.03.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 13.03.
09.30 - 13.15 und
13.45 - 17.45 Uhr
16 Ustd./110,00 €
6 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Aus leichten Leinen- oder Seidenstoffen, mit feiner Merinowolle kombiniert, arbeiten Sie hier individuelle ärmellose Oberteile oder Westen. Zunächst filzen Sie Proben, berechnen den Materialverbrauch und erstellen Ihren individuellen Schnitt. Danach wird die Wolle ausgelegt und der eigentliche Arbeitsvorgang kann beginnen. Die Oberteile werden nahtlos gefilzt und an den Kanten nicht beschnitten.
Bitte bringen Sie mit: 4 Handtücher, Schürze, Litermaß, Gummihandschuhe, Materialgeld (je nach Modell zwischen 30,00 und 75,00 €).

Ausstellung
Mo., 01.02. bis
Sa., 13.03.

Bitte beachten Sie die Ausstellung von Heike Terbeck in der VHS-Vitrine im Eingangsbereich der Stadtbibliothek.

Textile Bilder

Wochenendkurs
Bilder müssen nicht immer gemalt sein, sie können auch aus Stoff entstehen, kreativ gestichelt mit Nadel und Faden. Dabei geht es um einfachste Hand- oder Maschinennähte, die jeder bewältigen kann. Am ersten Kurstag erstellen Sie spielerisch eine Entwurfszeichnung. Diese übertragen Sie am zweiten Kurstag auf Stoff und setzen sie dreidimensional um. Dazu wird der Stoff doppelt genommen, mit einfachen Nähten strukturiert und gestopft. So entstehen Reliefs oder Schattengebilde, die durch ihre grafische Struktur nahe bei Zeichnungen liegen, aber durch die Dreidimensionalität, durch Schattenwurf und wechselnden Lichteinfall, räumlich sind. Gerade bei weißem oder naturfarbenem Ausgangsmaterial entfaltet sich so ein spannendes Wechselspiel zwischen Fläche und Räumlichkeit.

Bitte bringen Sie mit: Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, weißes und naturfarbened Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schere, 5,00 € Materialgeld für Stoff und Füllung.

Bitte beachten Sie die Ausstellung von Edelgard Stryzewski-Dullien in der VHS-Vitrine im Eingangsbereich der Stadtbibliothek.

A6440

Edelgard Stryzewski-Dullien
Fr., 07.05.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 08.05.
09.00 - 13.00 Uhr
9 Ustd./30,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 002

Ausstellung
Mo., 15.03. bis
Sa., 08.05.

A6450 Frühlingsgestecke für Ostern, Kommunion, Konfirmation

Inge van der Flier-Wienströer
Sa., 20.03.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./15,00 €
8 - 15 Personen
VHS; Raum 001

Aus Frühlingsblumen, Zweigen und Ästen fertigen Sie je nach Anlass farbenprächtige Sträuße oder Ton in Ton gehaltene festliche Gestecke und Kerzenschmuck. Dabei lernen Sie verschiedene gestalterische Möglichkeiten wie die grafische oder dekorative Art des Blumensteckens und die wichtigsten Techniken in der Floristik wie Andrahten, Stützen und Haltbarmachen kennen.

Bitte bringen Sie mit: Scharfes Schälmesser, Garten- und Drahtschere, Steckgefäß/Leuchter, Block grünes Steckmoos, 5 verschiedene Blüten (z. B. Gerbera, Anthurie, Strilitzie) für grafische Gestecke oder 3 verschiedene Bund Blumen für dekorative Gestecke (z. B. Tulpen, Narzissen, Anemonen, Ranunkeln), viele Äste und Zweige, Blätter, Moos, Steine, Oster schmuck, Kerzen.

Vorschau Herbst 2010

Feuer und Eisen: Kreatives Schmieden
Sa., 13.11. und So., 14.11.

Schneidern

Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert.

Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbyamatik 907, Flachkolben-Nähmaschinenadeln Nr. 80 und 1,60 € Garnegebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

Schneidern

Abendkurs

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.

A6510

Marianne Evers
ab Mo., 01.02. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./83,00 €
10 - 12 Personen
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.

A6511

Renate Wagner
ab Mo., 01.02. (12x)
09.00 - 12.15 Uhr
48 Ustd./90,00 €
11 - 12 Personen
VHS; Raum 002

Schneidern

Nachmittagskurs

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.

A6512

Renate Wagner
ab Di., 02.02. (12x)
15.00 - 18.15 Uhr
48 Ustd./99,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 002

A6513 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 02.02. (12x)
18.30 - 21.45 Uhr
48 Ustd./99,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 002

Abendkurs
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.

A6514 Schneidern

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 01.02. (10x)
08.30 - 11.45 Uhr
40 Ustd./75,00 €
10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

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

A6515 Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 27.01. (12x)
08.30 - 11.45 Uhr
48 Ustd./90,00 €
11 - 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schneidern - aber intensiv

Wochenendkurs
Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Als Anfänger/in nähen Sie einen modischen Rock oder eine schicke Hose und erlernen dabei die Grundtechniken des Schneiderns. Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse im Schneidern verfügen, können Sie hier gezielt Ihre arbeitsintensiveren Modewünsche umsetzen.
Bitte bringen Sie mit: 0,75 m x 1,40 m (kurzer Rock) bzw. 1,00 m x 1,40 m (langer Rock) oder 1,70 m x 1,40 m (Hose) eines geeigneten Stoffes für Ihr Wunschmodell als Anfänger/in, Stoff für ein gewünschtes Kleidungsstück als Fortgeschrittene, Nähzubehör. Fragen zur Stoffauswahl richten Sie bitte direkt an die Kursleiterin, Frau Marianne Evers (Tel.: 0 23 69 / 36 40).

Aktuelle Frühjahrsmode

Wochenendkurs
Wenn Sie über Vorkenntnisse im Schneidern verfügen, können Sie hier in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe Ihre individuellen Modewünsche umsetzen.
Bitte bringen Sie mit: Stoff und Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Modische Dessous

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt grundlegende Schneiderkenntnisse voraus. Das Internet bietet ein vielfältiges Angebot von Fertigschnitten, elastischen Stoffen und dekorativen Spitzen für modische und ausgefallene Dessous in allen Standard- und vielen Modifarben auch in großen Größen. Sie arbeiten wahlweise Slip, Bügel-BH, Body, Hemdchen oder Bademode, wobei die Fertigschnitte vorab an Ihren Körper angepasst werden. Dabei lernen Sie die notwendigen Nähtechniken, Tipps und Tricks im Umgang mit elastischen Stoffen und Spitzen kennen.

A6516

Marianne Evers
Fr., 05.03.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 06.03.
09.00 - 13.00 Uhr
Sa., 13.03.
09.30 - 13.30 und
14.30 - 17.45 Uhr
20 Ustd./47,00 €
8 Personen
VHS; Raum 002

A6517

Marianne Evers
Fr., 16.04.
18.00 - 22.00 Uhr
Sa., 17.04. und 24.04.
09.30 - 13.30 und
14.30 - 17.45 Uhr
23 Ustd./54,00 €
8 Personen
VHS; Raum 002

A6518

Renate Wagner
Vorbesprechung
Mi., 17.02.
18.30 - 19.15 Uhr
Arbeitstermine
ab Mi., 24.02. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
21 Ustd./45,00 €
8 - 10 Personen
VHS; Raum 002

Mode

A6520 Schön wie ein Model - Modelshooting

Christiane Eßling
Carsten Miersch
Sa., 17.04.
10.00 - 13.15 und
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./65,00 €
8 Personen
VHS; Raum 108

Wochenendkurs
Möchten Sie einmal aussehen wie ein Model mit perfektem Make-up und Hairstyling und davon Fotos besitzen? Wir setzen Sie ins "rechte Licht". Sie erhalten ein auf Ihren Typ abgestimmtes, fototaugliches Make-up und Hairstyling. Unter Einsatz moderner Studioblitztechnik und Lichtführung werden ca. 30 Aufnahmen in Profiqualität von Ihnen gemacht. Sie bekommen die drei schönsten Bilder, direkt vor Ort digital bearbeitet und im Format 10 x 15 cm ausgedruckt, zum Mitnehmen. Jeder weitere Ausdruck kostet 5,00 €, auch Nachbestellungen in größeren Formaten sind möglich. Eine CD mit Ihren gesamten Foto-dateien kann für 17,50 € inklusive Porto zugeschickt werden.
Bitte bringen Sie mit: gewünschte Foto-Outfits, Accessoires (Schals, Tücher, Gürtel, Schmuck, Haarschmuck etc.) zum Wechseln.

