NEU:
www.vhsundkultur-dorsten.de

vhs Dorsten

vhs und kultur

1. Halbjahr 2012

vhs und kultur
stadt dorsten

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Ansprechpartner

Leiter des Amtes für
Kultur und Weiterbildung
Klaus Schmidt
Zimmer 223, Telefon (0 23 62) 66 41 50
klaus.schmidt@dorsten.de

Leiter der VHS
Bernd Sauerwein-Fox
Stellv. Leiter des Amtes für Kultur und Weiterbildung
Zimmer 211, Telefon (0 23 62) 66 41 82

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

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter

Brigitte Burbach-Braun
Zimmer 210, Telefon (0 23 62) 66 41 81
brigitte.burbach-braun@dorsten.de

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

Sabine Podlaha
Zimmer 213, Telefon (0 23 62) 66 41 84
sabine.podlaha@dorsten.de

Servicebüro VHS

Hella Eidner,
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und
66 41 61
hella.eidner@dorsten.de

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

Claudia Temp
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und
66 41 61
claudia.temp@dorsten.de

Allgemeine Verwaltung

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

Beate Bremer
Zimmer 215, Telefon (0 23 62) 66 38 81
beate.bremer@dorsten.de

Kulturbüro

Andrea Kortemeyer
Zimmer 217, Telefon (0 23 62) 66 40 51
andrea.kortemeyer@dorsten.de

Ingrid Sommer-Brinkamp
Zimmer 216, Telefon (0 23 62) 66 41 63
ingrid.sommer-brinkamp@dorsten.de

Abonnements, Theaterkasse

Mareike Bittner
Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 40 52
mareike.bittner@dorsten.de

Marlies Milos
Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 40 52
marlies.milos@dorsten.de

Hausdienst

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

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

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

LQW ArtSet®
Qualitätstestiert
bis 16.04.2015

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

Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61
Telefax (0 23 62) 66 57 43
E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de
Internet: www.vhsundkultur-dorsten.de

Inhalt

Ansprechpartner 2

Anmeldung 4

Im Blickpunkt 6
- Aktuelles aus VHS und Kultur 6

Politik und Gesellschaft 8
- Geschichte, Zeitgeschehen und Recht 8
- VHS international 12
- Pädagogik und Psychologie 13

Gesundheit und Umwelt 16
- Gesundheit und Krankheit 16
- Entspannung und Selbsterfahrung 18
- Bewegung und Körpererfahrung 21
- Einführung in Sportarten 26
- Tanz 28
- Leben mit Behinderungen 29
- Ernährung 30
- Natur und Umwelt 35

Deutsch und Fremdsprachen 40
- Anmeldung und Beratung 40
- Deutsch als Fremdsprache 41
- Englisch 43
- Französisch 47
- Spanisch 48
- Italienisch 50
- Niederländisch 50
- Weitere Sprachen 51

Schule und Lernen 52
- Schulische Abschlüsse 52
- Schulische Weiterbildung 54

Musikschule Dorsten 55

Beruf und Wirtschaft 56
- Kommunikation und Management 56
- Berufliche Weiterbildung 57
- EDV 59

Kultur und Freizeit 70
- Literatur und Musik 70
- Musizieren und Spielen 72
- Zeichnen und Malen 73
- Werken 75
- Schneidern 76
- Mode 77
- Kulturbus 78
- Exkursionen 78
- Studienreisen 79

Theater und Konzerte 80
- Veranstaltungen auf einen Blick 81

Stadtbibliothek Dorsten 82

Anhang 84
- Einzelveranstaltungen 84
- VHS-Angebote für Senioren 84
- VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche 85
- Unterrichtstermine 86
- Bildungsurlaub 86
- Impressum 86

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Voßkamp 7	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Altes Rathaus	Am Markt	46282 Dorsten-Altstadt
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gemeinschaftshaus Wulfen	Wulfener Markt	46286 Dorsten-Wulfen
Gerhart-Hauptmann-Realschule	Bismarckstr. 106	46284 Dorsten-Hervest
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Johannesschule	Marler Str. 22	46282 Dorsten-Feldmark
Josefschule, Sporthalle	Hellweg 1	46284 Dorsten-Hervest
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülskampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Gerhardt-Haus	An der Landwehr 63	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt

Anmeldung

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

Persönlich während der Büroöffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr
Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

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

Über das Internet
Anmeldungen sind auch online möglich unter:
www.vhsundkultur-dorsten.de oder www.vhs-kreis-re.de
(alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Theater und Konzerte
Kartenverkauf siehe Seite 80

Gebühren

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

Zahlungsweise Lastschrift
Bitte erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung für die Gebühren. Diese werden grundsätzlich im Voraus, frühes-tens 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.

Ermäßigung
Eine Ermäßigung der Gebühren um 50 % (Aufrundung des Betrages auf volle E) 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 Teilnahme-gebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 4,00 € 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.vhsundkultur-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Wichtiges in Kürze

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

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

Teilnehmerzahl
Die jeweiligen 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, Diskussi-on, Einzel- und Gruppenarbeit, Unterrichts- und Feedback-gespräche gehören entsprechend dem konkreten Veran-staltungsangebot 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. Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

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

VHS-Versammlung

Ein informativer und unterhaltsamer Abend erwartet interessierte VHS-Teilnehmer und Besucher am Donnerstag, 19. April: Dann laden wir ab 18 Uhr zur VHS-Versammlung ins Forum ein. Damit wollen wir die Mitwirkung unserer Teilnehmer und Kursleiter intensivieren.
Zunächst geben wir einen Einblick in unsere Arbeit und berichten über Perspektiven unserer Einrichtung. Bei der folgenden Diskussion nehmen die pädagogischen Mitarbeiter gern Anregungen für die zukünftige VHS-Arbeit auf. Wer noch mehr mitbestimmen möchte: Je vier Kursteilnehmer und Kursleiter können sich in die VHS-Konferenz wählen lassen. Ab 20 Uhr wird's dann musikalisch. Der Band- und Studio-Musiker Mick Rausch wandelt „Auf den Spuren von Johnny Cash". Er präsentiert Songs und Geschichten über den „Man in black", aber auch über Zeitgenossen wie Elvis und Co.

Fotostory Lippeland

Foto: Stephanie Hasebrink

Das Projekt von Lippeverband und VHS war ein großer Erfolg: Über 100 Teilnehmer machten mit bei der „Fotostory Lippeland", der Folgeaktion der Foto-Olympiade.
Diesmal galt es, nach dem Vorbild des Entdeckers Marco Polo selbst eine Geschichte in zwölf Bildern zu erzählen. Thema „Die Wunder der Welt - eine Expedition durchs unbekannte Lippeland". Interessierte können sich die prämierten Bildserien im Internet unter www.lippeland.eu/dorsten ansehen. Und natürlich wartet auch in diesem Jahr ein neues Thema auf einfallsreiche Hobby-Fotografen.

Ausstellung über China

Ein „Chinesisches Kulturjahr in Deutschland" veranstaltet die chinesische Regierung 2012 anlässlich des 40. Jahrestags der Aufnahme diplomatischer Beziehungen. Mit der Ausstellung „Chinas Metropolen im Wandel" wollen die Asienstiftung und ihre Partner zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit der Großmacht beitragen.
Die Plakate werden vom 15. Februar bis zum 15. März in der Cafeteria der VHS gezeigt.
Mitarbeiter der Uni Hamburg haben die Ausstellung konzipiert. Analysierend machen sie zentrale Aspekte des wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandels transparent, ohne dabei China an den Pranger zu stellen. Sie setzen sich mit den himmelgreifenden Glaspalästen ebenso auseinander wie mit den sozialen Problemen. Ein Vortrag ergänzt die Ausstellung: Dr. Anja D. Senz von der Uni Duisburg-Essen spricht über die „Großmacht China im 21. Jahrhundert".

Vortrag: Das Krisen-Europa

Finanzkrise, Rettungsschirme für Pleite-Staaten oder fragwürdige EU-Richtlinien für Verbraucher: Angesichts täglicher Horrormeldungen kommt dieser Vortrag gerade recht. Prof. Dr. Werner Weidenfeld spricht am Mittwoch, 14. März, ab 19.30 Uhr im VHS-Forum über „Das Krisen-Europa - Ein Kontinent auf der Suche nach einer Strategie".
Weidenfeld ist Direktor des Centrums für angewandte Politikforschung und Inhaber des Lehrstuhls für Politische Systeme und Europäische Einigung an der Ludwig-Maximilians-Universität München. 2007 wurde er zum einflussreichsten Politikberater Deutschlands gewählt.

Der 4. Gesundheitstag

„Gut geschlafen?“ Diese Frage steht im Mittelpunkt des bereits vierten Dorstener Gesundheitstags, den Volkshochschule und St. Elisabeth-Krankenhaus am 25. Februar gemeinsam gestalten. Bei allen Fachvorträgen, Präsentationen und Aktionen geht es um die Bedeutung von Schlaf für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Nicht fehlen dürfen dabei Themen wie Schlafstörungen oder Schnarchen. In einem eigens für diesen Tag aufgebauten Schlaflabor erläutern Experten zum Beispiel, wie der Schlaf mit Hilfe moderner Technik „sichtbar“ gemacht und ausgewertet werden kann. Die Schirmherrschaft übernimmt erneut Bürgermeister Lambert Lütkenhorst.

Ein Franzose zu Gast

Der Fachbereich Französisch bietet im Frühjahrssemester eine besondere Lesung an: Ein waschechter Franzose wird am Mittwoch, 24. April, ab 19 Uhr im VHS-Forum sein Buch vorstellen - in Deutsch und leicht verständlichem Französisch. „Madame Baguette und Monsieur Filou“ nennt Pierre Sommet seine amüsanten Wortgeschichten.

Darin begibt sich der 64-Jährige auf die Spur scheinbar deutscher Wörter wie Kinkerlitzchen, Pumpernickel oder Schattenmorellen und deckt ihre französische Herkunft auf. Sein Buch, das er gern signieren wird, ist außerdem eine Hommage an couragierte Frauen wie die Piaf sowie wagemutige Männer wie Dumas. Sommet ist übrigens ein „Kollege“: Er leitete jahrelang den Fachbereich Fremdsprachen an der VHS Krefeld. Begleitet wird die Veranstaltung von der Stadtbibliothek, der Buchhandlung schwarz auf weiß und der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten.

Wer steckt dahinter?

Sibylle Marcin

25 Jahre hält sie der VHS schon die Treue: Damals sprang Sibylle Marcin während ihrer Elternzeit als Dozentin für einen erkrankten Englischlehrer ein, heute unterrichtet sie die Teilnehmer eines inzwischen fortgeschrittenen Konversationskurses in Französisch. „Und eine Frau ist schon von Anfang an dabei“, freut sich die 60-Jährige.

Sibylle Marcin stammt aus Würzburg und lebt seit 1986 mit ihrer Familie in Wulfen. Wegen der vier Kinder gestand sich die Lehrerin eine zwölfjährige Pause vom Schuldienst zu. Doch weil sie ihren Beruf sehr liebt, steht sie längst auch wieder vor jüngeren Schülern - an der St. Ursula-Realschule. „Ich bin gern mit Menschen jeden Alters zusammen, bin geduldig und kann erklären“, sagt Sibylle Marcin. An der VHS schätze sie vor allem die kleine Lerngruppe: „An der Schule habe ich bis zu 32 Schüler, hier die Hälfte.“ Deshalb könne sie sich auch vorstellen, im Ruhestand einen zweiten Kurs zu übernehmen.

Bleibt neben den Jobs noch ein wenig Freizeit, dann spielt Sibylle Marcin Tennis und Golf. „Und ich tanze gern.“

Natürlich fährt sie in den Ferien auch regelmäßig nach Frankreich, etwa in Dorstens Partnerstädte Erneé oder Dormans.

Albin Besenschek

Sport und Schwimmen für Menschen mit Behinderung unterrichtet Albin Besenschek an der VHS. „Bewegungserziehung“ heiße das eigentlich, erklärt der 61-jährige Pensionär, der als Fachkraft für Arbeit und Berufsförderung in den Recklinghäuser Werkstätten und bei der Lebenshilfe tätig war. Doch das reichte ihm nicht. Über den Behindertensportverband erwarb er die notwendigen Lizenzen: „Ich wollte einfach mehr helfen und vor allem wollte ich die Menschen in anderen Situationen kennen lernen“, sagt er über seine Motivation, bei der VHS einzusteigen.

Seit über 20 Jahren ist Albin Besenschek schon dabei - ebenso wie viele seiner Teilnehmer: „Es ist unwahrscheinlich schön, mit denen alt zu werden.“ Individuell „und mit viel Fingerspitzengefühl“ geht er mit seinem Kollegen Wilfried Lange, einem Sportlehrer, auf die körperlichen und geistigen Handicaps der Menschen ein. Er selbst stand jahrelang als Schiedsrichter auf dem Fußballplatz. Heute geht er regelmäßig ins Fitnessstudio. Wenn er sich nicht sportlich betätigt, dann engagiert sich Albin Besenschek, der in Dorsten aufwuchs und jetzt in Hochlarmark lebt, im Verband kirchlicher Mitarbeiter.

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

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

Das Krisen-Europa. Ein Kontinent auf der Suche nach einer Strategie

E1110

Vortrag
Tägliche Krisenmeldungen zu Europa vermitteln Nervosität und Ratlosigkeit. Den verantwortlichen Akteuren wird Unkalkulierbarkeit vorgeworfen. Die Fragen nach einer Zukunftsstrategie bedürfen dringend kluger Antworten. Wodurch wird europäische Identität kreiert? Wie kann die Europäische Union ihre Handlungsfähigkeit steigern und dabei ihre Bürger mitnehmen? Was beinhaltet die Forderung nach einer digitaleren, direkteren und erlebbareren Europäischen Union?
Werner Weidenfeld ist Direktor des Centrums für angewandte Politikforschung und Inhaber des Lehrstuhls für Politische Systeme und Europäische Einigung am Geschwister-Scholl-Institut der Ludwig-Maximilians-Universität München.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Prof. Dr. Werner Weidenfeld
Mi., 14.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Zur aktuellen Situation in Nordafrika

E1120

Vortrag
In Tunesien, Ägypten und Libyen hat die Bevölkerung 2011 die Despoten gestürzt; in den Nachbarstaaten brodelt es. Die Proteste werden getragen von einer zornigen Jugend, von denen viele in Arbeitslosigkeit und Armut leben. Aber auch den jungen Akademikern fehlen Zukunftsperspektiven. Ob sich ihre Situation wirklich bessert und ob die hohe Arbeitslosigkeit verringert werden kann, muss sich nach den Umstürzen erst zeigen. Es stellen sich Fragen nach den Gruppierungen, die das Machtvakuum füllen und die politische Verantwortung übernehmen. Die Referentin wird am 25. Januar 2012, dem Jahrestag der ersten Proteste auf dem Tahrir-Platz in Kairo, eine Zwischenbilanz der Ereignisse ziehen.
Dr. Sonja Hegasy ist Vizedirektorin des Zentrums Moderner Orient in Berlin und war Lehrbeauftragte am Otto-Suhr-Institut für Politikwissenschaften in Berlin.

Dr. Sonja Hegasy
Mi., 25.01.
19.30 - 21.30 Uhr
3 UStd./6,00 €
VHS; Forum

E1130 Kein Brot für die Welt - die Zukunft der Welternährung

Dr. Wilfried Bommert
Mi., 07.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Angesichts gefüllter Regale in unseren Supermärkten kaum vorstellbar, aber die Zeiten einer gesicherten Welternährung gehen zu Ende. Seit mehreren Jahren explodieren die Preise für Reis, Mais und Weizen. In China und Australien verdorren ganze Landstriche aufgrund der Klimaveränderung. Durch Klimawandel, Verlust der Bodenfruchtbarkeit, durch industrielle Monokultur und die Anfälligkeit der Gentech-Pflanzen kehrt der Hunger in die Welt zurück. Eine radikale Herausforderung, bei der der Menschheit die Zeit davonläuft, wenn sie nicht endlich die Priorität der Welternährung gegenüber den Interessen der Weltkonzerne durchsetzen kann.
Der Agrarwissenschaftler und erste Leiter der Umweltredaktion des Westdeutschen Rundfunks stellt in Reportagen, Analysen und Prognosen die Bedrohungen ganzheitlich dar: Er sieht die fünf für die Welternährung maßgeblichen Faktoren Wasser, Klima, Boden, Arten und Bevölkerung im Verbund - eine Sichtweise, die die Kraft seines Buches ausmacht.

E1131 Ein fairer Kick

Angelika Pöppel
Mo., 02.04. und
Di., 03.04.
09.00 - 13.00 Uhr
10 Ustd./15,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 106

Ferienprojekt
Wo kommt eigentlich mein Fußball her, wer hat ihn hergestellt und wie? Wir gehen mit Detektiv Kugelrund auf Forschungsreise, um dem Geheimnis des runden Leders auf die Spur zu kommen. Aber Vorsicht: Es wird keine einfache Sache sein, es gibt auch ganz schön gemeine Aktionen...
Für Kinder im Grundschulalter

„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 Veranstaltungsreihe „Über den Tellerrand sehen"!
„Ein fairer Kick" heißt der Titel des aktuellen Ferienprojektes (siehe Kurs Nr. E1131), 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. Als Einrichtung des Kirchenkreises Herne ist sie ein Ort des globalen und ökumenischen Lebens und Lernens im Ruhrgebiet und bietet seit über 30 Jahren Bildungsangebote für Schulen, Gemeinden und Gruppen an.

E1140 Großmacht China im 21. Jahrhundert

Dr. Anja D. Senz
Mi., 29.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Vortrag
China als aggressive Wirtschaftsmacht, China als Geldgeber der westlichen Welt - China wird 2012 einen wichtigen Stellenwert in der öffentlichen Wahrnehmung einnehmen. Zumal die chinesische Regierung anlässlich des 40. Jahrestags der Aufnahme der diplomatischen Beziehungen zu Deutschland mit besonderen Aktivitäten in der Bundesrepublik auf sich aufmerksam machen wird. Welche sozialen, wirtschaftlichen und technologischen Gegensätze kennzeichnen das Reich der Mitte? Welche Folgen für Europa hat die chinesische Außenpolitik?
Dr. Anja D. Senz ist wissenschaftliche Geschäftsführerin des Konfuziusinstituts Metropole Ruhr an der Universität Duisburg/Essen.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Chinas Metropolen im Wandel

Plakatausstellung
Mi., 15.02. bis
Do., 15.03.
Cafeteria der VHS

Die hochdynamischen Veränderungen der Volksrepublik China spiegeln sich nirgendwo so deutlich wider wie in den großen Städten. Hier zeigt sich die ganze Vielschichtigkeit des seit Ende der 70er Jahre eingeleiteten Transformationsprozesses wie in einem Brennglas. Die Metropolen sind Motoren des wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandels. Gleichzeitig stellen sie das Schaufenster Chinas zu einer zunehmend globalisierten Welt dar.
Die Ausstellung, konzipiert von Mitarbeitern der Universität Hamburg, will analysierend und exemplarisch zentrale Aspekte dieser Phänomene in den Metropolen transparent machen, ohne dabei China an den Pranger zu stellen.

Die Prediger des Islam. Imame in Deutschland E1150

Prof. Dr. Ceylan Rauf
Di., 14.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die deutsche Politik mit Fragen der Migration und dem Islam. Aber leider hat sie es bislang konsequent vermieden, sich mit den wichtigsten Multiplikatoren in den muslimischen Gemeinden, den Imamen, auseinanderzusetzen. Sind sie Hassprediger oder Anlaufstelle für gelingende Integration? Welche verschiedenen Gruppierungen gibt es und welche Ziele verfolgen sie? Wie ist es um ihre Ausbildung und ihre Verankerung in Deutschland bestellt?
Rauf Ceylan lehrt seit 2009 als Professor für Religionswissenschaft mit dem Schwerpunkt islamische Religionspädagogik an der Universität Osnabrück.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Parallelgesellschaften - Fakten oder Fiktionen? E1160

Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan
Mi., 25.04.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Das Zusammenleben von ethnischen Minderheiten - und hier insbesondere türkeistämmiger Migranten - und der Mehrheitsgesellschaft wird immer mehr als ein Kulturkonflikt gedeutet und öffentlich wirksam im Begriff der Parallelgesellschaft zum Ausdruck gebracht. Doch wie solide ist die Behauptung, dass fundamentale Unterschiede in den lebensweltlichen Ausrichtungen und Werteorientierungen bestehen? Welche Werteunterschiede zeigen türkische Migranten zu einheimischen und zu nicht-migrierten Türken? Welche Erziehungs- und Lebensmuster herrschen bei ihnen vor?
Haci-Halil Uslucan ist wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Türkeistudien und Integrationsforschung in Essen sowie Professor für Moderne Türkeistudien an der Universität Duisburg/Essen.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

E1170 Christen jüdischer Herkunft unter nationalsozialistischer Herrschaft

Prof. Dr. Hans-Walter Schmuhl
Do., 26.04.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Vortrag
Die NS-„Judenpolitik" war durch eine Einheit der Verfolgung, nicht der Verfolgten gekennzeichnet. Die antijüdischen Gesetze und Willkürmaßnahmen trafen gleichermaßen Glaubensjuden, Judenchristen, Atheisten und Agnostiker jüdischer Herkunft - Christen jüdischer Herkunft waren in den Augen der damaligen Machthaber Juden wie alle anderen auch. Diese Gruppe saß also in der Zeit des NS-Regimes zwischen allen Stühlen: Die jüdischen Kultusgemeinden betrachteten sie als Abtrünnige, und auch die jüdischen Dissidenten standen ihnen distanziert gegenüber. Viele Protestanten und Katholiken schließlich sahen in den Christen jüdischer Herkunft Mitschwestern und Mitbrüder „auf Bewährung".
Prof. Dr. Hans-Walter Schmuhl lehrt Geschichte an der Universität Bielefeld.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen

E1171 „Der Kartoffelkäfer und die Sehnsucht" oder „Was ist Glück?"

Cordula Sauter
Fr., 02.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 UStd./8,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Tango, Musette und Klezmer
Das Programm erzählt musikalische Geschichten dreier Frauen, die von der Ferne, von der Liebe und von dem, was Leben ausmacht, berichten. Sie stellen keine Einzelepisoden dar, sondern stehen für das Erleben einer ganzen Generation, die sich aufgrund der Kartoffelkäferplage der Vertreibung und Auswanderung stellen musste. Die Künstlerin entführt ihr Publikum auf verschiedene Kontinente und taucht in die Atmosphäre von Buenos Aires, Kiew und Paris ein. Vor den Augen des Publikums entstehen Lebensbilder, die auch nach Verklingen des letzten Tons nachwirken.
Cordula Sauter aus Freiburg spielt seit 1974 Akkordeon, unterrichtet dieses Instrument und arbeitete in Zirkus und Theater. Sie erhielt seit 1992 mehrere Kleinkunstpreise.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen

Facebook: Das Ende der Privatheit? E1180

Prof. Dr. Norbert Pohlmann
Mo., 26.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Soziale Netzwerke wie Facebook, google+, xing, linkedIn & Co. bringen Nutzer aus verschiedenen Gesellschaftsgruppen zusammen und ermöglichen ihnen, sich darzustellen. Soziale Netzwerke schaffen auch neue Wege, Demokratie und Bürgerbeteiligungen zu gestalten, was eine neue und ungewohnte Herausforderung für alle Beteiligten darstellt. Soziale Netzwerke rufen aber auch die Diskussion über die informationelle Selbstbestimmung und den Datenschutz hervor. Wie weit sind Internetangebote zu tolerieren, bei denen nicht über das direkte Bezahlen des Angebotes, sondern über das Zulassen von Profilbildungen den Anbietern indirektes Geldverdienen ermöglicht wird? Haben wir das Ende der Privatheit erreicht?
Norbert Pohlmann leitet das Institut für Internet-Sicherheit an der Fachhochschule Gelsenkirchen. Seit 2001 ist er Mitglied in verschiedenen nationalen und internationalen Programmkomitees zu Fragen der Internet-Sicherheit.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Altern wie ein Gentleman E1190

Sven Kuntze
Mo., 12.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,50 €
Altes Rathaus

Vortrag
Warum unterwerfen wir uns, solange wir berufstätig sind, bedingungslos dem protestantischen Arbeitsethos, vernachlässigen unsere sozialen Beziehungen, stellen unsere Bedürfnisse und Ideale hintenan? Nach seinem eigenen Eintritt in den Ruhestand zieht Sven Kuntze Bilanz und fragt, worauf es im Leben wirklich ankommt. Er singt das Loblied des Müßiggangs und der Gelassenheit, mahnt uns, den Beruf und das Arbeitsleben nicht überzubewerten, die Dinge zu tun, die uns eigentlich am Herzen liegen, und uns Zeit für Menschen zu nehmen, auch im Sinne des sozialen Engagements.
Sven Kuntze ist Journalist und Fernsehmoderator. Nach Stationen in Bonn, New York und Washington moderierte er das ARD-Morgenmagazin und war danach bis zu seinem Ausscheiden 2007 als Hauptstadtkorrespondent in Berlin tätig.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

E1191 Erb- und Testamentsrecht

Dr. Helmut Schulte
Mi., 15.02.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

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

E1192 Kein Opfer werden!

Diether Michalak
Mi., 18.04.
15.00 - 16.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 106

Vortrag
Diese Informationsveranstaltung gibt Tipps zur Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften. Thematisiert werden Geschäfte an der Wohnungstür, der immer wieder angewandte Enkeltrick, Trickdiebstähle aller Art, Handtaschenraub und vieles mehr. Im Mittelpunkt der Betrachtung aller unterschiedlichen Fälle liegt die Prävention, d. h. die Überlegung, wie man durch eigenes Verhalten dazu beitragen kann, kein Opfer zu werden.
Der Referent ist Kriminalhauptkommissar in der Abteilung Kriminalprävention der Polizei Recklinghausen.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

E1193 Lebensqualität im Alter im Quartier

Dr. Dietmar Köster
Di., 20.03.
17.00 - 19.30 Uhr
3 UStd./gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag
Wir werden immer älter. Damit ergibt sich die Frage: Wie wollen wir leben? Viele wünschen sich, möglichst lange im gewohnten Umfeld - Quartier - wohnen bleiben zu können. Dazu sind aber bestimmte Voraussetzungen notwendig, z. B. eine Barriere freie/arme Wohnung, gute Nachbarschaft, Einkaufsmöglichkeiten und vieles mehr. Zu diesem Thema wird Dr. Dietmar Köster vom Kuratorium des Forschungsinstituts für Geragogik in Witten berichten und diskutieren, welche Möglichkeiten sich für Dorsten daraus ergeben könnten.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

VHS international

Englische Gärten - Grenzenlose Leidenschaft — E1210

Laurence Browning
Do., 23.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Vortrag mit Bildern
Warum sind Englische Gärten etwas Besonderes? Warum pilgern Gartenfreunde nach Sissinghurst in Kent, nach Hidcote Manor in den Cotswolds? Es ist die Seele, die gefangen wird. Immense Geduld und Gelassenheit sind das Geheimrezept. Englische Gärten sind auch „Europäisch“, denn auf der Insel findet man eine Synthese der italienischen Renaissance, des französischen Barocks und der pittoresken Landschaftsgärten. Es sind die Menschen, Exzentriker mit Chlorophyll im Blut, die eine Lust am Anderssein spürten. Christopher Lloyd von Great Dixter gefragt, welche Saison die Beste sei, antwortete: Jetzt! Wir besuchen unter anderem: Stourhead, Stowe, Painshill, Kew, Hestercombe, Hidcote Manor, Wisley, Hever Castle, Portrack House und Sissinghurst. Begleiten Sie uns auf eine Wanderung durch das englische Paradies.

Baltikum - Litauen, Lettland, Estland, Königsberg — E1220

Dirk Bleyer
Do., 22.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Multimediashow
Kaum irgendwo sonst liegen unberührte Natur und kulturelle Vielfalt so dicht beieinander wie im Baltikum. Aber das Baltikum und die russische Exklave Kaliningrad (Königsberg), gelten immer noch als Geheimtipp. Reisefotograf und Buchautor Dirk Bleyer zieht es seit Jahren immer wieder in die verträumte Landschaft, die von romantischen Seen und stillen Mooren durchzogen ist und wo die deutschen Spuren bis in die Epoche der Kreuzritter zurückreichen. In seiner poetischen Bilderschau sind es nicht nur die herzlichen Bewohner und ländlichen Nachbarn der Metropolen Tallinn, Riga und Vilnius, die tiefe Eindrücke hinterlassen. Dirk Bleyer nimmt die einzigartige Mischung aus Natur, reichhaltigen kulturellen Einflüssen und einer bewegten Geschichte in den Fokus. Der Vortrag wurde mit dem Prädikat „Leicavision“ ausgezeichnet, das für herausragende Fotografie und Rhetorik steht.