Leichte Kleidung - nahtlos gefüllt

siehe Kurs Nr. A6430

Textile Bilder

siehe Kurs Nr. A6440

Kulturbus

WDR Sinfonieorchester Köln

Der Pianist Fazil Say, Weltbürger und Exklusivkünstler am Konzerthaus Dortmund, wird unter dem Dirigat von Howard Griffiths mit dem WDR-Sinfonieorchester sein neuestes Werk und eine Weltpremiere präsentieren: Die Istanbul-Sinfonie. Der Titel steht für interkulturellen Dialog und die Verbindung zu SAYS Heimatland. Diese wird im Programm der Kulturhauptstadt RUHR.2010 auch außermusikalisch geknüpft. So bietet sich die Gelegenheit, nicht nur Brücken zwischen den Kulturen zu schlagen, sondern die Kulturhauptstädte 2010 zu verbinden. Das Programm geht auf "Hauptstadt-Tour" und wird auch in Istanbul, ebenfalls Kulturhauptstadt Europas 2010, aufgeführt.

Gemeinsame Kulturbusfahrt mit der VHS Gladbeck

Programm:

Ludwig van Beethoven, Konzert für Klavier und Orchester Nr. 5 Es-Dur op. 73

Fazil Say, Istanbul-Sinfonie (Uraufführung)

My Fair Lady

Die umjubelte Uraufführung fand am 15. März 1956 in New York statt. Seither hat das Musical weltweit Millionen Zuschauer begeistert. Auch im renovierten und umgebauten MIR fragt Professor Henry Higgins verstört, "Warum lehrt die Kinder keiner richtig sprechen", nachdem er das Blumenmädchen Eliza Doolittle mit ihrem hemmungslosen Dialekt zum skurrilen Studienobjekt seiner Sprachmanie erkor. Mit Oberst Pickering wettet er, sie in nur sechs Monaten zur lupenrein sprechenden Herzogin umzuerziehen. Eliza wird zur Attraktion des Diplomatenballes, will aber zurück in die Gosse, aus der sie kam, und kehrt schließlich zu Higgins zurück...

A6610

Claudia Temp
Sa., 13.03.
Abfahrt VHS: 17.30 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
57,00 €
(Busfahrt, Werkeinführung und Eintritt)
Konzerthaus Dortmund

A6611

Claudia Temp
So., 18.04.
Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 21.45 Uhr
43,00 € / 37,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Exkursionen

A6620 Byzanz - Pracht und Alltag

Manfred Nicht
Mi., 17.03.
Abfahrt VHS: 07.30 Uhr
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
34,25 €
Bundeskunsthalle Bonn

Ausstellungsfahrt
Diese Ausstellung beleuchtet anhand prächtiger und historisch bedeutsamer Kunstwerke die faszinierende Geschichte und Kultur des Byzantinischen Reiches. Sie bietet einen Überblick über das "Byzantinische Jahrtausend" von der Gründung Konstantinopels durch Konstantin den Großen bis zur Eroberung der Stadt durch die Osmanen. Im Zentrum der Ausstellung steht die Blütezeit des Reiches von 527 bis zur Plünderung Konstantinopels durch die Kreuzfahrer 1204. Über 400 Leihgaben aus europäischen und amerikanischen Museen - kostbare Elfenbeinarbeiten, prächtige Ikonen und Manuskripte, Skulpturen und Alltagsgegenstände - werden in ihre ursprünglichen Bedeutungszusammenhänge eingebettet und vermitteln dadurch tiefe Einblicke in das Alltagsleben im Byzantinischen Reich. Am Nachmittag ist ein Rundgang durch die schöne Innenstadt Bonns vorgesehen.

Gemeinsame Exkursion mit der VHS Gladbeck, letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

A6621 Brüssel und Laeken

Wolfgang Danzer
Do., 29.04.
Abfahrt VHS: 06.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr
29,50 €

Die Königlichen Gewächshäuser in Laeken in der Nähe von Brüssel zählen zu den eindrucksvollsten Baudenkmälern in Belgien. Ende des 19. Jahrhunderts unter König Leopold II. errichtet und vom Architekten Balat im Stile des "Art Nouveau" geschaffen, begeistert die "gläserne Stadt" Architekturliebhaber ebenso wie leidenschaftliche Botaniker. Jährlich werden die Gewächshäuser für etwa zwei Wochen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Neben dem Besuch in Laeken ist für den Vormittag ein dreistündiger Aufenthalt in Brüssel und am späteren Nachmittag ein Kurzbesuch des renovierten Atomiums vorgesehen.

Gemeinsame Exkursion mit der VHS Gladbeck, letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Schachtzeichen RUHR.2010 A6630

Radtour

Seit der Mitte des 18. Jahrhunderts wird im Ruhrgebiet Steinkohle gefördert. Die Kohle wird somit über ein Jahrhundert lang zum Motor der industriellen Entwicklung und des Wohlstands in ganz Deutschland. So verwundert es nicht, dass das Bild des Ruhrgebiets in Europa nach wie vor stark vom Kohlebergbau geprägt ist. Tatsächlich aber sind bis heute fast alle Zechen stillgelegt, die Übertageanlagen weitgehend abgeräumt. Es hat sich etwas verändert. SchachtZeichen will diese Veränderung aufzeigen: mit gelben Heliumballonen, die vom 22. bis 30. Mai überall im Ruhrgebiet bis zu 80 m hoch weithin sichtbar über den alten Bergwerkstandorten schweben. In Dorsten sollen drei Standorte markiert werden: Baldur 1/2, Fürst Leopold 1/2 und Wulfen 1/2.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.

(Tel. : 0 23 62 / 66 41 60)

Dr. Vera Bücker
Sa., 29.05.
10.00 - 18.00 Uhr
14,00 €

Der Gahlensche Kohlenweg A6640

Zweitägige Radtour

Quer durch das Ruhrgebiet von Dorsten über Herne und Bochum nach Hattingen begeben Sie sich auf die Spurensuche nach dem ältesten Wirtschaftsweg der Kohle von der Ruhr zum Niederrhein. Er führte von den ersten Zechen an der Ruhr nach Norden zur Lippe bei Gahlen. Anlässlich der Kulturhauptstadt RUHR.2010 hat eine Gruppe von Künstlervereinen entlang des damaligen, nur schwer zu rekonstruierenden Kohlenwegs künstlerische Projekte realisiert, die sie an beiden Tagen in Gesprächen erläutern werden. Weiter führt die Tour an historischen Orten vorbei, die schon im 18. Jahrhundert den Kohlenweg säumten.

Die Rückfahrt nach Dorsten erfolgt mit Bus und Fahrradanhänger.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.

(Tel. : 0 23 62 / 66 41 60)

Dr. Vera Bücker
Sa., 18.09. bis
So., 19.09.
95,00 €

Studienreisen

A6650 Der Südosten Englands: Gärten und Herrenhäuser

**Laurence Browning
Petra Duda**
So., 30.05. bis
Sa., 05.06.
1320,00 €

Auf dieser Reise erleben Sie die "feine englische Art". Wir begeben uns gemeinsam in den sehenswerten Südosten Englands. Sie besuchen wunderschön angelegte Gärten, zauberhafte und beeindruckende Herrenhäuser des Adels und passieren unzählige sattgrüne Landschaften. Entdecken Sie mit uns von unserem Standorthotel aus in sternförmigen Ausflügen die faszinierenden Höhepunkte der Region wie u. a. Leeds Castle, Sissinghurst Garden, Hever Castle, Canterbury und Rye. Wir freuen uns besonders, dass diese Reise vom Wahl-Dorstener Laurence Browning begleitet wird.

Besonderes Bonbon für die Teilnehmer und für alle Interessierten ist ein kostenloser Diavortrag zur Reise am Donnerstag, 18.02. (siehe Veranstaltung Nr. A1210).

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.