Pädagogik und Psychologie

E1310 Entwicklungspsychologie auf den Punkt gebracht

Dr. Armin Krenz
Mo., 17.09. bis
Mi., 19.09.
08.30 - 16.30 Uhr
24 Ustd./154,00 €
22 - 28 Personen
VHS; Raum 106

Bildungsurlaub
In diesem Seminar geht es darum, einen gezielten Einblick in aktuelle Ergebnisse und Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie in Verbindung mit der Bildungs- und Bindungsforschung zu gewinnen. Diese Erkenntnisse verlangen teilweise ein radikales Umdenken im Rahmen der Gestaltung elementarpädagogischer Alltagsarbeit. Inhalte: Gesetzmäßigkeiten der Entwicklungspsychologie; Entstehung und Bedeutung der Selbst-, Sach- und Sozialkompetenzen von Kindern; das Selbstwertgefühl als Grundlage für die Selbstbildung des Menschen; sichere Bindungserfahrungen als Ausgangspunkt für die kognitive Entwicklung nachhaltiger Bildungskompetenzen.

Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis E1320

Sabine Krüger
Fr., 23.03.
15.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendseminar
In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der hocheffizienten und gehirngerechten Techniken der Gedächtniskunst, die so genannten Mnemotechniken. Diese sind einfach zu lernen, sofort anwendbar und zudem noch unterhaltsam. Informationen und Tipps rund um das Gedächtnis nach den neuen Erkenntnissen der Hirn- und Lernforschung sowie Entspannungsübungen für „Zwischendurch" runden dieses Seminar ab.
Die Dozentin ist lizenzierte Gedächtnistrainerin des R.Geisselhart-Teams und Dipl.-Instrumentalpädagogin.
Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

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

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

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

Wir wollen nicht kritisieren, wir wollen vieles besser machen. Durch gezielte Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, Elternseminare und Kursangebote soll erreicht werden, dass insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte 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:

Mareike Bittner
Tel. 02362 – 66 41 65

Manfred Loick
Tel. 02362 – 66 40 50
Paed.Stiftung@dorsten.de

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

E1330 Vokabeln lernen wie im Schlaf

Sabine Krüger
Sa., 05.05.
09.30 - 13.00 und
14.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Wochenendseminar
Sprache lernen scheitert oft am Vokabellernen. Doch ohne mühsames Pauken Vokabeln, Fremdwörter und Fachbegriffe leichter lernen und nicht mehr vergessen - das geht mit den hoch effizienten und gehirngerechten Techniken der Gedächtniskunst. Im ersten Seminarteil wird in die Grundlagentechnik der Gedächtniskunst, die so genannten „Mnemotechniken", an Hand praktischer, kreativer und amüsanter Übungen eingeführt. Im zweiten Teil wird die Anwendung der Techniken, insbesondere der Ersatzwortmethode, auf das Vokabellernen praktisch trainiert. Informationen und Tipps rund ums Lernen nach den neuen Erkenntnissen der Hirn- und Lernforschung runden dieses Seminar ab.
Die Dozentin ist lizenzierte Gedächtnistrainerin des R.Geisselhart-Teams und Dipl.-Instrumentalpädagogin.
Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

E1340 Schluss mit ödem Pauken - leichter lernen mit Spaß

Sabine Krüger
Mo., 09.07.
09.30 - 16.30 Uhr
Di., 10.07.
09.30 - 16.00 Uhr
16 Ustd./52,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 202

Ferienkurs
Hier lernst du, wie leicht du mit den witzigen und effektiven Techniken der Gedächtnis-Weltmeister Wissen sicher im Langzeitgedächtnis verankern und jederzeit wieder abrufen kannst. Diese Grundtechniken werden beispielhaft auf das schulische Lernen übertragen. Wir schnuppern in die Welt der Gedächtnisakrobatik und du wirst staunen: über dein eigenes Superhirn! Neben viel Spaß werden hier Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, schnelles Denken, wie auch selbstbewusstes Auftreten gefördert. Zu einer spannenden Hirnakrobaten-Show der neuen jungen Gedächtniskünstler am 10.07. um 15.00 Uhr sind Eltern sowie alle Interessierten herzlich eingeladen.
Die Dozentin ist lizenzierte Gedächtnistrainerin des R.Geisselhart-Teams und Dipl.-Instrumentalpädagogin.
Für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahren
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Mobbing in der Schule E1350

Dr. Khalid Murafi
Mi., 07.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 201

Vortrag
Der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Murafi beleuchtet die unterschiedlichen Facetten des Mobbings. Er zeigt auf, was Mobbing seelisch mit den Opfern macht, wie man es als Angehöriger erkennt und in welcher Form man Betroffenen als Eltern oder Lehrer wirklich helfen kann. Er weist aber auch Wege zu neuer innerer Stärke und zu neuem Selbstbewusstsein, um die Opferrolle zu verlassen.
Dr. Murafi leitet die Fachklinik Walstedde für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Drensteinfurt im Münsterland.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke E1360

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Mi., 29.02.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Wieso werden bestimmte Menschen besser mit Krisen, Schicksalsschlägen oder Misserfolgen fertig als andere? Sie verfügen über die Fähigkeit, in schwierigen Situationen ihre seelische Widerstandskraft zu aktivieren - sie sind besonders resilient. Resilienz setzt sich vereinfacht aus sieben Merkmalen zusammen: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung sowie den Fähigkeiten, die Opferrolle zu verlassen, Verantwortung zu übernehmen, Netzwerke zu nutzen und die Zukunft zu planen. Sie lernen praktische Methoden, wie seelische Widerstandskraft zum souveränen Leben entwickelt und erhöht werden kann.

E1370

Präsentationstechniken im (Sprach-)Unterricht

Sigrun Möllemann
Sa., 24.03.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./34,00 €
10 - 15 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendseminar
Die neuen Medien (PowerPoint, Internet, Whiteboard usw.) stellen viele neue didaktische Möglichkeiten zur Verfügung. Die VHS ist mittlerweile so ausgestattet, dass der Zugriff auf diese Medien im Unterricht gut möglich ist. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Medien in Ihren Unterricht (und nicht nur im Sprachunterricht) integrieren und sie bedienen können. Sie haben ausreichend Zeit zur Verfügung, so dass Sie ausgiebig üben können.
Bitte bringen Sie eventuell vorhandenes Unterrichtsmaterial mit.
Für Dozenten der VHS Dorsten ist diese Veranstaltung gebührenfrei.

Ausbildung zum/zur Seniorenbegleiter/in

E1380

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

Die Ausbildung zum/zur Seniorenbegleiter/in gibt Ihnen die Möglichkeit, sich für eine solche Aufgabe zu qualifizieren. Sie dauert von Februar bis Juni und umfasst 50 Unterrichtsstunden sowie ein 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

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

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

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.

Dorstener Gesundheitstag 2012

E2110

Sa., 25.02.
13.00 - 17.00 Uhr
5 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

„Gut geschlafen?“ - unter diesem Titel veranstalten Volkshochschule und St. Elisabeth-Krankenhaus den vierten Dorstener Gesundheitstag, bei dem der Bedeutung von Schlaf für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachgegangen wird. Die Schirmherrschaft hat Bürgermeister Lambert Lütkenhorst. Im Mittelpunkt stehen folgende Fragen: Was macht gesunden Schlaf aus? Welche Formen von Schlafstörungen gibt es? Verändert sich der Schlaf im Seniorenalter? Sind Schnarchen und Atemaussetzer nur lästig oder gefährlich? Wie wirkt sich Schlafapnoe auf die Fahrtauglichkeit aus? (Wie) passen Schichtarbeit und gesunder Schlaf zueinander? In einem eigens aufgebauten Schlaflabor erläutern Experten, wie der Schlaf in seinen Schlafphasen und Auffälligkeiten mit Hilfe moderner Computer- und Messtechnik „sichtbar“ gemacht und ausgewertet werden können. Informationsstände, Vorführungen, Beratungen und andere Aktionen umrahmen das vielfältige Veranstaltungsangebot.
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte zeitnah zum Dorstener Gesundheitstag ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

E2120 Organspende kann Leben schenken

Torsten Biel
Di., 13.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 208

Vortrag und Diskussion
Organspende geht jeden an. Jeder Mensch kann durch eine schwere Krankheit in die Lage kommen, auf eine lebensrettende Transplantation angewiesen zu sein. Trotzdem setzen sich zu wenig Menschen mit diesem wichtigen Thema auseinander. Rund 4.000 Patienten kann jährlich durch eine Transplantation geholfen werden. Aber immer noch warten rund 12.000 Menschen dringend auf eine Organspende. Täglich sterben drei von ihnen, weil es zu wenige Spenderorgane gibt. Der Koordinator der Deutschen Stiftung Organtransplantation NRW informiert über alles Wissenswerte zum Thema.

E2130 Gesundheit durch Lebenszufriedenheit

Dipl.-Psych. Dr. Reinhard M. Fox
Fr., 23.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Was lässt uns länger leben? Und was lässt uns dabei gesund und zufrieden sein? Was trägt zu einem zufriedenen und langen Leben bei? Wie kann man durch eigenes Verhalten sowohl Lebensquantität als auch Lebensqualität verbessern? Dieser Vortrag gibt Antworten, die nicht obskuren Heilsversprechen entspringen, sondern wissenschaftlich fundierten Untersuchungen. Lebens- und Verhaltensbereiche werden diskutiert, die aufzeigen, wie man durch seine eigene Lebensführung seine Chancen auf Lebenszufriedenheit und Gesundheit deutlich verbessern kann.

E2140 Burnout erkennen und verstehen

Christian Houben M.A.
Mi., 07.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Fühlen Sie sich erschöpft und ausgebrannt? Stellen Sie immer häufiger fest, dass Sie Ihre Ziele nicht erreichen? Reagiert Ihr Körper bereits auf den Anspruch, zu viele Dinge zu schnell verstehen und umsetzen zu müssen, negativ? In diesem Vortrag lernen Sie Auslöser und Symptome kennen und erfahren, warum Burnout hinsichtlich der Langzeitfolgen nicht zu unterschätzen ist. Sie bekommen darüber hinaus Gelegenheit zu einem persönlichen Burnout-Test.

Suchtprävention im Elternhaus E2150

Elternseminar
Vielleicht beobachten Sie auch bei Ihrem Kind den Griff zur ersten heimlich gerauchten Zigarette, den Alkoholkonsum auf Partys oder Sie vermuten, dass Ihr Kind gelegentlich kifft. Sie wissen nicht, wie Sie mit dem Verhalten Ihres Kindes umgehen sollen und wie gefährdet Ihr Kind ist. Inhalte dieses Elternseminars sind suchtspezifische Informationen zu den im Jugendalter hauptsächlich konsumierten Suchtmitteln Alkohol, Tabak und Cannabis. Sie erhalten verhaltensbezogene Hinweise zum Umgang mit konsumierenden Jugendlichen. Die Beratungs- und Hilfsangebote der Drogenberatung Westvest werden vorgestellt.

Dipl.-Soz.Arb. Thomas Wiezorrek
Dipl.-Soz.Päd. Norbert Pfänder
Do., 22.03.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 207

Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten E2160

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. E2161) anmelden.

Marianne Vaut
Mi., 07.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 108

Fastenwoche E2161

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. E2160.

Marianne Vaut
Mo., 12.03. bis
Fr., 16.03. und
Do., 22.03.
19.00 - 21.15 Uhr
18 Ustd./39,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 106

Entspannung und Selbsterfahrung

E2210 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 13.02. (8x)
18.00 - 19.30 Uhr
16 Ustd./60,00 €
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.
Weitere Kurstermine: Mo., 27.02., 12.03., 26.03., 23.04., 07.05., 21.05. und 04.06.

E2211 Auf den Spuren des Jakobspilgerweges

Dipl.-Psych. Anna Goecke
So., 06.05.
12.00 - ca. 19.00 Uhr
Reine Wanderzeit
ca. 4 Stunden
8 Ustd./32,00 €
10 - 12 Personen
Hagen, Breckerfeld

Neue Meditationswanderung
Sie gehen auf einem naturbelassenen, landschaftlich besonders reizvollen Stück des alten Jakobspilgerweges. In Breckerfeld bei Hagen war ein 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 Wanderbelastbarkeit
Auf Anfrage ist die Bildung von Fahrgemeinschaften möglich. Nähere Hinweise zu Treffpunkt, Ausrüstung und Kleidung erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.

Stress lass nach! Körper- und Energiearbeit — E2220

Irina Stach
Sa., 03.03. und
Sa., 10.03.
09.30 - 12.45 Uhr
8 Ustd./25,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Körper, Geist und Seele spüren, sich bewegen, sich ausdrücken und Körperenergien lebendig werden lassen. Durch gezielt angeleitete Bewegungsübungen und freie Improvisationen können Sie zu sich selbst finden, sich neu entdecken und Kraft schöpfen. Sie finden wieder ins Gleichgewicht, schärfen Ihre Wahrnehmung und bekommen neue Bewegungsimpulse. Das Erfahren von Anspannung und Entspannung setzt neue Lebensenergien und kreative Impulse frei.
Bitte bringen Sie mit: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Traum- und Klangreisen - Urlaub vom Alltag — E2230

Véronique Erdelyi
ab Do., 01.03. (5x)
20.00 - 21.30 Uhr
10 Ustd./25,00 €
12 - 16 Personen
VHS; Raum 106

In diesem Kurs können Sie ein Stück weit von der Hektik und vom Stress des Alltags abschalten durch geführte Meditation und den harmonisierenden Klang der Klangschalen. Innere, vertraute Bilder helfen Ihnen, in verschiedenen Bereichen geistig freier und entspannter zu werden. Unterstützt durch die Klangschalen erleben Sie die Bilder noch intensiver und verstärken den Entspannungszustand um ein Vielfaches.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen, Decke.

AlexanderTechnik im Alltag — E2231

Margarete Tüshaus
ab Do., 09.02. (7x)
19.00 - 20.30 Uhr
14 Ustd./41,00 €
8 - 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

Hin und wieder stolpern wir über stets gleiche Zipperlein. Manchmal gibt der Körper heftige Signale, die sich in akutem, dauerhaftem Schmerz äußern. All diese Empfindungen sind Aufforderungen unseres Körpers, innezuhalten und in uns hineinzuspüren. Dieser Kurs bietet Raum, spielerisch und forschend mit den Betriebsblindheiten des Alltags aufzuräumen. Wir aktualisieren die Körperlandkarte, entwickeln ein Gespür für uns selbst und bekommen neue Zugänge zu unseren Alltagsbewegungen. Wir können erleben, wie sich Anspannung in Kraft verwandelt und wie Erschöpfung einer mühelosen Leichtigkeit weicht.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung, Isomatte, Decke, dicke Socken.

E2240 Ayurveda-Massage

Birgit Schneidinger
Sa., 21.04.
10.00 - 13.15 und
13.45 - 17.00 Uhr
8 Ustd./25,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Die heilsame und entspannende Wirkung der Ayurveda-Massage resultiert aus dem Zusammenspiel von Massagetechnik und den positiven Eigenschaften des verwendeten Massageöls. Hier wird mit sanften, streichenden Bewegungen unter Verwendung von warmem Sesamöl massiert, so dass Sie sich hinterher wunderbar entspannt fühlen. Dabei wird das Immunsystem gestärkt und das Körperbewusstsein geschult.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, normales Bettlaken ohne Gummizug, Handtuch, Badetuch, Pausensnack und Getränk.

E2241 Entspannungsmassage für Paare

Heike Kühn
Sa., 05.05.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 106

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 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, warme Socken.

E2250 Hatha-Yoga

Harald Eisenberg
ab Do., 09.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./67,00 €
12 - 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. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Gelegentliche Vorträge und Gespräche ergänzen dieses Angebot. Auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II E2251

Annette Nehling
ab Mo., 13.02. (12x)
20.20 - 21.50 Uhr
24 Ustd./55,00 €
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 E2252

Susanne Könning-Tewes
ab Do., 09.02. (12x)
18.15 - 19.45 Uhr
24 Ustd./55,00 €
12 - 14 Personen
VHS; Raum 106

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. Gelegentlich ist der unterstützende Einsatz von Klangschalen nach Peter Hess möglich. Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha Yoga: Grundstufe I/II E2253

Birgit Schneidinger
ab Di., 07.02. (15x)
18.30 - 20.00 Uhr
30 Ustd./67,00 €
12 - 14 Personen
VHS; Raum 106

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

E2254 Hatha-Yoga: Aufbaustufe

Annette Nehling
ab Mo., 13.02. (12x)
18.45 - 20.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. E2251/52/53) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

E2260 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Do., 09.02. (17x)
09.15 - 10.15 Uhr
23 Ustd./53,00 €
12 - 14 Personen
VHS; Raum 106

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

E2261 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Fr., 10.02. (18x)
09.15 - 10.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
12 - 14 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E2260
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

E2270 Qigong und Tai Chi Chuan

Edith de Vries
ab Mo., 06.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./53,00 €
12 - 14 Personen
VHS; Raum 106

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 E2280

Edith de Vries
ab Fr., 10.02. (18x)
10.30 - 12.00 Uhr
36 Ustd./80,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
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. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe E2281

Edith de Vries
ab Do., 09.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./76,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. E2280) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe E2282

Edith de Vries
ab Di., 07.02. (17x)
20.30 - 22.00 Uhr
34 Ustd./69,00 €
12 - 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. E2280) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe E2283

Edith de Vries
ab Di., 07.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./69,00 €
12 - 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurs Nr. E2280) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Bewegung und Körpererfahrung

E2310 Pilates zum Kennenlernen

Danièle Schwander
Sa., 11.02.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./23,00 €
9 - 14 Personen
VHS; Raum 008

Workshop
„Es ist der Geist, der den Körper formt." Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Joseph Pilates 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.

E2311 Pilates: Grundstufe

Danièle Schwander
ab Fr., 02.03. (10x)
17.45 - 18.45 Uhr
14 Ustd./83,00 €
9 - 14 Personen
VHS; Raum 008

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.

E2312 Pilates: Aufbaustufe

Danièle Schwander
ab Mi., 08.02. (15x)
17.40 - 18.40 Uhr
20 Ustd./116,00 €
9 - 14 Personen
VHS; Raum 008

Sie sollten mindestens einen Grundstufen-Kurs (siehe Kurs Nr. E2311) 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.

RückenFitness E2320

Jutta Behnke
ab Di., 07.02. (16x)
18.45 - 19.45 Uhr
22 Ustd./51,00 €
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 rückenschonendes 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

RückenFitness E2321

Inhalt siehe Kurs Nr. E2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 06.02. (17x)
18.00 - 19.00 Uhr
23 Ustd./48,00 €
12 - 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

RückenFitness E2322

Inhalt siehe Kurs Nr. E2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 06.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./48,00 €
12 - 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

RückenFitness E2323

Inhalt siehe Kurs Nr. E2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 06.02. (17x)
20.00 - 21.00 Uhr
23 Ustd./48,00 €
12 - 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

E2324 Bauchtraining plus

Claudia Kroll
ab Do., 09.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./48,00 €
12 - 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Kurs für Frauen
Ein gut trainierter Bauch sieht nicht nur gut aus, sondern wirkt auch Haltungsschwächen entgegen. In diesem Intensivtraining stärken Sie gezielt die gesamte Rumpfmuskulatur, Beine und Po. 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.
Belastungsniveau: mittel bis hoch
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.

E2330 Ausgleichsgymnastik

Elsbeth Landwehr
ab Mo., 06.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./73,00 €
12 - 25 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

E2331 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mi., 08.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
12 - 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

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

Gymnastik für gezielte Kraft E2332

Ulrich Kahle
ab Mi., 08.02. (20x)
20.30 - 22.00 Uhr
40 Ustd./80,00 €
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 Entspannungen und Lockerungsübungen runden jede Kurseinheit ab. Sie fühlen sich entspannt, der gefürchtete Muskelkater bleibt aus.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

Fitnessgymnastik E2333

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 06.02. (17x)
18.00 - 19.00 Uhr
23 Ustd./48,00 €
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

Konditionsgymnastik für Männer E2334

Gert Gaspar
ab Do., 09.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./69,00 €
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 E2335

Iris Hülskamp
ab Mo., 06.02. (17x)
16.30 - 17.30 Uhr
23 Ustd./48,00 €
12 - 25 Personen
Agathaschule; Sporthalle

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

E2336 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Iris Hülskamp
ab Di., 07.02. (17x)
14.30 - 15.30 Uhr
23 Ustd./48,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. E2335
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

E2340 Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 07.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./69,00 €
12 - 25 Personen
Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle

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

E2341 Body Shape

Melanie Mies
ab Mo., 06.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./73,00 €
12 - 25 Personen
Agathaschule; Sporthalle

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

E2342 Body Burn

Andrea Spachowski
ab Do., 09.02. (16x)
19.00 - 20.30 Uhr
32 Ustd./65,00 €
12 - 18 Personen
Haldenwangschule; Sporthalle

Es erwartet Sie eine raffinierte Mischung aus spezieller Ausdauergymnastik, 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

Bodyforming - Problemzonengymnastik E2343

Claudia Kroll
ab Mo., 06.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./73,00 €
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

Bodyfitness am Vormittag E2344

Inge Berkel
ab Mo., 06.02. (16x)
09.00 - 10.30 Uhr
32 Ustd./72,00 €
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

Fit durch die Ferien E2345

Jutta Behnke
Cornelia Schörken-Vollmer
Birgit Witten
ab Mi., 11.07. (6x)
10.00 - 11.30 Uhr
12 Ustd./30,00 €
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

E2350 Wellnetics

Jutta Behnke
ab Di., 07.02. (16x)
10.30 - 11.45 Uhr
27 Ustd./61,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

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

E2351 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Di., 07.02. (16x)
09.00 - 10.30 Uhr
32 Ustd./72,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

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

E2352 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Mo., 06.02. (16x)
10.30 - 12.00 Uhr
32 Ustd./72,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Kurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. E2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

E2353 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 09.02. (16x)
15.00 - 16.30 Uhr
32 Ustd./72,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. E2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitnetics E2354

Jutta Behnke
ab Do., 09.02. (16x)
17.30 - 19.00 Uhr
32 Ustd./65,00 €
12 - 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. E2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Aerobic mit und ohne Stepp E2360

Angela Wolf
ab Mi., 08.02. (20x)
09.45 - 11.15 Uhr
40 Ustd./88,00 €
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

Aerobic mit und ohne Stepp E2361

Angela Wolf
ab Di., 07.02. (18x)
17.00 - 18.30 Uhr
36 Ustd./80,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. E2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Aerobic mit und ohne Stepp E2362

Angela Wolf
ab Do., 09.02. (14x)
18.15 - 19.45 Uhr
28 Ustd./63,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. E2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Aerobic mit und ohne Stepp E2363

Angela Wolf
ab Do., 09.02. (14x)
20.00 - 21.30 Uhr
28 Ustd./63,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. E2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

E2370 Wassergymnastik für Frühaufsteher

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 08.02. (20x)
08.15 - 09.00 Uhr
20 Ustd./80,00 €
12 - 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

E2371 Wassergymnastik für Mollige

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 08.02. (20x)
09.15 - 10.00 Uhr
20 Ustd./80,00 €
12 - 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

E2372 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 08.02. (20x)
18.00 - 18.45 Uhr
20 Ustd./80,00 €
12 - 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

Aqua-Jogging E2373

Inhalt siehe Kurs Nr. E2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 08.02. (20x)
19.00 - 19.45 Uhr
20 Ustd./80,00 €
12 - 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging E2374

Inhalt siehe Kurs Nr. E2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 08.02. (20x)
20.00 - 20.45 Uhr
20 Ustd./80,00 €
12 - 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Einführung in Sportarten

E2410 Faszination intuitives Bogenschießen

Volkhart Kuhn
Sa., 03.03.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./46,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Forum

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

E2420 Inline-Skating für Anfänger

Nicole Schlangen
So., 06.05. und 20.05.
11.15 - 13.30 Uhr
6 Ustd./27,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

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.

E2421 Inline-Skating für Kinder

Nicole Schlangen
So., 06.05. und 20.05.
09.30 - 11.00 Uhr
4 Ustd./19,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

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 Koordination wird geschult und das Gleichgewicht trainiert. Kinder von fünf bis zwölf Jahren können im Rahmen dieses Kurses einen Skate-Führerschein erwerben! Eltern oder ältere Geschwister können bei Interesse anschließend den Inline-Skating-Kurs für Anfänger besuchen (Kurs Nr. E2420).
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

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.

WingTsun - BlitzDefence zum Kennenlernen — E2430

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.

Stephan Schnare
So., 26.02.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./12,00 €
10 - 20 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

WingTsun - BlitzDefence: Grundstufe — E2431

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.

Stephan Schnare
ab Mi., 29.02. (5x)
19.30 - 21.00 Uhr
10 Ustd./25,00 €
10 - 20 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Gewaltprävention für Kinder (5 - 8 Jahre) — E2440

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 notwehrgerechte 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.

Stephan Schnare
ab Mo., 27.02. (5x)
15.00 - 15.45 Uhr
5 Ustd./22,00 €
8 - 15 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

E2441 Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)

Stephan Schnare
ab Mo., 27.02. (5x)
17.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./25,00 €
6 - 10 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. E2440
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

E2442 Gewaltprävention für Jugendliche (13 - 16 Jahre)

Stephan Schnare
ab Do., 01.03. (5x)
18.15 - 19.15 Uhr
6 Ustd./25,00 €
8 - 15 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. E2440
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

E2443 Selbstbehauptung und -verteidigung für Senior(inn)en

Jörg Uretschläger
ab Mo., 16.04. (6x)
16.00 - 17.30 Uhr
12 Ustd./33,00 €
8 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigung. Das Selbstbehauptungstraining steigert die Fähigkeit, in brenzlichen Situationen die Ruhe zu bewahren. In die Selbstverteidigung fließen Elemente der Kampfkunst Kyusho ein. Sie richtet ihren Angriff auf vitale Punkte des Körpers, die Akupressurpunkte der östlichen Heilkünste. Übersetzt heißt Kyusho so viel wie „Erste Sekunde". Das bedeutet, dass bereits in der ersten Sekunde des Konflikts die Kontrolle in den Händen des Anwenders des Kyusho liegt. Dazu werden die schwächsten Strukturen der Anatomie benutzt, um den Gegner kampfunfähig zu machen. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass sie auch von Menschen angewandt werden kann, die nicht mehr so beweglich und konditionsstark sind.

Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen) E2451

Der Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen) ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten (unter Motor oder Segel/ Surfen) unter 15 Meter Länge auf allen Binnengewässern. Vorgeschrieben ist der Schein für das Führen von Fahrzeugen auf Binnengewässern unter Motor mit mehr als 3,68 KW (5 PS). 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.

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 27.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
ab Fr., 03.02. (9x)
18.45 - 22.00 Uhr
36 Ustd./116,00 €
8 - 20 Personen
VHS; Raum 109

Sportbootführerschein See (SFB See) E2453

Der Sportbootführerschein See ist für Sportboote mit mehr als 3,68 KW Motorleistung Pflicht. Geltungsbereich sind die Seeschifffahrtsstraßen (Hoheitsgewässer bis zur 3-Seemeilen-Grenze, Nord-Ostsee-Kanal sowie alle von Seeschiffen befahrenen Gewässer). Er wird insbesondere auch in den Mittelmeer-Ländern beim Chartern von Segeljachten 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.

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 27.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 03.02. (8x)
18.45 - 22.00 Uhr
32 Ustd./104,00 €
8 - 20 Personen
VHS; Raum 108

E2454 Sportküstenschifferschein (SKS)

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 27.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 27.04. (9x)
18.45 - 22.00 Uhr
36 Ustd./116,00 €
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 (nur mit Antriebsmaschine) oder für Segeljachten (mit Antriebsmaschine und Segel) 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.