(Tel. : 0 23 62 / 66 41 60)

A6660 Marokko - Kasbahs, Königsstädte und Oasen

Brigitte Burbach-Braun
Sa., 09.10. bis
Di., 19.10.
ca. 1550,00 €

Nur wenige Kilometer trennen Marokko von Europa und doch erleben Sie dort eine andere Welt, in der die orientalischen Traditionen weitgehend erhalten geblieben sind. Das Königreich bietet unzählige kulturelle Sehenswürdigkeiten und vielfältige Naturschönheiten, z. B. die zerklüfteten Gebirgspanoramen des Hohen Atlas, weite Wüsten- und Steppenlandschaften, fruchtbares Ackerland, Königsstädte mit prunkvollen Palästen und Moscheen sowie bunten Märkten, Palmenoasen, Kasbahs und die gewaltigen Sanddünen von Erg Chebbi. Die elftägige Rundreise hat folgenden Reiseverlauf: Rabat, Meknes, Fes, Erfoud, Tineghir, Quarzazate, Marrakech, Essaouira, El Jadida, Casablanca.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.

(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

La Gomera - Wandern und Entspannen im Naturparadies

A6670

La Gomera, zweitkleinste Insel des Kanaren-Archipels, lockt mit einer wilden und sehr vielseitigen Landschaft. Im Zentrum erstreckt sich eine Hochfläche, die größtenteils von einem märchenhaft anmutenden Dschungel aus Lorbeerwald bedeckt ist. Bizarre Felsformationen ragen am Rand des Plateaus empor, tiefe Schluchten zerfurchen die Abhänge. Als Kontrast gilt die Kargheit des Inselostens, der an eine Mondlandschaft erinnert. Im Süden und Westen der Insel wird der Boden in mühsamer Terrassenwirtschaft an steilen Berghängen landwirtschaftlich genutzt. Die zehntägige Reise umfasst ein teils ganztägiges, teils halbtägiges Wander- und Besichtigungsprogramm, so dass Zeit für eigene Aktivitäten und zur Entspannung bleibt. Jede Wanderung beinhaltet Zeiten der Stille und gelegentliche angeleitete Entspannungsübungen.

Eine Wanderbelastbarkeit von vier bis fünf Stunden (mit Unterbrechungen) wird vorausgesetzt. Die Wanderungen erfordern keine sportlichen Höchstleistungen, sondern sind auf sinnliche Erfahrungen, Genuss und Entspannung ausgerichtet.

**Dipl.-Psych.
Anna Goecke**
Ende Februar 2011

Bitte beachten Sie den Informationsabend, bei dem das Reiseziel La Gomera und der detaillierte Reiseverlauf vorgestellt werden.

Informationsabend
Di., 27.04.
19.30 - 21.00 Uhr
VHS; Raum 102



theater und konzerte

2010

Theater

Mo., 18.01. Heiraten ist immer ein Risiko

Mo., 01.03. Blues Brothers

Mo., 03.05. Die Grönholm-Methode

Kleinkunst

Fr., 29.01. Sebastian Schnoy:
Hauptsache Europa

Fr., 26.02. Maybebob: Endlich authentisch!

Fr., 26.03. Zu zweit: Spieltrieb

Fr., 07.05. Sissi Perlinger: Singledämmerung

Kammerkonzerte

So., 31.01. Alexander Schimpf, Klavier

So., 18.04. Duo Lorenz - von Bernstorff

So., 30.05. Katarzyna Mycka & Franz Bach,
Marimbafon

Sonderkonzerte

So., 28.02. Di Meschugeles - Klezmer

Fr., 12.03. Jörg Hegemann's
Boogie Woogie Express

Sa., 27.03. Gedenkkonzert zum 65. Jahrestag
der Zerstörung Dorstens

Sa., 24.04. Überm Sternenzelt -
Kulturhauptstädte 2010

Kindertheater

Für Kinder ab 4 Jahren

Di., 19.01. Hänsel und Gretel

Mi., 20.01. Hänsel und Gretel

Di., 23.02. Vom Fischer und seiner Frau

Für Kinder ab 6 Jahren

Di., 02.02. Die Olchis räumen auf

Di., 23.03. Das Dschungelbuch

Kartenverkauf

Karten für die Theater- und Konzert-
veranstaltungen können Sie auf fol-
gende Weise erwerben:

- Vorverkauf oder telefonische
Reservierung im Kulturbüro
- Online, so geht's am schnellsten:
www.dorsten.de/vhsundkultur
- Per E-Mail an:
vhs-und-kultur@dorsten.de
- Restkarten an der Abendkasse

Der Vorverkauf beginnt einen Monat
vor dem Veranstaltungstermin. Fällt
dieser Termin auf ein Wochenende,
so beginnt der Vorverkauf am fol-
genden Montag.

Telefonische Kartenreservierungen
sind erwünscht. Bitte holen Sie die
reservierten Karten innerhalb einer
Woche nach Bestellung, spätestens
jedoch zum vereinbarten Termin, im
Kulturbüro ab. Andernfalls müssen
wir die Reservierung löschen.

Bildungszentrum Maria Lindenhof,
Raum 219

Telefon (0 23 62) 66 40 52

Büroöffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag

von 8.00 - 13.00 Uhr

Die Abendkasse ist jeweils 30 Minu-
ten vor Veranstaltungsbeginn geöff-
net. Bezahlte Karten werden bis zur
Abendkasse zurückgelegt. Sie müs-
sen in jedem Fall bis 20 Minuten vor
Veranstaltungsbeginn abgeholt wer-
den. Gelöste Karten werden nicht
zurückgenommen.

Beim Kindertheater erhalten Grup-
pen ab 20 Personen (einschließlich
Begleitung) 25 % Ermäßigung. In-
haber des Dorsten-Passes erhalten
die jeweils günstige Ermäßigung.

**Vorverkauf für
Einzelkarten**

Kulturbüro

Abendkasse

Ermäßigungen

Heiraten ist immer ein Risiko

Kriminalkomödie von Saul O'Hara
Mit Dietz-Werner Steck, Thomas Stroux, Petra Liederer u. a.

Montag, 18.01.
20.00 Uhr
Aula Realschule
St. Ursula
15 € / erm. 10 €
13 € / erm. 8 €
12 € / erm. 7 €
Vorverkauf ab
Fr., 18.12.09

Inspektor Campbell will nicht in Pension gehen, bevor er nicht zwei Fälle geklärt hat: Er hält den alten Oberst Brocklesby und Lydia Barbent für abgefeimte Gattenmörder. Bereits sechsmal haben die beiden ihre jeweiligen Ehepartner durch Unglücksfälle verloren - und sind dabei finanziell nicht schlecht gefahren. Campbell bringt die beiden dazu, einander zu heiraten. Es entwickelt sich ein Duell zweier Ebenbürtiger. Nacheinander verfehlen ein herabstürzender Kronleuchter, eine giftige Pilzsuppe und eine angesägte Leiter ihren Zweck. Doch Inspektor Campbell zieht weiter geschickt die Fäden, bis...

Saul O'Hara ist das Pseudonym des DDR-Dramatikers Peter Hacks (1928 - 2003). Als vorgeblicher irischer Schriftsteller und Nationalökonom bot er im Jahr 1960 einem Münchener Verlag die Persiflage eines typisch englischen Kriminalstücks an.

Konzertdirektion Schlote



Blues Brothers

Mit Jonathan Ager (Jake Blues), Léon van Leeuwenberg (Elwood Blues) und dem Lippe-Saiten-Orchester unter der Leitung von Tankred Schleinschock

Sie tragen Sonnenbrillen! Sie tragen schwarze Anzüge! Ihr Tank ist immer voll! Sie sind unterwegs im Auftrag des Herrn! Die Brüder Jake und Elwood Blues wollen das Waisenhaus in Chicago, in dem sie aufgewachsen sind, vor der Schließung retten. Dazu müssen bei der Finanzbehörde innerhalb kürzester Zeit 5.000 Dollar eingezahlt werden. Also machen sie sich auf den Weg, trommeln ihre verstreuten ehemaligen Bandmitglieder zusammen und brechen innerhalb kürzester Zeit eine Rekordzahl an Gesetzen. Sie sind die Blues Brothers. Sie haben ihre Musik. Sie haben eine Mission. Sie retten, was zu retten ist! Erleben Sie live ihre Geschichte und alle Hits, lassen Sie sich elektrisieren von der einzigartigen Kraft des Rhythm 'n' Blues!