E2460 ElliptiGO-Fahren - Crosstraining für draußen

Stefan Pöpper
Sa., 28.04.
14.00 - 16.30 Uhr
3 Ustd./29,00 €
6 - 10 Personen
Treffpunkt: VHS

Das ElliptiGO, eine Mischung aus Crosstrainer und Fahrrad, kombiniert Ausdauertraining mit einer gehörigen Portion Fahrspaß. Die schonende Bewegung minimiert die Belastung auf Knochen und Gelenke und ist ideal für alle, die wegen Knieproblemen nicht mehr Joggen dürfen oder für diejenigen, die den Crosstrainer im Fitnessstudio durch Freilufttraining ersetzen wollen. Erfahren Sie in diesem Probetraining, wie einfach ElliptiGO-Fahren ist. Die aufrechte Trainingsposition verhindert Schmerzen im Po-, Rücken-, Nacken- und Schulterbereich. Bei unserer Veranstaltung machen Sie sich zunächst mit dem Gerät vertraut und unternehmen dann eine ca. zweistündige Erlebnistour.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Tanz

Tanz dich fit im Zumba-Stil! E2510

Renate Spantig
ab Do., 15.03. (8x)
17.00 - 18.00 Uhr
11 Ustd./30,00 €
12 - 18 Personen
VHS; Raum 008

Zumba (aus dem Spanischen „sich schnell bewegen und Spaß haben") ist Aerobic gepaart mit heißen südamerikanischen Rhythmen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Samba, Salsa, Merengue, Cuba und Calypso lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert kaum, dass man ein solides Workout macht. Ausdauer und Kondition werden verbessert, alle Körperpartien angesprochen. So sind Körperstraffung und Gewichtsreduktion positive Nebeneffekte. Sie erlernen die verschiedenen Grundtechniken und Schritte und erarbeiten kleine Choreografien. Besondere Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung

Orientalischer Tanz E2520

Jutta Grigo
ab Mi., 08.02. (18x)
18.50 - 20.05 Uhr
30 Ustd./67,00 €
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.

E2530 Blitz-Tanz-Kurs für Paare

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Di., 07.02. (4x)
20.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./38,00 €
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.

E2540 Disco-Fox pur

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 08.02. (4x)
19.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./29,00 €
12 - 20 Personen
Gemeinschaftshaus
Wulfen

Sie erlernen den Grundschritt 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.

E2550 Paartanzen kann jeder!

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 08.02. (8x)
20.30 - 22.00 Uhr
16 Ustd./71,00 €
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 Argentino. 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.

Line Dance

Der Line Dance (Linien-Tanz) stammt aus den USA und erinnert auf den ersten Blick an den bekannteren Square Dance, nur dass hier nicht in Paaren getanzt wird. Vielmehr bewegen sich die Tänzerinnen und Tänzer möglichst synchron auf einer gedachten Linie, und das zu flotter, durchaus moderner Country-Musik.
Übrigens: Der Line Dance wird in normalen Straßenschuhen getanzt.

Line Dance II E2560

Judith Steinkamp
ab Do., 16.02. (8x)
19.00 - 20.30 Uhr
16 Ustd./51,00 €
12 - 20 Personen
Soccerhalle
Schermbeck

Als Teilnehmer mit Vorkenntnissen erlernen Sie bei flotter Country-Musik über die Grundtechniken hinaus verschiedene neue Tänze. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Leben mit Behinderungen

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

Lebenshilfe Dorsten

Lesen, Schreiben, Rechnen E2610

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 16.01. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./27,00 €
8 - 10 Personen
VHS; Raum 102

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

Bewegungserziehung und Schwimmen E2611

Albin Besenschek
Wilfried Lange
ab Di., 24.01. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./27,00 €
10 - 12 Personen
Haldenwangschule

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

E2612 Bewegungserziehung und Schwimmen

Albin Besenschek
Wilfried Lange
ab Di., 24.01. (12x)
19.35 - 21.05 Uhr
24 Ustd./27,00 €
10 - 12 Personen
Haldenwangschule

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

E2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 13.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 27.01., 10.02., 24.02., 09.03. und 23.03.

E2614 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 20.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 03.02., 17.02., 02.03., 16.03. und 30.03.

E2615 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Sa., 28.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./27,00 €
6 - 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Sa., 11.02., 03.03., 10.03., 31.03. und 28.04.

E2616 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 14.01. (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., 04.02., 18.02., 25.02., 17.03. und 24.03.

Ernährung

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

Meine Rezeptdatenbank E2700

Sigrun Möllemann
Mo., 19.03.,
Mi., 21.03. und
Fr., 23.03.
08.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Lieblingsrezept verlegt? Das kann Ihnen mit einer Rezeptdatenbank nicht mehr passieren. Übersichtlich nach Kategorien geordnet, erstellen Sie am Computer eine Datenbank aus all den von Ihnen gesammelten Rezepten. Überdies haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sammlung mit zusätzlichen Rezepten aus dem Internet zu ergänzen. Zur Erstellung wird das Programm Excel benutzt.
EDV-Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

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 E2710 bis E2715 wollen Einblick geben in die Kochkulturen der genannten Länder.

Mediterranes Sommerbuffet E2710

Claudio Tormen
Di., 15.05.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie gestalten ein mediterranes Sommerbuffet von der Planung und Dekoration über die Zubereitung bis hin zum genussvollen Verzehr. Immer dazu gehören farbenfroh zusammengestellte Antipasti und gedünstetes Gemüse mit frischen Mittelmeerkräutern wie Basilikum, Rosmarin und Salbei gewürzt. Außerdem umfasst das Buffet sommerlich leichte warme und kalte Salatvariationen und ein leckeres Dessert.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

E2711 Mediterrane vegetarische Küche

Claudio Tormen
Di., 20.03.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Erleben Sie die Vielfalt der mediterranen Küche mit ihren frischen und gesunden Zutaten. Sie gestalten hier ein vegetarisches Menü bestehend aus Antipasti, Hauptspeise und einem krönenden Dessert.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

E2712 Italienische Küche: Dinner für Freunde

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 12.03.
18.00 - 21.45 Uhr
4 Ustd./33,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Ein Dinner für Freunde bedarf genauer Planung und ausgesuchter Speisen, damit der Abend zu einem (Geschmacks-)Erlebnis wird. Das Menü sollte drei bis sechs Gänge umfassen, passende Weine und andere Getränke sind auszuwählen, auch die Tischdekoration muss stimmen. Sie bereiten hier ein abgerundetes Dinner zu und genießen es später von passenden Weinen begleitet.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 20,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

E2713 Mezze - Vorspeisen aus der orientalischen Küche

Angela Potthast
Do., 08.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./26,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Wie verführt man Gäste? Ganz einfach, mit orientalischen Vorspeisen, zum Buffet arrangiert! Schälchen mit leuchtend pinkfarbenem Salat, mit Gemüseragout und Fladenbrot, mit knusprigen Teigröllchen und Kichererbsenbällchen locken die Gäste. Der Hauptgang entfällt, den Abschluss bilden ein herrliches Dessert und arabischer Mokka oder türkischer Tee.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Persische Küche E2714

Sima Asgari
Do., 29.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./24,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Spüren Sie einen Hauch von 1001 Nacht bei der Zubereitung und beim Genuss persischer Spezialitäten, deren Besonderheit in der Exotik und Vielfalt der verwendeten Gewürze und Kräuter liegt. Die Kursleiterin nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise in ein orientalisches Land.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 11,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Spanischer Abend E2715

Sven Bojarzin
Do., 15.03.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./28,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Paella, das Hauptgericht der Spanier, ist nicht nur gesund, sondern vor allem leicht und lecker. Bei diesem kulinarischen Spanientrip lernen Sie Paella und weitere typische Speisen und ihre Zubereitung kennen.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

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 E2720 bis E2726 laden ein auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben. Genuss und Lustgewinn sind dabei sicher.

E2720 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 14.02.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./28,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

E2721 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 15.02.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./28,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

E2722 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 08.05.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./28,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

E2723 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 09.05.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./28,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Auswahl der Rezepte erfolgt nach dem aktuellen Marktangebot. Lassen Sie sich einfach überraschen.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Schlemmermenü im Frühling — E2724

Angela Potthast
Mo., 23.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./25,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Das Frühjahr lockt mit frischem Gemüse und erstem Obst. Die Natur erwacht und der Appetit auf leichte, ausgefallene Rezepte steigt. Sie kochen hier Allerlei mit frischem Gemüse (Spargel, Feldsalat etc.) und frischen Kräutern (Bärlauch, Kerbel etc.).
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sommerliche Blattsalate und Kurzgebratenes — E2725

Sven Bojarzin
Do., 10.05.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 006

Sommer, die Temperaturen sind hoch, kalte Küche und Figurerhalt sind angesagt. Lecker zubereitete, frische Blattsalate in Kombination mit Kurzgebratenem bieten leichte und geschmackvolle Kost und bringen Sie gesund durch den Sommer.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Was wächst denn da am Wegesrand? — E2726

Jutta Becker-Ufermann
Mi., 09.05.
17.00 - 20.00 Uhr
4 Ustd./13,00 €
8 - 10 Personen
Treffpunkt:
Appelbongert
Dämmerwälder Str. 44
Schermbeck-Dämmerwald

Wildkräuterspaziergang
Bei dieser spannenden und kurzweiligen Wald- und Wiesenexkursion lernen Sie die heimischen Wildkräuter näher kennen. Sie erfahren Interessantes und Wissenswertes über Gundermann, Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. Zum Abschluss erwartet Sie eine kleine kulinarische Überraschung.
Bitte bringen Sie mit: dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk.

E2730 „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 24.03.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./23,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

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 von 8 bis 11 Jahren
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

E2731 „Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 21.04.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./24,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Ihr esst gerne und probiert gerne aus, ihr habt keine Ahnung vom Kochen, aber Lust darauf es zu versuchen. Falls etwas davon auf euch zutrifft, seid ihr hier richtig. Ein cooles Menü erwartet euch, mit frischen Zutaten und witzigen Ideen. Ihr könnt alle Rezepte natürlich auch zuhause mit euren Freunden oder eurer Familie leicht wiederholen.
Für Teens von 12 bis 15 Jahren
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 9,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

Weiß- und Rotweinabend: Schwerpunkt Deutschland

E2740

Harald Burg
Fr., 23.03.
18.00 - 22.45 Uhr
6 Ustd./44,00 €
12 - 22 Personen
VHS; Raum 218

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen werden verkostet, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenüber gestellt. Es werden überwiegend trockene Weine probiert, halbtrockene und restsüße Weine werden in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Die Verkostung umfasst mehr als 20 Weine, dazu werden kleine Snacks gereicht.
Wein- und Snackumlage von 27,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Cocktail-Workshop

E2741

Björn Böcker
Fr., 16.03.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./41,00 €
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 professionell einzuführen, werden sieben alkoholische sowie zwei nicht alkoholische Cocktails auf der Grundlage hochwertiger Spirituosen und Säfte unter Anleitung von Ihnen gemixt. Dazu werden kleine Snacks gereicht. Rezepthinweise und ein Skript unterstützen Sie später beim selbstständigen Mixen für Familie, Freunde und Bekannte.
Spirituosen- und Snackumlage von 28,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

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 E2750 bis E2752 im Vordergrund.

E2750 Österliches Festmenü ohne Reue

Katharina Teklote
Mi., 28.03.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./26,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren und halten möchte, ist hier angesprochen. Sie kochen auf mediterrane Art unter Verwendung von viel Obst, Gemüse, frischen Kräutern und hochwertigen Fetten sowie Vollkornprodukten. Hier erstellen Sie ein festliches Ostermenü, bei dem sich anschließend weder Ihr Magen noch Ihr Gewissen regt.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 11,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

E2751 Leichte Frühlingsgerichte

Katharina Teklote
Do., 26.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./23,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren und halten möchte, ist hier angesprochen. Sie kochen auf mediterrane Art unter Verwendung von viel Obst, Gemüse, frischen Kräutern und hochwertigen Fetten sowie Vollkornprodukten. Die energiearmen Rezepte sind alltagstauglich und lecker.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

E2752 Spargel und Erdbeeren

Katharina Teklote
Do., 14.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./25,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren und halten möchte, ist hier angesprochen. Sie kochen auf mediterrane Art unter Verwendung von viel Obst, Gemüse, frischen Kräutern und hochwertigen Fetten sowie Vollkornprodukten. Hier kreieren Sie leckere Speisen aus dem „Dreamteam“ Spargel und Erdbeeren.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

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. Die Kurse E2760 bis E2780 berücksichtigen diesen Zusammenhang.

Ich nehme ab - ich nehme an

E2760

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
ab Di., 14.02. (10x)
19.30 - 21.00 Uhr
20 Ustd./53,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 001

Das Angebot richtet sich an Personen mit leichtem Übergewicht. Ziel dieses Trainingsprogramms der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist eine dauerhafte Gewichtsabnahme durch schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens. Es erwartet Sie eine kompetente Anleitung, persönliche Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“. In Kombination mit Bewegung und Entspannung setzt das Programm neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige praktische Erfahrungen um. Dabei ist es lebensnah, alltagstauglich und integrierbar. 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 bei Ihrer Krankenkasse.
Weitere Termine: 28.02., 06.03., 20.03., 27.03., 17.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.

Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten
siehe Veranstaltung Nr. E2160

Fastenwoche
siehe Kurs Nr. E2161

E2770 Ayurvedische Küche

Birgit Schneidinger
Sa., 17.03.
10.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./31,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Steigen Sie ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der ayurvedischen Küche. Eine der Hauptsäulen der ayurvedischen Ernährung bildet die Verdauung, die es zu regulieren und harmonisieren gilt. Frei nach der Devise „Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut!“ bereiten Sie Speisen aus saisonalem Obst und Gemüse sowie exotischen Gewürzen zu. Diese kitzeln nicht nur den Gaumen, sondern erfreuen und verwöhnen alle Sinne, sie schenken Wohlbefinden und Vitalität.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

E2780 Warum wir essen, was wir essen - Ernährung und Psyche

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
Mi., 21.03.
19.30 - 21.15 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Warum essen wir, was wir essen? Warum fällt richtig essen oft so schwer? Warum fangen wir an zu essen? Warum hören wir auf? Fragestellungen, die hier behandelt werden. Sie basieren auf der Regulation von Hunger, Appetit und Sättigung, die in unserer Gesellschaft zunehmend aus dem Ruder läuft. Gemeinsam werden spezielle Ernährungsprobleme erarbeitet und Wege zu neuem Essverhalten aufgezeigt. Auch die verschiedenen Essstörungen und die Möglichkeiten aus dem Teufelskreis auszubrechen werden thematisiert.
Der Referent ist zertifizierter Ernährungstherapeut mit langjähriger Berufserfahrung.

Natur und Umwelt

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

Zahlen bitte! Spannende Experimente mit Mathematik

E2810

Prof. Dr. Albrecht Beutelspacher
Do., 22.03.
19.00 - 20.15 Uhr
2 Ustd./7,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder und Jugendliche)
Gymnasium Petrinum; Aula

Vortrag
Vorsicht, dieser Vortrag kann selbst den größten Mathematik-Muffel für Zahlen-Spiele begeistern! Mit Hilfe einfachster Materialien führt Prof. Beutelspacher faszinierende Experimente vor und erläutert deren mathematische Bedeutung. Lassen Sie sich von den Basteltricks und Knobeleien, die zu Hause leicht nachgemacht werden können, verzaubern. Lernen Sie, mit einem einfachen Blatt Papier eine Pyramide zu falten, merken Sie sich das 9er-Einmaleins kinderleicht durch einen Fingertrick, erfahren Sie, was es mit dem Möbiusband auf sich hat...