Westfälisches Landestheater Castrop-Rauxel

Die Grönholm-Methode

Von Jordi Galceran

Ein gewisser Grönholm, Chefspsychologe eines multinationalen Konzerns, hat eine Methode entwickelt geeignete Manager zu finden: stark, dominant, kreativ und entscheidungsfähig auch unter extremem Druck. Drei Männer und eine Frau haben sich zur Endrunde eines Auswahlverfahrens im Konferenzraum eingefunden. Es geht um eine Stellung im Topmanagement, verbunden mit viel Macht und Geld. Nach zehn Minuten kommt die erste Überraschung, einer der Kandidaten ist ein Spitzel des Konzerns. Aber wer? Der Psychokrieg gewinnt an Fahrt. Zum Schluss bleibt einer übrig - als Sieger wie er glaubt. Aber das Stück nimmt noch einmal eine nicht vorhersehbare Wendung. Jordi Galceran, mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Theaterschriftsteller und Drehbuchautor, wurde 1964 in Barcelona geboren. "Die Grönholm-Methode" (Uraufführung 2003) ist eine brisante Mischung aus Schauspiel, Krimi und Komödie.

Konzertdirektion Landgraf

Montag, 01.03.
20.00 Uhr

Aula Realschule
St. Ursula
15 € / erm. 10 €
13 € / erm. 8 €
12 € / erm. 7 €
Vorverkauf ab
Mo., 01.02.

Montag, 03.05.
20.00 Uhr

Aula Realschule
St. Ursula
15 € / erm. 10 €
13 € / erm. 8 €
12 € / erm. 7 €
Vorverkauf ab
Di., 06.04.

Sebastian Schnoy: Hauptsache Europa

Freitag, 29.01.
20.00 Uhr
Aula Gymnasium
Petrinum
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Mo., 04.01.

Endlich wächst zusammen, was nicht zusammen gehört...

In seinem kabarettistischen Europa-Crashkurs beantwortet Sebastian Schnoy alle Fragen, die bisher niemand zu stellen wagte: Warum ist Norwegen das Saudi-Arabien des Nordens? Warum geben Weißrussland und Ex-Jugoslawien Deutschland so wenige Punkte beim Grand Prix? Warum sind die Iren voller Dankbarkeit und England überhaupt noch Europa? Spritzig und lehrreich erklärt Schnoy die Geschichte und die Macken der europäischen Völker und ihr ganz spezielles Verhältnis zu Deutschland.

Sebastian Schnoy, Jahrgang 1969, studierte Geschichte. Seit zehn Jahren tritt er als Solo-Kabarettist auf und wurde mit sechs Kulturpreisen ausgezeichnet. Mit seinem Witz und "untrüglichen Gespür für Subtilitäten" (Hamburger Abendblatt) braut Schnoy aus Europas Geschichte einen fesselnden Cocktail.

Maybebop: Endlich authentisch!

Freitag, 26.02.
20.00 Uhr
Aula Gymnasium
Petrinum
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Di., 26.01.

Maybebop - das ist Wellness für die Ohren - vier starke Stimmen, die sich in den letzten zwei Jahren in die Spitze der Deutschen A-Capella-Szene gesungen haben. Maybebop singt überwiegend poppige deutsche Eigenkompositionen, in denen bekannte Alltagsthemen, feiste Ideen und lebenswürdige Grenzgänger urkomisch, subtil, schräg oder auch bitter musikalisch aufbereitet werden. Irrwitziges trifft auf Klassisches, Pop zeigt völlig neue Facetten und auch Jazz bekommt plötzlich eine ganz eigene Qualität. Maybebop, das sind Jan M. Bürger, Lukas H. Teske, Oliver Gies und Sebastian Schröder. Beim renommierten A-Cappella-Wettbewerb VOKAL.TOTAL 2007 in Graz haben sie geschafft, was noch keiner Band vor ihnen gelang: Preisträger in allen Kategorien, zwei 1. Preise (Jazz und Comedy), ein 2. Preis (Pop) und ein Publikumspreis.

Zu zweit: Spieltrieb

Tina Häussermann und Fabian Schläper spielen "Zu zweit", miteinander, nebeneinander, gerne auch mal gegeneinander. Ihre Lieder sind jung, unverblümt, frisch und mit dem Schalk im Nacken. Tina Häussermann besticht mit messerscharfem Witz, ist souverän in allen Gesangsstilen und äußerst sattelfest am Klavier. Fabian Schläper als Meister der leiseren Töne - und dennoch plötzlich wieder voller Temperament - ist ein hinreißender Chansonier und feinsinniger Texter. Mit treffender Situationskomik, witzigen Dialogen, frech und couragiert spielt das Duo sich selbst und sein Publikum in einen wahren "Spieltrieb".

*Gefördert durch das Kultursekretariat
NRW Gütersloh*

Sissi Perlinger: Singledämmerung

In dieser spektakulären Bühnenshow geht Sissi Perlinger auf Heldinnentour. Als Priesterin der hohen Comedy führt sie ihr Publikum an den Abgrund und lässt es in komödiantische Tiefen blicken. Eine an alte Mythen angelehnte Märchenstruktur ist der rote Faden des Programms. Aber Sissis Alleingang ist bevölkert von modernen Fabelwesen aus der Gegenwart, die uns einen farbenprächtigen Spiegel vorhalten. Mit ihrer dreieinhalb Oktaven umfassenden Stimme haucht, zwitschert und grooved sich die Perlinger in die Herzen ihrer Zuschauer. Spielend zieht sie alle Register vom klassisch perfekten Ton über funky Pop bis hin zu heftigen Heavy-Metal-Einlagen. Wunderschön komponierte Pop-Songs gehen unter die Haut, direkt aus dem Leben gegriffene Stand-up-Comedy-Einlagen bringen die Lachmuskeln auf Touren. Sissi Perlinger steht seit mehr als 20 Jahren auf der Bühne und vor der Kamera. Für ihr Soloprogramm "Singledämmerung" ernannte die Berliner Zeitung sie zur "Callas des Comedy-Pop".

Freitag, 26.03.
20.00 Uhr
Aula Gymnasium
Petrinum
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Fr., 26.02.

Freitag, 07.05.
20.00 Uhr
Aula Realschule
St. Ursula
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Mi., 07.04.

Alexander Schimpf, Klavier

Sonntag, 31.01.
17.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Mo., 04.01.

Der junge Pianist (geb. 1981) beendet sein Meisterklassenstudium an der Hochschule für Musik Würzburg bei Prof. Bernd Glemser im Frühjahr 2009. Künstlerische Anregungen erhielt er von Karl-Heinz Kämmerling, Peter Feuchtwanger, Pavel Gililov u. a. Alexander Schimpf ist Preisträger nationaler und internationaler Wettbewerbe und wurde mit Stipendien der Villa Musica, der Deutschen Stiftung Musikleben und des Bundespräsidenten beim Felix Mendelssohn-Bartholdy-Wettbewerb u. a. ausgezeichnet. 2008 gewann er als erster Pianist den Deutschen Musikwettbewerb. Neben zahlreichen Solo- und Orchesterkonzerten spielte er 2008 Werke von Chopin und Ravel für den Bayerischen Rundfunk ein.

Programm: Werke von Johann Sebastian Bach, Frédéric Chopin u. a.

Das Konzert wird in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Musikrat - Bundesauswahl Konzerte Junger Künstler - durchgeführt.

Duo Lorenz - von Bernstorff

Sonntag, 18.04.
20.00 Uhr
Schlaunischer Festsaal
Schloss Lembeck
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Do., 18.03.

Antonia Lorenz (Klarinette) wurde 1980 geboren, studierte zunächst bei Sabine Meyer und Reiner Wehle an der Musikhochschule Lübeck, bevor sie zu Martin Spangenberg an die Musikhochschule nach Weimar wechselte. Sie ist Stipendiatin der Yehudi-Menuhin-Stiftung u. a. und Soloklarinettistin an der Württembergischen Staatsoper Stuttgart. Isabell von Bernstorff (Klavier), 1978 geboren, studierte an der Hanns Eisler Musikhochschule Berlin bei Georg Sawa und Wolfram Rieger. Sie ist Preisträgerin zahlreicher Wettbewerbe und wurde beim Deutschen Musikwettbewerb 2008 zusammen mit Antonia Lorenz mit einem Stipendium ausgezeichnet und in die 53. Bundesauswahl Konzerte Junger Künstler aufgenommen.

Programm: Werke von Clara und Robert Schumann, Johannes Brahms und Carl Maria von Weber

Das Konzert wird in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Musikrat - Bundesauswahl Konzerte Junger Künstler - durchgeführt.