E2811 Auf den Spuren der Fledermäuse

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 04.05.
20.45 - 22.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
12 - 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz ehem. Freibad Dorsten, Rosenstraße

Ökoführerschein (gelber Punkt)
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.

E2812 Jäger der Nacht - Eulenexkursion

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Sa., 25.02.
18.00 - ca. 20.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
12 - 25 Personen
Treffpunkt: Eingang Barloer Busch, Zugang über Marler Straße (B225)

Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf den Spuren der nächtlichen Jäger! Bei einer abendlichen Exkursion erleben Sie mit etwas Glück die Balz von Eulen bzw. Käuzen in ihrem Biotop.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

E2813 NABU-Detektive auf Gewässererkundung

NABU Dorsten
Johannes Ader
Olaf Fockenberg
Sa., 12.05.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz ehem. 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, feinen Pinsel.

Flamingos und Heidschnucken

E2814

NABU Dorsten
Johannes Ader
Sa., 28.04.
13.30 - 18.30 Uhr
5 Ustd./15,00 €
(Erwachsene)
8,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen

Ökoführerschein (blauer Punkt)
Die Exkursion 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 Lachmöwenkolonie 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.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

Bienenhotel selbst gebaut

E2815

NABU Dorsten
Volker Fockenberg
Sa., 24.03.
10.00 - 13.15 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(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 Spielen und Lichtbildern lernen wir einige der vielgestaltigen Wildbienenarten kennen und erhalten Einblicke in ihre interessante Lebensweise. Mit gebastelten Brummbienen, einem schönen, fast vergessenen Spielzeug, werden wir ein vielstimmiges Bienenkonzert anstimmen. Aus Bambus bauen wir eine Nisthilfe für Wildbienen, mit der jeder zu Hause die Tiere ansiedeln kann.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von bis zu 3,00 € zusätzlich zur Kursgebühr.

E2816 Nisthilfen für Schwalben

NABU Dorsten
Hans Brühl
Olaf Fockenberg
Sa., 03.03.
13.00 - 17.00 Uhr
5 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
VHS; Raum 005

Ökoführerschein (roter Punkt)
Noch kennt sie jeder, die Flugkünstler, die das Ende des Winters verkünden. Jahrhunderte lang gehörten sie ganz selbstverständlich in jedes Dorf, auf jeden Bauernhof und auch in jede Stadt. Unter modernen Bauweisen haben die Schwalben besonders zu leiden. An asphaltierten Straßen sind Lehmpfützen und damit Nistbaumaterial Mangelware, glatte Fassaden bieten Nestern kaum Halt. So werden Rauch- und Mehlschwalbe hierzulande bereits als gefährdet auf der Roten Liste geführt. Wer die als Glücksboten bekannten Vögel wieder ans Haus holen möchte, kann im Kurs Nisthilfen aus Lehm bauen und überdies zahlreiche Informationen über die Gefährdung und Schutzmöglichkeiten der Schwalben erhalten.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von bis zu 3,00 € zusätzlich zur Kursgebühr.

E2817 Schatzsuche im Wald

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Sa., 21.04.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
Treffpunkt: Eingang Barloer Busch, Zugang über Marler Straße (B225)

Abenteuerwanderung
Mit Naturtrainerinnen den Wald erkunden, mit Karte und Kompass den richtigen Weg finden, gemeinsam unterwegs knifflige Aufgaben rund um die Natur lösen, Hindernisse überwinden und endlich den Schatz finden - das ist das Programm der Abenteuerwanderung.
Bitte bringen Sie Verpflegung für ein Picknick mit.
Für Familien mit Kindern zwischen 8 und 12 Jahren

E2818 Die Waldwerkstatt

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Sa., 02.06.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
15 - 25 Personen
Treffpunkt: Eingang Barloer Busch, Zugang über Marler Straße (B225)

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.
Bitte bringen Sie Verpflegung für ein Picknick mit.
Für Familien mit Kindern zwischen 8 und 12 Jahren

Fotoexkursion zu den Feuersalamandern E2819

Norbert Kilimann
Sa., 05.05.
15.00 - 17.30 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
10 - 25 Personen

Das idyllische Naturschutzgebiet Langeloh im Südosten der Stadt Herne bietet nicht nur über 40 Vogelarten Lebensraum, sondern auch dem Feuersalamander. Sie werden bei dieser Fotoexkursion den Lebensraum dieser selten vorkommenden Amphibienart und andere Tiere im Naturschutzgebiet kennen lernen. Fotoliebhaber haben die Möglichkeit, den Feuersalamander aus allernächster Nähe aufzunehmen.
Kinder ab elf Jahren können gern an der Exkursion teilnehmen.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

Auf der Jagd nach fossilen Schätzen E2820

Antje Selter
Sa., 28.04.
11.00 - 15.00 Uhr
4 Ustd./16,00 €
(Erwachsene)
12,00 €
(Kinder bis 10 Jahre)
12 - 25 Personen

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

Geokids - Fossiliengießen E2821

Antje Selter
Sa., 21.04.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./8,00 €
15 - 20 Personen
VHS; Raum 009

Diese Veranstaltung bietet Spiel und Spaß rund ums Thema Steine und Fossilien. Unter Anleitung stellen Ihre Kinder Abgüsse von Fossilien her. Die Abgüsse sind Repliken von echten Versteinerungen, die im Anschluss bemalt und mit nach Hause genommen werden dürfen. Die Kinder lernen außerdem Wichtiges und Interessantes über Lebewesen, die früher in unserem Land und auf der Erde lebten, und über den Prozess, der zu ihrer Versteinerung führte.
Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

E2822 Mit Kanus auf der Lippe

Michael Seibert
So., 17.06.
10.00 - 14.00 Uhr
3 Ustd./29,00 €
(Erwachsene)
19,00 €
(Kinder und Jugendliche)
15 - 30 Personen

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv, lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer völlig neuen Perspektive kennen. Die ca. elf Kilometer lange Canadier-Fahrt führt Sie von Schermbeck nach Krudenburg und bietet mit der Möglichkeit zu vielfältigen Naturbeobachtungen und dem Befahren kleiner Stromschnellen ein Erlebnis für Jung und Alt.
Die Tour ist auch für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren (Schwimmer) geeignet. Sie wird mit Dreier-, Vierer- und Zehner-Canadiern durchgeführt. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

E2823 Mit Kanus auf der Lippe: Abenteuer-Tour

Michael Seibert
So., 10.06.
10.00 - 15.00 Uhr
3 Ustd./29,00 €
(Erwachsene)
19,00 €
(Kinder und Jugendliche)
15 - 30 Personen

Diese ca. 15 km lange Tour von Sickingmühle nach Maria Lindenhof ist nicht für Anfänger und Familien geeignet, sondern für Kanuten, die bereits ein wenig Erfahrung gesammelt haben und eine kleine Herausforderung suchen. Zwar fließt die Lippe auf dem ersten Teilstück ruhig und andächtig, doch dann wird der Fluss wieder schmaler und kurviger. Nach 13 km folgt in Dorsten-Hervest unter der Lippebrücke der „Hervester Schwall“, dessen Befahrung ein wenig Geschick erfordert: Das Boot gerade halten und durch die höchsten Wellen fahren ist hier die Zauberformel!
Die Tour wird mit Dreier- und Vierer-Canadiern durchgeführt. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

Erstellung eines individuellen Gartenplans E2824

Corina Meyer
Sa., 21.04.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./28,00 €
8 - 10 Personen
VHS; Raum 101

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Zusammen mit einer Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B., was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause.
Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100) Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit.

Schattenecken in neuem Glanz E2825

Corina Meyer
Mi., 23.05.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 201

Vortrag
Dunkle Ecken im Garten gleich Schmuddelecken? Nein! Auch im Halbschatten oder Schatten gedeihen Stauden und Gehölze und können den Garten heimelig und attraktiv machen. Während dieser Veranstaltung stellt Ihnen eine Garten- und Landschaftsplanerin Stauden und Gehölze für den Schatten vor, zeigt die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und erläutert spezielle Boden- und Pflegeansprüche. Am Beispiel eines Gartens werden die geeigneten Pflanzen gezeigt und für diesen Standort attraktiv zusammengestellt.

E2826 Wie Hunde lernen

Gerd Köhler
Mi., 07.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 209

Vortrag
Sind eine erfolgreiche Hundeausbildung und eine harmonische Mensch-Hund-Beziehung Glücksache oder kann der Hundebesitzer darauf Einfluss nehmen? Der Referent zeigt und beschreibt anhand von Fotos und Filmsequenzen, wie Hunde lernen und welche Bedeutung und Auswirkungen Belohnung, Motivation sowie auch Strafe und Stress dabei haben. Ausgestattet mit diesem Wissen fällt es Hundebesitzern viel leichter, eine erfolgreiche, stabile Beziehung zu ihrem Hund aufzubauen, in der sich der Hund positiv entwickeln kann und Anweisungen seines Besitzers freudig folgt.

E2827 Aggression bei Hunden

Gerd Köhler
Mi., 28.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Zeigt ein Hund Aggressionen, so ist dies für den Besitzer oft eine schlimme und leidvolle Erfahrung. Um die Situation für den Hund und den Menschen zu erleichtern, ist die Kenntnis über die Zusammenhänge und mögliche Ursachen für das Verhalten des Hundes von großer Bedeutung. So kann eine Verhaltenstherapie auch erfolgreicher sein. Der Referent zeigt mögliche Ursachen für aggressives Verhalten bei Hunden auf und beschreibt umsetzbare Trainingsmöglichkeiten. Er weist aber auch auf die Grenzen des Trainings hin und erklärt Verhaltensstrategien, die helfen können, das mögliche Auftreten von Aggression zu verhindern bzw. die angewandt werden können, um aggressive Situationen nicht eskalieren zu lassen. In dem Vortrag werden viele Bild- und Filmbeispiele zur Veranschaulichung gezeigt.

Foto-Story-Lippeland 2012 E2828

Sabine Podlaha
Sa., 16.06.
ganztägig
Startpunkt des Wettbewerbs:
Infostand der VHS auf dem Marktplatz
gebührenfrei

Die zweite Foto-Story-Lippeland steht an und stellt Sie vor neue Herausforderungen: Sie haben die Aufgabe, in zwölf Bildern eine Geschichte zu einem vorgegebenen Thema zu erzählen. Wieder laden VHS und Lippeverband dazu ein, den Lebensraum vor der eigenen Haustür neu zu erleben und dabei dem Unbekannten im Bekannten auf die Spur zu kommen. Angesprochen sind alle fotografisch interessierten Erwachsenen sowie Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren. Bis zum Abend haben die Fotografen Zeit, ihre Foto-Story auf den Kamerachip zu bannen. Teilnehmen kann jeder, der sich am 16.06. in Dorsten aufhält und über eine Digitalkamera mit mindestens sechs Megapixeln verfügt. Im Anschluss an den Wettbewerb werden die Bildergeschichten von einer fachkundigen Jury begutachtet. Nach den Sommerferien findet die Preisverleihung statt, bei der attraktive Preise in den Kategorien Erwachsene und Jugendliche ausgelobt werden.
Die genauen Wettbewerbsbedingungen werden über die Tagespresse sowie über Flyer bekannt gegeben. Weitere Infos erhalten Sie auf der Homepage www.lippeland.eu/dorsten.

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

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

Mo.,	23.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi.,	25.01.	15.00 - 18.00 Uhr
Di.,	31.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Do.,	02.02.	15.00 - 18.00 Uhr

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

Teilnehmerzahl, Kleingruppen
Die Teilnehmerzahl in den Fremdsprachenkursen ist in der Regel auf 20 begrenzt. Die Kurse finden statt, wenn mindestens zehn verbindliche Anmeldungen vorliegen. Bei geringerer Teilnehmerzahl können die Kurse im Einvernehmen mit der VHS durchgeführt werden. Dann erhöht sich die Teilnahmegebühr bei acht bis neun Teilnehmern um 0,40 € pro Ustd. Bei geringerer Teilnehmerzahl wird eine Kosten deckende Gebühr erhoben. In diesen Kleingruppenkursen ist eine Ermäßigung leider nicht möglich. Maßgeblich für die Festlegung der Gebühr ist die Teilnehmerzahl beim zweiten Unterrichtstermin.

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

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

Lehrbücher
Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.

Kenntnisstufen

Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnisstufen orientieren sich an den Vorgaben des Europarats, der einen einheitlichen Bezugsrahmen für den Sprachunterricht festgelegt hat. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnisstufen nicht die Voraussetzungen sind, um an einem Kurs teilzunehmen, sondern die Kursziele.

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

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

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

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

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

Einstufungstest Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst einschätzen bzw. testen möchten, können Sie dies im Internet unter den Adressen www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.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 vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).
Der nächste Integrationskurs für Anfänger beginnt voraussichtlich am 27.08.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1 — E3110

Vormittagskurs
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 1

Aleksandra Kaśków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Mo., 27.02. (25x)
mo, di, mi und do
09.15 - 12.30 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2 — E3111

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 6

Aleksandra Kaśków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Di., 24.04. (25x)
mo, di, mi und do
09.15 - 12.30 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3 — E3112

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 11

Aleksandra Kaśków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Do., 14.06. (25x)
mo, di, mi und do
09.15 - 12.30 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

E3113 Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mo., 30.01. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.06

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024305-1)
ab Lektion 11

E3114 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mi., 14.03. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.06

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024306-8)
ab Lektion 1

E3115 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mo., 14.05. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.06

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024306-8)
ab Lektion 6

E3116 Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 1

Uta Funk
Aleksandra Kaśków-Müller
ab Mo., 30.01. (25x)
mo, di, mi und do
16.00 - 19.15 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 108

Nachmittagskurs
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 2 E3117

Nachmittagskurs
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Uta Funk
Aleksandra Kaśków-Müller
ab Mi., 14.03. (25x)
mo, di, mi und do
16.00 - 19.15 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 108

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 3 E3118

Nachmittagskurs
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Uta Funk
Aleksandra Kaśków-Müller
ab Mo., 14.05. (24x)
mo, di, mi und do
16.00 - 19.15 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 108

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 1 E3119

Vormittagskurs
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Silvia Gómez Hernández
Aleksandra Kaśków-Müller
ab Mo., 16.04. (25x)
mo, di, mi und do
09.15 - 12.30 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 2 E3120

Vormittagskurs
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Silvia Gómez Hernández
Aleksandra Kaśków-Müller
ab Di., 05.06. (25x)
mo, di, mi und do
09.15 - 12.30 Uhr
100 Ustd./100,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

E3121 Integrationskurs Orientierungskurs

Uta Funk
ab Mo., 27.02. (11x)
mo, di, mi und do
09.15 - 12.30 Uhr
45 Ustd./45,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

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. Der Kurs ist auch als Vorbereitung auf den Einbürgerungstest geeignet.