Katarzyna Mycka & Franz Bach, Marimbafon

Sonntag, 30.05.
20.00 Uhr
Schlaunischer Festsaal
Schloss Lembeck
15 € / erm. 10 €
Vorverkauf ab
Fr., 30.04.

Katarzyna Mycka studierte an den Musikhochschulen in Gdansk, Stuttgart und Salzburg. Ihr weiterer künstlerischer Werdegang ist durch zahlreiche erste Preise und weitere Auszeichnungen bei internationalen Wettbewerben dokumentiert. Inzwischen gehört sie nicht nur zu den international angesehensten Marimbaspielderinnen, sondern vermittelt ihr großes Können in Meisterkursen in Europa und Übersee ebenso wie als Gründerin der Internationalen Katarzyna Mycka Marimba-Akademie und der Musikhochschule Póznán. Darüber hinaus hat sie inzwischen sechs sehr beachtete CD-Einspielungen vorgelegt.

Franz Bach gehört seit zwei Jahrzehnten als Solo-Schlagzeuger dem Radio-Sinfonieorchester Stuttgart an. Außerdem ist er Mitglied im Deutschen Schlagzeugensemble und widmet sich seinem facettenreichen Instrument ebenso als Solist, Kammermusikpartner und in besonderer Weise als Duopartner von Katarzyna Mycka. Als Dozent an der Hochschule für Musik München gibt er sein Können und Wissen an junge Schlagwerker(innen) weiter.

Programm: Werke von Johann Sebastian Bach, Maurice Ravel, Domenico Scarlatti, Ney Rosauero, Astor Piazzolla u. a.

Ehrenamtliche Leitung der Kammerkonzerte: Franz-Josef Stevens

Di Meschugeles - Klezmer

Sonntag, 28.02.
17.00 Uhr
 Jüdisches Museum
 Westfalen
 8 € / erm. 6 €
 Vorverkauf ab sofort

Seit drei Jahren bringen Di Meschugeles auf ihren Konzerten das Publikum zum Tanzen und Mitsingen. Ihre Musik ist auch im israelischen Radio zu hören. Die Zuhörer genießen traditionelle Klezmermusik, wie sie bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts gespielt wurde und dann für lange Zeit in Vergessenheit geriet. Ein bisschen von Zigeuner- und Balkan-Musik (traditionsbedingt) inspiriert, doch ohne jede Verfremdung oder moderne und modische Einflüsse bleibt diese Musik aktuell, spricht junges sowie reifes Publikum an, lässt die Seelen singen, tanzen, lachen und weinen. Di Meschugeles setzen sich zusammen aus Marina Bondas (Violine, Arrangements), Ofer Waldman (Gesang, Horn), Igor Prokopetz (Kontrabass), Andreas Langenbuch (Klarinette), Valentin Butt (Bayan) und Elena Schams (Schlagzeug).

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen

Jörg Hegemann's Boogie Woogie Express

Freitag, 12.03.
20.00 Uhr
 Aula Gymnasium
 Petrinum
 15 € / erm. 10 €
 Vorverkauf ab
 Fr., 12.02.

Mit reichlich Dampf im Kessel macht Jörg Hegemann's Express in Dorsten Station und spielt mitreißenden Boogie Woogie à la Albert Ammons, Axel Zwingenberger und Big Joe Turner. Jörg Hegemann, geboren 1966, wurde durch ein Zwingenberger-Konzert im Jahr 1983 unheilbar mit dem "Boogie-Virus" infiziert. Der Berufspianist ist einer der wenigen Meister, die diesen Piano-Stil perfekt beherrschen und auch im neuen Jahrtausend lebendig erhalten. Unterstützt wird er durch die Rhythmusgruppe mit Reinhard "Django" Kroll am Kontrabass und Jan Freund am Schlagzeug sowie durch den stimmungsgewaltigen Sänger Thomas Aufermann, der außerdem mit seiner humorvollen Moderation für gute Laune sorgt.

Gedenkkonzert

Anlässlich des 65. Jahrestages der Zerstörung von Alt-St. Agatha und der gesamten Altstadt am 22. März 2010 findet dieses Konzert im Rahmen der Marktmusiken statt. Der Kammerchor "Cantus Dorsten" führt mit den Gesangssolisten Ute Weitkämper, Claudia Lawong, Walter Drees und Andreas Baronner sowie Instrumentalisten unter der Leitung von Hans-Jakob Gerlings Werke von Heinrich Schütz, Rudolf Mauersberger, Gregorio Allegri und Johann Sebastian Bach auf.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Kirchengemeinde St. Agatha

Überm Sternenzelt

Ein TWINS-Projekt der Kulturhauptstadt RUHR.2010

Die Zukunft der Menschen ist abhängig von der Zukunft der Erde. Dieses Konzertprojekt will dazu musikalische Zeichen setzen. Chöre und Orchester aus allen drei europäischen Kulturhauptstädten 2010 sind daran beteiligt: Metropole Ruhr - Istanbul (Türkei) - Pécs (Ungarn). Beethovens Neunte, das Yunus Emre Oratorium von Adnan A. Saygun und der Psalmus Ungaricus von Zoltan Kodaly sowie drei zu diesem Anlass eigens verfasste lyrische Texte zeitgenössischer Schriftsteller aus der Metropole Ruhr, Istanbul und Pécs waren die künstlerische Arbeitsbasis. Allen Werken gemeinsam ist der Appell zu wechselseitigem Respekt, Vertrauen, Offenheit und für ein Zusammenleben, das von Frieden geprägt ist.

Der Istanbul European Choir, der Bardós Chor aus Pécs und confido vocale & camerata aus der Metropole Ruhr mit Sitz in Dorsten werden Teile dieser Werke in der jeweiligen Landessprache einstudieren und gemeinsam aufführen.

Der Konzertort wird in den Veröffentlichungen zur Kulturhauptstadt RUHR.2010 bekannt gegeben.

Samstag, 27. März
11.30 Uhr
 St. Agatha-Kirche
 Altstadt

Samstag, 24.04.
20.10 Uhr

Hänsel und Gretel

Das klassische Hexenmärchen nach den Brüdern Grimm

Dienstag, 19.01.
15.00 und 17.00 Uhr
Forum
Bildungszentrum
Maria Lindenhof

Mittwoch, 20.01.
15.00 Uhr
Carola-Martius-Haus
Rhade
Kinder 3 €
Erwachsene 4 €
Vorverkauf ab
sofort

Alte Märchen, neue Märchen, dicke Märchen, dünne Märchen, große Märchen, kleine Märchen - das kann man hören, wenn die Märchenerzählerinnen mit ihren alten Handwagen von Haus zu Haus ziehen. Aus dem Geschichtenkorb zaubern sie, fast wie in einem Wettstreit, die Erbse der Prinzessin, den Brunnen vom Froschkönig und auch das Lebkuchenhaus der Hexe. Und los geht's.

Wolfsburger Figurentheater Compagnie
Für Kinder ab 4 Jahren

Vom Fischer und seiner Frau

Nach den Brüdern Grimm

Dienstag, 23.02.
15.00 und 17.00 Uhr
Forum
Bildungszentrum
Maria Lindenhof
Kinder 3 €
Erwachsene 4 €
Vorverkauf ab
Mo., 25.01.

Der Fischer Hans Dodeldei und seine Frau Ilsebill haben endlich mal Glück. Hans fängt eines Tages einen Butt, der ein verwunschener Prinz ist. Und wenn man einen verwunschene Prinzen fängt und wieder frei lässt, dann kann man sich was wünschen. Die Freude ist groß und man muss auch nicht lange überlegen. Endlich raus aus dem Pisspott in ein anständiges kleines Eigenheim. Der große Traum vom kleinen Glück wird wahr. Doch schon nach kurzer Zeit überschlagen sich die Ereignisse. Glücksträume werden zu Alpträumen, und es gibt kein Entkommen. Oder doch?

Zwei Kochlöffel, ein alter Suppentopf und ein paar Holzkisten - mit wenigen Requisiten wird die Geschichte lebendig. Hans und Ilsebill kommen dem Zuschauer merkwürdig bekannt vor, und nach der Vorstellung hat man einen eigenartigen Appetit auf Kartoffelsuppe mit Würstchen. Oder soll's doch lieber Butt sein?

Figurentheater Gingganz
Für Kinder ab 4 Jahren

Die Olchis räumen auf

Kindermusical von Erhard Dietl und Walter Kiesbauer

Die kleine Stadt Schmuddelfing hat ein Problem: Seit geraumer Zeit wissen die Bewohner nicht mehr, wohin mit ihrem Müll. Die Müllgruben sind voll und das hübsche Städtchen droht im Müll zu versinken. Durch Zufall entdeckt der Bürgermeister eine scheinbar geniale Lösung für den Missstand: Die Olchis. Diese grünen, zotteligen Wesen mit drei Hörnern und einer Knubbelnase fressen mit Begeisterung jeden Müll, den sie finden. So werden sie kurzerhand eingestellt, um den Müll der Stadt zu fressen.

Doch was sich so gut anlässt, entwickelt sich bald zur Plage. Die Olchis unterscheiden nicht zwischen Müll und Dingen, die noch gebraucht werden. Sogar Geldscheine sind bald nicht mehr vor ihnen sicher. Und da diese anarchischen Wesen auch noch unbelehrbar sind, muss der Bürgermeister zu "Plan P" greifen.

Westfälisches Landestheater Castrop-Rauxel
Für Kinder ab 6 Jahren

Das Dschungelbuch

Nach dem Buch von Rudyard Kipling

Die Geschichte des kleinen Findelkinds Mogli, der von den Tieren des Dschungels adoptiert und aufgezogen wird, ist ein Klassiker der Kinderliteratur.

Außer den Wölfen, die den kleinen Jungen aufziehen sollen, kümmern sich auch der Panther Baghira und der Bär Balu um das Kind. Aber der kleine Menschenjunge hat nicht nur Freunde in der Wildnis. Da ist auch die listige Schlange Kaa, die ihn mit ihrem Tanz hypnotisieren will, um ihn dann zu verschlingen, und vor allem der Tiger Shir Khan, der alle Menschen hasst. Und so kommt es, nicht zuletzt weil Mogli die Gefahr unterschätzt, zum großen Kampf Tiger gegen Menschenkind.

Westfälisches Landestheater Castrop-Rauxel
Für Kinder ab 6 Jahren

Dienstag, 02.02.
15.30 Uhr
Aula Realschule
St. Ursula
Kinder 4 €
Erwachsene 5 €
Vorverkauf ab
Mo., 04.01.

Dienstag, 23.03.
15.30 Uhr
Aula Realschule
St. Ursula
Kinder 4 €
Erwachsene 5 €
Vorverkauf ab
Di., 23.02.

Unser Angebot

<i>Akkordeon</i>	<i>Saxofon</i>
<i>Keyboard</i>	<i>Trompete</i>
<i>Klavier</i>	<i>Flügelhorn</i>
<i>Geige</i>	<i>Posaune</i>
<i>Bratsche</i>	<i>Tenorhorn</i>
<i>Cello</i>	<i>Horn</i>
<i>Kontrabass</i>	<i>Gitarre</i>
<i>Blockflöte</i>	<i>E-Gitarre</i>
<i>Querflöte</i>	<i>E-Bass</i>
<i>Oboe</i>	<i>Schlagzeug</i>
<i>Klarinette</i>	<i>Gesang</i>
<i>Fagott</i>	<i>Chor</i>

Musik macht Spaß und schlau dazu!

Unsere Lehrkräfte

Unser Gesangs-, Chor- und Instrumentalunterricht wird ausschließlich von qualifizierten Musikpädagog(inn)en erteilt, die neben ihrer künstlerischen Ausbildung ein pädagogisches Studium absolviert haben und mit den modernen Unterrichtsformen vertraut sind.

Unser Unterricht

Gerade zu Beginn der musikalischen Ausbildung hat sich die Gruppe als die geeignetste Unterrichtsform herausgebildet. In der Praxis hat sich je nach Instrument und Gruppenzusammensetzung die Zahl von zwei bis vier Schüler(inne)n als besonders günstig erwiesen. Es werden nur alters- und entwicklungsmäßig homogene Gruppen gebildet und weitergeführt. Entstehen im Laufe der musikalischen Ausbildung Leistungsunterschiede bei den Schüler(inne)n, können die Gruppen dem jeweiligen Leistungsstand angepasst werden.

Unsere zusätzlichen Leistungen

Wer die im Gesangs- und Instrumentalunterricht erworbenen Fähigkeiten vertiefen und praktisch anwenden will, hat zusätzlich zum Unterricht die Möglichkeit, in verschiedenen Musiziergruppen (Ensembles) mitzuwirken. Diese Ensembles berücksichtigen den im Unterricht erreichten Leistungsstand und werden ebenfalls von qualifizierten Musikpädagog(inn)en geleitet. Die Teilnahme an Proben und Aufführungen ist kostenfrei!

Unsere Gebühren

Musikgarten

wöchentl. 60 Min. Unterricht

23 € / Monat

Musikalische Frühförderung

wöchentl. 60 Min. Unterricht

18 € / Monat

Gruppenunterricht (außer Klavier)

wöchentl. 45 Min. Unterricht

35 € / Monat

Gruppenunterricht Klavier

(nur 2er Gruppe)

wöchentl. 45 Min. Unterricht

42 € / Monat

Einzelunterricht (außer Klavier)

wöchentl. 45 Min. Unterricht

69 € / Monat

wöchentl. 30 Min. Unterricht

46 € / Monat

Einzelunterricht Klavier

wöchentl. 45 Min. Unterricht

78 € / Monat

wöchentl. 30 Min. Unterricht

52 € / Monat

20 % bei zwei Kindern,
30 % bei drei Kindern usw.
für Dorsten-Pass-Inhaber 60 %

Ermäßigungen

Sekretariat: Johanna Ullmann
Telefon: 0 23 62 / 66 38 80
Pädagogischer Leiter: Eugen Kayser
Telefon: 0 23 62 / 79 38 03
Programm:
"Jedem Kind ein Instrument"
Mareike Bittner
Telefon: 0 23 62 / 66 41 65

Unsere Ansprechpartner

Musikschule
Stadt Dorsten
Im Werth 6
46282 Dorsten

Anmeldung

Telefax: 0 23 62 / 66 57 43
E-Mail: musikschule@dorsten.de

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. Neben der Hauptstelle im Bildungszentrum Maria Lindenhof besitzt die Stadtbibliothek eine leistungsfähige Zweigstelle in Wulfen.



Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Spiele und Cassetten für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, CD-ROMs und Zeitschriften ist auf 14 Tage, die von DVDs auf 7 Tage begrenzt.

Jahresgebühren Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:
 15 € für Erwachsene,
 6 € für Kinder und Jugendliche,
 22 € für Familien.
 Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

Medien Für DVDs erheben wir eine Ausleihgebühr von 1,50 €, für CD-ROMs 1 €. 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 Titeltichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung: <http://bibliotheken-im-KreisRE.de>

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht Ihnen unser Internet-Anschluss, den Sie gegen eine geringe Gebühr nutzen können.

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

Anschriften und Öffnungszeiten

Hauptstelle Maria Lindenhof
 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

Stadt- und Schulbibliothek Wulfen
 Dienstag 10 - 12 und 14 - 17 Uhr
 Mittwoch 14 - 17 Uhr
 Donnerstag 14 - 19 Uhr
 Freitag 10 - 12 Uhr

Internet

Termine

Im Werth 6
 Tel.: (0 23 62) 66 41 05
 und 66 41 07
 Fax: (0 23 62) 66 57 13

Wulfener Markt 4
 Tel.: (0 23 69) 86 67

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.dorsten.de/kultur/stadtbibliothek/startseite.htm

LiteraturRE-Ruhr

Die Literaturwoche "LiteraturRE" wurde bereits 2003 ins Leben gerufen. Ziel war und ist es, den Besuchern in unterschiedlichen Veranstaltungen für alle Altersgruppen spannende, informative und anregende Begegnungen mit Literatur zu ermöglichen und so nachhaltig das Interesse an Literatur zu wecken.

Das Literaturfestival LiteraturRE wird 2010 vom 28. Februar bis zum 21. März stattfinden. Da es Teil der Kulturhauptstadt geworden ist, heißt es dann einmalig LiteraturRE-Ruhr.