E3130 Deutsch als Fremdsprache Stufe B1/B2 - Brückenkurs 1

Hannelore Kirschner
ab Di., 07.02. (15x)
16.55 - 19.15 Uhr
45 Ustd./48,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

Nachmittagskurs
Wenn Sie schon einen Deutschkurs mit einem Zertifikat der Stufe B1 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben, Sie sich im schriftlichen und mündlichen Deutsch aber noch nicht sicher genug fühlen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand eines Lehrwerks üben und vertiefen Sie das Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

E3131 Deutsch als Fremdsprache Stufe B1/B2 - Brückenkurs 3

Hannelore Kirschner
ab Do., 09.02. (15x)
16.55 - 19.15 Uhr
45 Ustd./48,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

Nachmittagskurs
Wenn Sie schon gute Vorkenntnisse in Deutsch haben, diese aber noch verbessern möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand eines Lehrwerks üben und vertiefen Sie das Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben.
Lehrwerk: em neu Brückenkurs (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501696-4) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-511696-1)
ab Lektion 5

Deutsch-Test für Zuwanderer E3140

Fr., 24.02. oder
Fr., 29.06.
jeweils ab 09.00 Uhr
ganztägig
80,00 €
VHS; Forum

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für die Einbürgerung brauchen. Im Internet unter der Adresse www.telc.net finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden.
Anmeldeschluss: 13.01. bzw. 18.05.

Einbürgerung

Einbürgerungstest E3150

Sa., 24.03. oder
Sa., 02.06.
jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
25,00 €
VHS

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse www.integration-in-deutschland.de den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden.
Anmeldeschluss: 24.02. bzw. 04.05.

Englisch

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4 E3210

Holger Stein
ab Do., 09.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 1, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02006-7)
ab Lektion 15

E3211 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8

Helga Fricke
ab Di., 07.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. E3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 7

E3212 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8

Helga Fricke
ab Mi., 08.02. (15x)
10.15 - 11.45 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. E3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 7

E3213 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10

Heide Teller
ab Di., 21.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./58,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 19

E3214 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Gesa Fleer
ab Di., 07.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 209

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.

E3215 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2

Hannelore Kirschner
ab Mi., 08.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 4

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 E3216

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 7

Hannelore Kirschner
ab Mo., 06.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2 E3217

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 9

Gesa Fleer
ab Di., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4 E3218

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Going for Gold (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-2)
ab Lektion 7

Martina Vorholt
ab Mi., 08.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Englisch Stufe A2 Refresher Course 1 E3219

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.

Vincent Reilly
ab Mi., 08.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 207

Englisch Stufe A2 Refresher Course 2 E3220

Lehrwerk: Fairway Refresher A2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1)
ab Unit 4

Hannelore Kirschner
ab Di., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 107

E3221 Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation

Gesa Fleer
ab Mo., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
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.

E3230 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2

Holger Stein
ab Mi., 08.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 5

E3231 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3

Helga Fricke
ab Mi., 08.02. (13x)
18.00 - 19.30 Uhr
26 Ustd./87,00 €
6 Personen
VHS; Raum 102

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 4

E3232 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4

Gesa Fleer
ab Mi., 08.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 206

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 7

E3233 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 6

Martina Vorholt
ab Mo., 06.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./127,00 €
7 Personen
VHS; Raum 207

Vormittagskurs - Kleingruppe
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 langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194647137)
ab Unit 1

Englisch Stufe B1 Easy Talk E3234

Hannelore Kirschner
ab Do., 09.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
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.

Englisch mit Muße Stufe B1 Time to Talk E3235

Gesa Fleer
ab Mo., 06.02. (10x)
09.15 - 11.45 Uhr
30 Ustd./99,00 €
6 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
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 langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194647137)

Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation E3236

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 27.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

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 (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82511-6)

E3237 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 07.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./54,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 218

The most flexible way to learn a language is to be thrown into ice-cold water. So, why not jump in yourself and gain your self-confidence? This course is for 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.

E3238 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 01.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./90,00 €
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)

E3239 Englisch Stufe B1/B2 English in Use

Hannelore Kirschner
ab Mi., 08.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 207

Kleingruppe
A course for students who have learnt English for about 6 years and wish to use their English 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.

E3240 Englisch Stufe B2 Reading, Talking, Listening

Gesa Fleer
ab Mi., 08.02. (13x)
09.15 - 11.45 Uhr
39 Ustd./94,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 218

Vormittagskurs - Kleingruppe
A course for students who have learnt English for about 6 years and who would like to improve especially 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.

Englisch Stufe B2 - Further Steps in Conversation E3241

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 01.03. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Practice makes perfect, so we will keep practising! 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 C1 - Language and Culture: The Joys and Perlis of the WWW E3250

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 29.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./84,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Our world changed forever with the birth of Internet in 1969. Still a relative privilege, the greater part of humanity has no home connection. However, those who do, have an "always on" dimension of their lives. Good or bad? During this semester we will step into the world of modern communication, reading and discussing articles on persons, ideas and tools that have revolutionized our lives. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice E3251

Rano Chhatwal
ab Di., 31.01. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./90,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 209

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.

Professional English

E3260 Professional English Level B1 Compact Business English Course

Rosemary Maszuhn
Do., 08.03., Fr., 09.03., Mo., 12.03.
09.00 - 14.30 Uhr
18 Ustd./58,00 €
8 - 14 Personen
VHS; Raum 202

Bildungsurlaub
This course is designed for students who have learnt English for 5 to 6 years at school and need to brush up their communication skills in English for their job. We will concentrate on developing speaking and listening skills for business and everyday communication, e.g. meeting people, describing a company, telephoning, writing emails, welcoming visitors etc.
Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.

E3261 Professional English Level B1/B2 - Business English

Vincent Reilly
ab Mi., 08.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
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 emails and taking part in meetings, as well as reviewing important aspects of grammar.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Englische Gärten - Grenzenlose Leidenschaft

siehe Veranstaltung Nr. D1210

Französisch

Madame Baguette und Monsieur Filou - Wortgeschichten aus Frankreich E3310

Pierre Sommet
Mi., 25.04.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Lesung in Deutsch und leicht verständlichem Französisch
Der gebürtige Franzose Pierre Sommet begibt sich mit viel Humor auf die Spur scheinbar deutscher Wörter wie kaputt, Kinkerlitzchen, mutterseelenallein etc. und deckt ihre französische Herkunft, aber auch Legenden auf. Auf seiner (Sprach)Reise durch die französische Kultur- und Sozialgeschichte verfolgt der Autor zudem die Wege schillernder Persönlichkeiten. So ist sein Buch „Madame Baguette und Monsieur Filou" auch eine Hommage an couragierte und erfolgreiche Frauen wie Piaf, Chanel, Louise Michel sowie kreative und wagemutige Männer wie Hugo, Dumas, Blériot, Bougainville und Monet.
Pierre Sommet, 1947 in Vichy geboren, leitete 34 Jahre lang den Fachbereich Fremdsprachen an der VHS Krefeld. Sein Buch, das 2010 zum ersten Mal auf den Markt kam, erscheint bereits in der dritten Auflage (www.monsieurfilou.de).

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 E3311

Alina Hamann
ab Di., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 1

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 5 E3312

Alina Hamann
ab Mi., 08.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 206

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 8

E3313 Französisch Stufe B1 La France à la carte

Berthold Lampen
ab Di., 07.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.

E3314 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Heide Teller
ab Mi., 22.02. (15x)
09.30 - 11.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 207

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

E3315 Französisch Stufe B1 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin
ab Do., 09.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 201

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)

E3316 Französisch Stufe B2 A vous de parler

Barbara Zinkgräf
ab Mi., 08.02. (14x)
10.00 - 11.30 Uhr
28 Ustd./58,00 €
10 - 18 Personen
VHS; Raum 001

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.

Spanisch

Spanisch Stufe A1 - Spanisch kochen und sprechen E3410

Irene Guarino Rivas
Mi., 23.05.
17.30 - 22.00 Uhr
6 Ustd./32,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 006

Noche de tapeo y paella
An diesem Abend bereiten Sie verschiedene Tapas und eine Paella zu. Beim Kochen und am Tisch lernen Sie in gemütlicher Atmosphäre die dazugehörigen alltäglichen Ausdrücke und Sätze auf Spanisch kennen. Vorkenntnisse in Spanisch sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie Gefäße für nicht verzehrte Speisen mit, die Sie mit nach Hause nehmen möchten. Die Lebensmittelumlage von 14,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Spanisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise E3411

Maria Rodrigues
Fr., 09.03. und 16.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 10.03. und 17.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./35,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 206

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.

Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche 1 E3412

Ruth Schneider-Granda
Di., 10.04. bis
Fr., 13.04.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 207

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.
Für Jugendliche ab 14 Jahren

E3413 Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche 2

Ruth Schneider-Granda
Mo., 09.07. bis Do., 12.07.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 207

Ihr habt bereits ein paar Vorkenntnisse in Spanisch und möchtet gern weiterlernen, um euch in den Ferien auf Spanisch verständigen zu können. Ihr habt Interesse an Land und Leuten, dann ist dies der richtige Kurs für euch. Ihr lernt wichtige Ausdrücke und Redewendungen, ihr übt die Aussprache anhand von aktuellen Sommerhits und habt viel Spaß bei spielerischen Sprachübungen.
Für Jugendliche ab 14 Jahren

E3414 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Maria Rodrigues
ab Mo., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

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

E3415 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Daysi Meißner
ab Do., 09.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

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

E3416 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Maria Rodrigues
ab Di., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

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

E3417 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Daysi Meißner
ab Do., 09.02. (15x)
17.15 - 18.45 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 1 (Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-468-48205-2)
ab Lección 12

E3418 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Maria Rodrigues
ab Di., 07.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 2 (Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48215-1)
Lección 11

E3419 Spanisch Stufe B1/B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 08.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 109

Kleingruppe
Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über verschiedene Themen wie z. B. Geschichte, Wirtschaft oder Politik spanischsprachiger Länder zu sprechen.
Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 3 (Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48225-0)

Italienisch

E3510

Italienisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

A. Sabina Scarcella P.
Fr., 24.02. und 02.03.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 25.02. und 03.03.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./35,00 €
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.

E3511

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 09.02. (15x)
17.40 - 19.10 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 109

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

E3512

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 6

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 09.02. (15x)
19.20 - 20.50 Uhr
30 Ustd./86,00 €
7 Personen
VHS; Raum 109

Kleingruppe
Lehrwerk: Espresso Bd. 1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005325-4)
ab Lezione 9

E3513

Italienisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Maria Scarcella
Fr., 04.05. und 11.05.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 05.05. und 12.05.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./35,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendkurs
Wenn Sie schon einmal Italienisch gelernt haben, sich aber noch sehr unsicher in dieser Sprache fühlen, dann bietet Ihnen dieser Kompaktkurs eine Wiederholung „von Grund auf".

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

E3610

Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2)
ab Les 4

Marlies Funke
ab Di., 07.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 207

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

E3611

Kleingruppe
Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2)
ab Les 9

Marlies Funke
ab Di., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 207

Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

E3612

Kleingruppe
Lehrwerk: Nederlands in actie (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528885-0)
ab Les 5

Carsten Röwekamp
ab Do., 09.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./86,00 €
7 Personen
VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

E3710 Chinesisch Stufe A1 Schnupperkurs

Meimei Liu-Wiemann
Fr., 24.02. und 02.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 25.02. und 03.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./35,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 206

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.

E3711 Chinesisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche

Meimei Liu-Wiemann
Mo., 13.08. bis
Do., 16.08.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
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

E3720 Polnisch Stufe A1 Schnupperkurs

Joanna Bury
Fr., 16.03. und 23.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 17.03. und 24.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./35,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 209

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

Polnisch Stufe A1 Grundkurs 2 — E3721

Kleingruppe
Lehrwerk: Witam! Kursbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005369-8) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-075369-7)
ab Lektion 5

Joanna Bury
ab Do., 09.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./73,00 €
8 - 9 Personen
VHS; Raum 108

Türkisch Stufe A1 Schnupperkurs — E3730

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. Der Kurs ist auch für interessierte Pädagogen geeignet, die Kinder türkischer Herkunft in ihrer Klasse haben.

Çiğdem Borchers
Sa., 17.03. und 24.03.
09.00 - 14.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
10 - 16 Personen
VHS; Raum 201

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 4 — E3731

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 5

Çiğdem Borchers
ab Fr., 10.02. (15x)
15.45 - 18.15 Uhr
45 Ustd./90,00 €
10 - 20 Personen
VHS; Raum 201

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 4 — E3732

Kleingruppe
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 5

Çiğdem Borchers
ab Fr., 10.02. (13x)
18.30 - 21.00 Uhr
39 Ustd./128,00 €
6 Personen
VHS; Raum 201

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

Schulische Abschlüsse

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

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

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. Dieses 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. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (www.wbk-el.de) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. E4110).

E4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Gabriele Fleischauer-Niemann
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 01.02.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202

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

E4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

Peter Scheunemann
Di., 08.05.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 206

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

E4130 Hauptschulabschluss: Vorkurs - kompakt

ab Mo., 30.04.
7 Wochen
18.00 - 22.00 Uhr
84 Ustd./30,00 €
12 - 25 Personen
VHS

Abendkurs
Ab Sommer 2012 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 in diesem kompakten Vorkurs Ihr Wissen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik grundlegend auffrischen und damit Ihre Chancen für eine anschließende erfolgreiche Lehrgangsteilnahme deutlich erhöhen.
Bitte setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife: Hauptlehrgang (2. Semester) E4140

ab Mo., 23.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
15 - 25 Personen
VHS; Raum 101

Fortsetzung des im September 2011 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 Lehrgangsplätze 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) E4150

ab Mo., 23.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
15 - 25 Personen
VHS; Raum 100

Fortsetzung des im September 2010 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife). Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.
Neuaufnahmen in den Lehrgang sind zu diesem Zeitpunkt leider nicht mehr möglich.