Kulturhauptstadt

literarisch

Mittwoch, 03.03.10
19.30 Uhr
Eintritt: 5 €

Lesung "Im Schatten des Turms" - Eine Jugend im Ruhrgebiet

Margit Kruse gelingt es in ihrem neuesten Buch, ihre Zuhörer mit gelungenen Milieuschilderungen und Typen in das Ruhrgebiet der siebziger Jahre zu versetzen und sie dabei brillant zu unterhalten. Der Abend wird abgerundet durch Musik aus dieser Zeit - live gespielt auf dem Saxofon.

Donnerstag, 04.03.10
15 Uhr
Eintritt frei

Vorlesezauber - Vorlesen und Basteln für Kinder

Cornelia Wessling und Birgit Rodefeld vom Netzwerk "Dorsten liest vor" präsentieren ihren kleinen Zuhörern "Der Biber von Anderswo", eine wunderbar poetische Geschichte über das Fremdsein und die Überwindung von Vorurteilen.

Mittwoch, 10.03.10
15 Uhr und 19.30 Uhr
Eintritt:
3 € für Kinder
5 € für Erwachsene

"Guten Tag Alemania" - Kaffeehausgeschichten

Jusuf Naoum schlüpft in die Rolle des alten Kaffeehausgeschichtenerzählers Abu al Abed und entführt um 15 Uhr Kinder ab acht Jahren und um 19.30 Uhr Erwachsene in die abenteuerliche Welt des Orients.

Donnerstag, 11.03.10
15 Uhr
Eintritt frei

Bilderbuchkino

Zum Bilderbuchkino mit Basteln sind Kinder von drei bis fünf Jahren eingeladen. Auf dem Programm steht die Geschichte von "Urmel aus dem Eis", das gemeinsam mit Professor Tibatong, Hausschwein Wutz oder Ping Pinguin spannende Dinge auf der Südseeinsel Titiwu erlebt.

Hatice Akyün liest aus "Ali zum Dessert"

Träume deutsch, liebe türkisch - und das Chaos ist komplett! Unter diesem Motto erzählt Hatice Akyün in ihrem zweiten Buch. Humorvoll und pointiert rückt sie den Eigenarten ihrer türkischen und deutschen Landsleute zu Leibe und lässt ihre Zuhörer teilhaben an dem wundervollen Abenteuer, in zwei Familien zu Hause zu sein.

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsstelle in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Mittwoch, 17.03.10
19.30 Uhr
Eintritt: 5 €

Von der Sonne bis zum Mond - eine musikalische Floßfahrt durch Europa mit Geschichten und Liedern, gespielt vom Theater Töfte

Kinder ab vier Jahren sind eingeladen zur Fahrt vom Bosphorus nach Gibraltar, von Sizilien nach Hammesfar. Überall, wo das Floß auf dieser Reise anlegt, wird gemeinsam gesungen und gespielt.

Donnerstag, 18.03.10
15 Uhr
Eintritt:
3 € für Kinder
4 € für Erwachsene

Martin Springenberg liest aus "Die Sau und der Mörder"

Vollblutprivatdetektiv Dieter Nannen hat sich im tiefsten Münsterland einen bescheidenen Bauernhof hergerichtet, aber er kommt nicht zur Ruhe: Diverse Leichen in seiner Umgebung geben Rätsel auf und so beginnt er, in bekannt lässiger Manier zu ermitteln...

Freitag, 19.03.10
19.30 Uhr
Eintritt: 5 €

Einzelveranstaltungen

19.01.	Wer ist wir? Deutschland und seine Muslime	A1120
20.01.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	A4110
27.01.	Liebesbriefe an Hitler	A1110
03.02.	Harninkontinenz und Beckenbodenschwäche	A2120
18.02.	Südostengland - Englische Gärten und Herrenhäuser	A1210
27.02.	Dorstener Gesundheitstag 2010: Brennpunkt Bauch	A2110
03.03.	Schenkung und vorweggenommene Erbfolge	A1170
03.03.	Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten	A2150
04.03.	Muslimisch, weiblich, deutsch. Mein Leben für einen zeitgemäßen Islam	A1130
04.03.	Abenteuer Island	A1220
10.03.	Gemeinsam statt einsam... Meine Erfahrungen für die Zukunft	A1140
10.03.	Neue Wohnformen im Alter	A1160
11.03.	Spaceman - Eine Reise in ferne Galaxien	A3270
12.03.	Fibromyalgie - Meine Schmerzen nimmt keiner ernst!	A2130
17.03.	Kinesiologie - Hilfe bei Lernblockaden und Lernstörungen	A1360
18.03.	Drogenkonsum im Jugendalter - Suchtprävention im Elternhaus	A2140
19.03.	Paris! Solange du mich liebst...	A6130
12.04.	Winter im Sommer - Frühling im Herbst	A1141
15.04.	Geschüttelt, nicht gerührt - James Bond und die Physik	A2800
21.04.	Testament- und Erbrecht	A1180
11.05.	Industrie-Ikonen - Blaue Stunde im Revier	A1150
11.05.	Studieren an der FernUniversität Hagen	A4120
18.05.	Der Jakobsweg	A1230

VHS-Angebote für Senioren

ab 01.02.	Wer rastet - der rostet!	A2337
ab 01.02.	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 2	A3230
ab 01.02.	Englisch mit Muße Stufe B1 Time to Talk	A3231
ab 02.02.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	A2338
ab 02.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6	A3212
ab 02.02.	Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6	A3316
ab 03.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4	A3211
ab 03.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	A3213
ab 03.02.	Italienisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	A3511
ab 09.02.	Einführung in die EDV	A5410
ab 01.03.	Einführung in die digitale Fotografie	A5412
10.03.	Neue Wohnformen im Alter	A1160
17.03.	Handy-Seminar	A5418
ab 12.04.	Digitale Fotobücher	A5413
ab 13.04.	Visitenkarten, Grußkarten und Co. - Textverarbeitung	A5411
ab 15.04.	Internet für Senior(inn)en	A5414
ab 29.04.	E-Mails und Co.	A5415
28.04.	Bogenschießen in der Üfter Mark	A2826
19.05.	Kräuter am Wegesrand	A2824
ab 09.08.	Sommerakademie: Einführung in die EDV	A5416
ab 16.08.	Sommerakademie: Digitale Fotobücher	A5417

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 30.01.	10er-Abschlussprüfung: Erfolgreich lernen	A4320	ab 29.03.	Tiere zeichnen Schritt für Schritt	A6350
ab 01.02.	Spanisch für Jugendliche Stufe A1 Grundkurs 2	A3312	ab 29.03.	Die Welt der Märchen: Phantasiezeichnen	A6351
ab 10.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik	A4330	ab 06.04.	und action... Wir drehen einen Animationsfilm am PC	A5393
20.02.	Lernen macht Spaß - Lern- und Gedächtnistraining	A1350	ab 06.04.	In 360 Minuten um die Welt	A5395
ab 26.02.	Trau dich - Verbessere deine mündliche Mitarbeit!	A4310	ab 07.04.	10er-Abschlussprüfung: Deutsch	A4322
ab 05.03.	Hey, hey, wir machen Musik - Eltern und Kinder singen gemeinsam	A6222	ab 08.04.	ePferdchen - Internetkompetenz für Kinder und Eltern	A5396
07.03.	Erlebnistag Biber - Exkursion zur Bislicher Insel	A2817	16.04.	Den Fledermäusen auf der Spur	A2811
ab 09.03.	Gewaltprävention für Kinder (ab 5 J.)	A2440	24.04.	Dämmerführung durch den Duisburger Zoo	A2822
ab 09.03.	Gewaltprävention für Kinder (ab 9 J.)	A2441	25.04.	Schatzsuche im Wald	A2815
ab 09.03.	Gewaltprävention für Kinder (ab 13 J.)	A2442	ab 02.05.	Inline-Skating für Anfänger (ab 13 J.)	A2420
11.03.	Spaceman - Eine Reise in ferne Galaxien	A3270	ab 02.05.	Inline-Skating für Anfänger (ab 5 J.)	A2421
ab 11.03.	10er-Abschlussprüfung: Englisch	A4321	08.05.	NABU-Detektive auf Gewässererkundung	A2812
13.03.	Steinkauz-Exkursion auf der Bislicher Insel	A2816	08.05.	Naturforscher - Tour auf der Bislicher Insel	A2818
13.03.	Jugend braucht Zukunft: Für welchen Beruf bin ich geeignet?	A4340	ab 21.05.	Auf digitaler Fotopirsch der Natur auf der Spur	A2820
ab 17.03.	10er-Abschlussprüfung: Mathematik	A4323	12.06.	Flamingos und Heidschnucken	A2810
20.03.	"Heute kochen wir!" - Kids in der Küche	A2728	12.06.	Die Waldwerksatt	A2814
20.03.	Wildbienenhotels selbst gebaut	A2813	13.06.	Mit Kanus auf der Lippe: Vom Münsterland zum Niederrhein	A2823
ab 29.03.	An welchem Baum wächst Schokolade?	A2819	19.07.	Naturrallye am Silbersee	A2821
ab 29.03.	Englisch Stufe B1/B2 Englische Konversation für Schüler	A3271	ab 19.07.	Tastschreiben am PC	A5211
ab 29.03.	Chinesisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	A3711	ab 19.07.	Tastschreiben am PC	A5212
ab 29.03.	Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	A3311	ab 19.07.	Spieleeditoren - Programmierung eigener Spielewelten	A5397
ab 29.03.	Jetzt rede ich! Keine Angst vor Referaten und mündlicher Mitarbeit	A4311	ab 26.07.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	A5391
ab 29.03.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	A5390	ab 26.07.	Hobbyfotografen gesucht: Wir gestalten eine digitale Fotoshow	A5398
ab 29.03.	Ran an die Maus II	A5392	ab 02.08.	und action... Wir drehen einen Animationsfilm am PC	A5394
			ab 23.08.	Brain Gym - Lernen mit Bewegung	A1370
			ab 23.08.	Gesangs-Workshop: Soul, Pop, Jazz	A6221

Abendgymnasium	50	Fachabitur	50
Abitur	50	Fachoberschulreife	50
Acrylmalerei	76	Fasten	15
Aerobic	21 - 23	FernUniversität	51
Aqua-Jogging	23 - 24	Filzen	78
Aquarellieren	75	Finanzbuchhalter/in VHS	56
Art Clay Silver	77	Fitness	20 - 23
Ausgleichsgymnastik	20	Fotografie	65
Autogenes Training	16 - 17	Französisch	46
		Fremdsprachen	38
Backen	27		
Behinderung	27	Gehörlosensprache	51
Betriebssysteme	61	Geschichte	8
Bewegung	19	Gesellschaft	8
Bildbearbeitung	65, 71	Gesundheit	14
Bildungsurlaub	98	Gewaltprävention	25
Bodyfitness	22	Gitarre	73 - 74
Bodyforming	22	Goldschmieden	76 - 77
Buchführung	57	Gymnastik	19 - 22
Bürotechniken	55 - 57		
Business English	45	Hatha-Yoga	17 - 18
		Hauptschulabschluss	50
Callanetics	21 - 23	Hochschulstudium	51
Chinesisch	49		
Chorgesang	74	Inline-Skating	24
Controlling	57	Integrationskurs	39
		Internet	67 - 69, 71
Deutsch	52	Islam	9
Deutsch als Fremdsprache	39	Italienisch	48
Deutsche Gebärensprache	51		
Deutsch-Test für Zuwanderer	41	Junge VHS	95
Dia-Vorträge	11		
Diätetik	33	Kaufmännische Praxis	57 - 58
Digitale Fotografie	65, 70 - 71	Kochen	28
Disco Fox	27	Körpererfahrung	19
		Kommunikation	54
EDV	58	Konzerte	88
EDV-Zertifikate	59	Krankheit	14
Einbürgerungstest	41	Kreatives Schreiben	72 - 73
Englisch	41	Kulturbus	81
Entspannung	16	Kulturhauptstadt	82
Ernährung	28		
Europäischer Computerpass	59	Landeskunde	11
Excel	62 - 63	Lernhilfen	13
Exkursionen	82	Lerntechniken	13, 52
		Lesen	27, 73
		Literatur	72

Malen	75	Segel-Führerschein	25 - 26
Management	54	Selbstbehauptung	25
Massage	16 - 18	Selbsterfahrung	16
Mathematik	53	Selbstverteidigung	25
Meditation	16, 24	Senioren	94
Metallverarbeitung	76, 78	Singen	16, 74 - 75
Mittlere Reife	50	Spanisch	47
Mode	81	Sport	19
Motorboot-Führerschein	25 - 26	Sportarten	24
Musik	72	Sportboot-Führerschein	25 - 26
Musizieren	73	Sportküstenschifferschein	26
Muslime	79	Stressbewältigung	16
		Stretching	21 - 22
		Studienreisen	83
		Studium	51
Nähen	79		
Nahrungszubereitung	28	Tabellenkalkulation	62
Naturerlebnis	34	Tai Chi Chuan	18 - 19
Niederländisch	49	Tanz	26
		Tastschreiben	55 - 56
Ökoführerschein	34	Taubstummensprache	51
Ökologie	34	Textverarbeitung	62
Ölmalerei	76	Theater	86
Office	61, 63 - 64	Traditionelle Chinesische Medizin	18 - 19, 33
Outlook	64	Türkisch	49
Pädagogik	12	VHS international	11
PC-Systembetreuer/in	59	VHS-Chor	74
Photoshop	66		
Pilates	19	Wassergymnastik	23 - 24
Politik	8	Wassersport	25 - 26
Powerpoint	64	Weiterbildungskolleg	50
Problemzonengymnastik	22	Wellness	22
Programmierung	68 - 70	Werken	76
Psychologie	12	Windows	61, 67
		Wirbelsäulengymnastik	20
Qigong	18	Word	62 - 63, 70
Qualitätsmanagement	58		
Rechnen	27	Xpert Business Zertifikat	56
Recht	10 - 11		
Reisen	83		
Rhetorik	52, 54	Yoga	17 - 18
Rückenfitness	20		
Schachtzeichen	82	Zeichnen	75
Schmuckgestaltung	76 - 78	Zeitgeschehen	8
Schneidern	79	Zentralabitur	53
Schreiben	27	Zentrale Abschlussprüfung	52 - 53
Schulabschlüsse	50	Zweiter Bildungsweg	50
Schulische Weiterbildung	52		
Schwedisch	49		

Unterrichtstermine

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.
2. Woche	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.
3. Woche	-	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.
4. Woche	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.
5. Woche	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.
6. Woche	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.
7. Woche	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.
8. Woche	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	-
9. Woche	12.04.	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.
10. Woche	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.
11. Woche	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	-
12. Woche	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.
13. Woche	10.05.	11.05.	12.05.	-	14.05.	15.05.
14. Woche	17.05.	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.
15. Woche	-	-	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.
16. Woche	31.05.	01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.
17. Woche	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.
18. Woche	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.
19. Woche	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.
20. Woche	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.
21. Woche	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!

Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag	Mo., 15.02.10
Osterferien	Sa., 27.03. - Sa., 10.04.10
Maifeiertag	Sa., 01.05.10
Christi Himmelfahrt	Do., 13.05.10
Pfingstmontag	Mo., 24.05.10
Pfingstferien	Di., 25.05.10
Fronleichnam	Do., 03.06.10

Das Arbeitshalbjahr 2/2010 beginnt am 20.09.2010,
das neue Programm erscheint am 27.08.2010.

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeiter und Angestellte die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.

Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.

01.03. - 05.03.	Fit für das Büro: Word und Excel	A5354
08.03. - 12.03.	Professionelle Office-Nutzung	A5360
15.03. - 19.03.	Win@Internet 1	A5380
15.03. - 19.03.	Tabellenkalkulation mit Excel	A5352
12.04. - 16.04.	Organisation und Kommunikation mit Outlook	A5361
19.04. - 21.04.	Öffentlichkeitsarbeit in Kindergärten, -tagesstätten und Familienzentren	A1330
26.04. - 30.04.	Homepage-Erstellung mit Expression Web	A5384
03.05. - 07.05.	Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel	A5353
17.05. - 21.05.	Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop	A5373
17.05. - 21.05.	PC-Installation, Konfiguration und Wartung	A5334
28.09. - 30.09.	Beobachtung und Dokumentation von kindlichen Entwicklungsprozessen	A1340

Impressum

Herausgeber: Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Kultur und Weiterbildung

Verantwortlich für den Inhalt: Klaus Schmidt

Redaktion: Petra Duda, Heike Bruns

Auflage: 9.000 Exemplare

Satz, Produktion und Druck:

druck+graphik manumedia gmbh, gladbeck