Schulische Weiterbildung

E4310 Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit

Torsten Rother
Fr., 16.03.
16.00 - 19.00 Uhr
Sa., 17.03.
09.00 - 14.00 Uhr
10 Ustd./31,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 202

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 zu gewinnen.
Für Jugendliche ab 12 Jahren

E4320 Mit der Präsentation punkten

Torsten Rother
Mo., 02.04. bis
Mi., 04.04.
09.30 - 14.15 Uhr
18 Ustd./53,00 €
12 - 15 Personen
VHS; Raum 202

Ihr lernt, Inhalte zuhörerbezogen darzustellen, Präsentationsmedien überzeugend einzusetzen und eure persönliche Wirkung zu optimieren. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt: Wie strukturiere ich meine Vorträge klar, überzeugend und abwechslungsreich? Wie setze ich Präsentationsmedien so ein, dass sie meinen Vortrag optimal unterstützen? Wie überzeuge ich meine Zuhörer und wie gehe ich mit Widerstand und Kritik um? Wie stelle ich einen guten Kontakt her, um einen sympathischen und kompetenten Eindruck zu hinterlassen?

E4330 10er-Abschlussprüfung: Englisch

Anette Kohnen
ab Di., 13.03. (3x)
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./28,00 €
8 - 15 Personen
VHS; Raum 206

Zur Vorbereitung auf die zentrale Englisch-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr die wichtigsten Themenbereiche und auch Formen der Aufgabenstellung an Hand von 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.

10er-Abschlussprüfung: Mathematik E4331

Gertrud Klieser
Mo., 19.03.,
Mi., 21.03.,
Mo., 26.03.
jeweils 16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./28,00 €
8 - 15 Personen
VHS; Raum 209

Zur Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr 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.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik E4340

Sören Holzwarth
ab Do., 09.02. (8x)
17.45 - 20.00 Uhr
24 Ustd./46,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 202

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.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Biologie E4341

Ulrike Jeske
ab Mi., 08.02. (8x)
18.00 - 20.15 Uhr
24 Ustd./46,00 €
12 - 20 Personen
VHS; Raum 208

Dieser Kurs bietet eine gezielte Vorbereitung auf die Zentralabiturprüfung im Fach Biologie sowohl im Grundkurs- als auch im Leistungskursbereich. Entsprechend den Vorgaben werden folgende Themenbereiche behandelt: Genetik, Ökologie, Evolution sowie Steuerungs- und Regulationsmechanismen im Organismus.

Unser Angebot

Akkordeon	*Saxofon*
Keyboard	*Trompete*
Klavier	*Flügelhorn*
Geige	*Posaune*
Bratsche	*Tenorhorn*
Cello	*Horn*
Kontrabass	*Gitarre*
Blockflöte	*E-Gitarre*
Querflöte	*E-Bass*
Oboe	*Schlagzeug*
Klarinette	*Gesang*
Fagott	*Chor*

Musik macht Spaß und schlau dazu!

Unsere Lehrkräfte

Unser Gesangs-, Chor- und Instrumentalunterricht wird ausschließlich von qualifizierten Musikpädagog(in-n)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, 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 Gebühr für die Teilnahme an Proben und Aufführungen ist in der allgemeinen Unterrichtsgebühr enthalten.

Monatliche Gebühren p. P.

Musikgarten	
wöchentl. 60 Min. Unterricht	23,00 €
Musikalische Frühförderung	
wöchentl. 60 Min. Unterricht	18,00 €
Gruppenunterricht	
(außer Klavier)	40,00 € bei 2 Schülern
wöchentl. 45 Min. Unterricht	35,00 € ab 3 Schülern
Gruppenunterricht Klavier	
(nur 2er Gruppe)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	47,00 €
Einzelunterricht (außer Klavier)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	76,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	51,00 €
Einzelunterricht Klavier	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	87,00 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	58,00 €
	20% Erwachsenenzuschlag

Ermäßigungen

20 % bei zwei Kindern,
30 % bei drei Kindern usw.
für Dorsten-Pass-Inhaber 60 %

Unsere Ansprechpartner

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

Anmeldung

Musikschule
Stadt Dorsten
Im Werth 6
46282 Dorsten

Telefax: 0 23 62 / 66 57 43
E-Mail: musikschule@dorsten.de

Sabine Podlaha
0 23 62 · 66 41 84
sabine.podlaha@dorsten.de

Beruf und Wirtschaft

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

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 aus dem Bereich Kommunikation werden von Geprüften Sprecherziehern (DGSS), Supervisoren und Kommunikationstrainern, die aus dem Bereich Bewerbung von Berufsberatern und Supervisoren geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Keine Angst vor Kritik! Feedbacks professionell geben und annehmen

E5110

Wochenendseminar
Rückmeldungen an andere sollen wirksam und motivierend sein. Das lässt sich einüben. Sie lernen für Ihren beruflichen Alltag, Feedbacks angemessen zu äußern und anzunehmen. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung für die inneren Prozesse, die dabei ablaufen und erproben im Rollenspiel die Wirkung Ihrer Kritik.

Katja Dittmar
Fr., 02.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 03.03.
09.00 - 12.00 und
13.00 - 16.00 Uhr
12 Ustd./52,00 €
10 - 15 Personen
VHS; Raum 207

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

E5120

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.

Ulla Winkelmann
Fr., 16.03.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 17.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./28,00 €
8 - 15 Personen
VHS; Raum 106

Berufliche Weiterbildung

E5210 Tastschreiben für den Berufseinstieg

Elke Ulrich
ab Mo., 27.02. (7x)
17.15 - 19.30 Uhr
21 Ustd./46,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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.

E5211 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
Di., 03.04. und 10.04.
Do., 05.04. und 12.04.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
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.

E5212 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
Di., 03.04. und 10.04.
Do., 05.04. und 12.04.
12.00 - 14.15 Uhr
12 Ustd./43,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

E5213 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
Mo., 06.08. und 13.08.
Mi., 08.08. und 15.08.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Tastschreiben in 12 Stunden E5214

Elke Ulrich
ab Mi., 18.04. (4x)
18.00 - 20.15 Uhr
12 Ustd./43,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Kaufmännisches Rechnen mit Excel E5220

Werner Kiekenbeck
ab Mo., 27.02. (9x)
17.00 - 19.15 Uhr
(im März 17.30 - 19.15 Uhr)
24 Ustd./85,00 €
VHS; Raum 204

Abendkurs
Der Kurs richtet sich an Interessenten aus dem kaufmännischen Bereich, die Excel zielführend in ihrem Arbeitsalltag einsetzen möchten. Vorgestellt werden ausgewählte betriebliche Einsatzfelder vom Rechnungswesen (z. B. Zinseszinsrechnung) über den Einkauf (z. B. ABC-Analyse) und den Vertrieb (z. B. Handelskalkulation) bis hin zur Statistik (verschiedene Analysefunktionen) und zum Controlling (z. B. Investitionsrechnung).

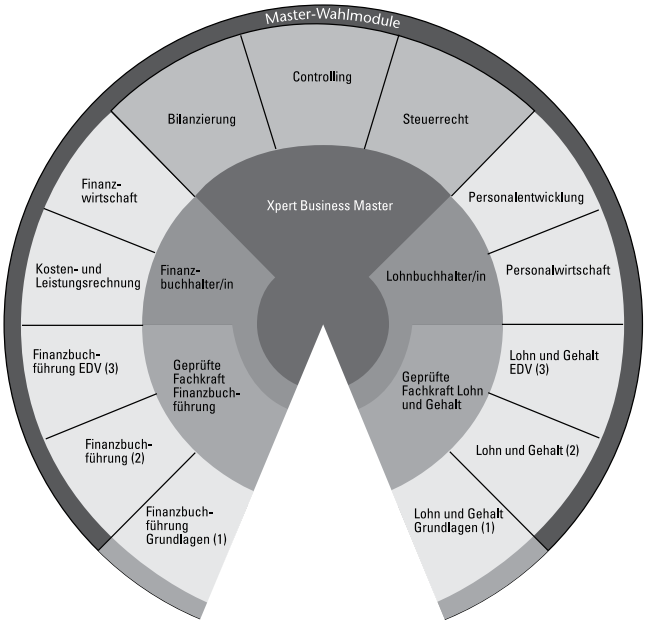
Briefgestaltung mit Word E5230

Sigrun Möllemann
ab Mo., 12.03. (5x)
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./73,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
In drei Schritten erlernen Sie die Briefgestaltung und 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 Windows-Kenntnisse

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 zum Zertifikatssystem sendet Ihnen die VHS auf Anfrage gerne zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61). Ausführliche Beschreibungen finden Sie im Internet unter www.business-zertifikate.de.

Am Mittwoch, 29.02. findet um 19.00 Uhr in der VHS eine Informationsveranstaltung zum Lehrgangssystem statt.

Kosten- und Leistungsrechnung

E5240

Abendkurs
Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Die Kursinhalte im Einzelnen: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten, Verteilung der Kosten auf Kostenstellen und Bildung von Kalkulationssätzen, innerbetriebliche Leistungsverrechnung, Kalkulationsverfahren und deren Anwendung, Kostenträgerzeitrechnung, ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung, Eigenfertigung oder Fremdbezug, Ermittlung des Break-Even-Points, starre und flexible Plankostenrechnung.

Stefan Hillebrandt
ab Di., 13.03. (17x)
19.00 - 22.00 Uhr
68 Ustd./147,00 €
12 - 25 Personen
VHS; Raum 109

Finanzwirtschaft

E5241

Abendkurs
Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplans ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

Monika Schiffer
ab Mi., 14.03. (13x)
19.00 - 22.00 Uhr
52 Ustd./114,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 209

E5242 Lohn- und Gehaltsbuchführung

Hildegard Risthaus
ab Do., 08.03. (15x)
18.00 - 22.00 Uhr
75 Ustd./162,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Raum 206

Abendkurs
Der Lehrgang wendet sich an Interessierte, die im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung tätig werden oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Anhand praktischer Beispiele werden besprochen: Ermittlung des Bruttoarbeitslohns, Lohnzuschläge, Bewertung des Arbeitslohns, steuerfreier Arbeitslohn, Ermittlung der Lohnsteuer und der Sozialversicherungsbeiträge, geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, sonstige Abzüge, Meldewesen, Jahres- und Monatsabschlussarbeiten, Reisekosten, Beschäftigung besonderer Arbeitnehmergruppen. Aus dem Arbeitsrecht finden die Themen Arbeitsvertrag und Arbeitsverhältnis sowie Arbeitnehmerschutzrechte besondere Berücksichtigung. Unterrichtet wird nach neuestem Recht.

E5250 Beauftragte/r für Qualitätsmanagement

Ralf Dickehut
Informationsabend
Do., 26.01.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 218
Kurstermine
ab Do., 23.02. (25x)
18.45 - 22.00 Uhr
100 Ustd./424,00 €
10 - 30 Personen
VHS; Raum 209

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 9001:2008 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. (Windows 7, Microsoft Office Professional 2010). Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein

Microsoft ANERKANNTES EDV-WEITERBILDUNGSZENTRUM

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 im weitgefassten IT-, Medien- oder Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern oder Qualifikationen wie: MCP, MCSE / MCSA, MMI, CCNA usw.

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

Pflichtmodul
Xpert Starter
Wahlmodule
Textverarbeitung Basics
Präsentation
Tabellenkalkulation
Kommunikation / Organisation
Datenbankanwendung
Textverarbeitung Pro

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 sieben 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 am Pflichtmodul „Xpert Starter" sowie an zwei zusätzlichen Wahlmodulen in max. 1,5 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 2012

Xpert Starter	E5312
Tabellenkalkulation mit Excel	E5330
Organisation und Kommunikation mit Outlook	E5340

Grundlagen der EDV

Einführung in die EDV — E5310

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.

Renate Lünenbürger
Mo., 23.04. bis
Fr., 27.04.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./73,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Auffrischungskurs EDV — E5311

Vormittagskurs
Sie haben Ihre EDV-Kenntnisse vor einigen Jahren erworben und seitdem sind diese etwas „angestaubt". Bringen Sie mit diesem Kurs Ihr Wissen auf Stand: Sie erlernen den Umgang mit den Neuerungen, die Windows 7 mit sich bringt sowie die Handhabung des neuen Office-Paketes 2010 mit Konzentration auf Word und Excel. Eine ideale Vorbereitung für den Wiedereinstieg in den Beruf!

Sigrun Möllemann
Mo., 21.05. bis
Fr., 25.05.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./73,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Xpert Starter - EDV-Einführung mit Zertifikat — E5312

Abendkurs
Der „Xpert Starter" ist das neue Grundmodul zum Europäischen ComputerPass Xpert. Er bietet einen systematischen Einstieg in die gebräuchlichsten Arbeitstechniken mit Windows 7 und die wichtigsten Anwendungsprogramme. Im Einzelnen erlernen Sie die Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows, die Verwaltung von Ordnern und Dateien mit dem Windows Explorer sowie das Arbeiten mit dem Internet-Explorer und mit E-Mail-Programmen. Abgerundet wird das Kursprogramm durch einen Überblick über die Office-Programme und eine Einführung in die Basisfunktionen der Textverarbeitung Word.

Sigrun Möllemann
ab Do., 08.03. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./99,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

E5320 Windows 7 fest im Griff - Ordnung schaffen am PC

Sigrun Möllemann
Mi., 02.05. und
Do., 03.05.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Die Dateiverwaltung stellt das Kernstück der Arbeit mit dem Betriebssystem Windows dar. 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. Darüber hinaus gibt der Kurs Ihnen einen Überblick über die Neuerungen von Windows 7 gegenüber älteren Betriebssystemen.

E5321 Kabelloses Netzwerk und Routereinrichtung

Werner Kiekenbeck
Fr., 27.04.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 28.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
WLAN ist die derzeit am häufigsten angewandte Technik, um Computer über DSL-Router/Modem mit dem Internet zu verbinden. Gleichzeitig lässt sich mit den angebotenen Geräten ein 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.

E5322 Computerhardware und Netzwerktechnik

Werner Kiekenbeck
Mo., 26.03. bis
Fr., 30.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Im Mittelpunkt 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. Sie werden ein komplettes PC-System zusammenbauen, installieren und bedarfsgerecht konfigurieren. Im nächsten Schritt werden Sie den Computer in ein Netzwerk einbinden und über einen Router ins Internet bringen.

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation mit Excel E5330

Werner Kiekenbeck
ab Mo., 27.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

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 Zielwertsuche sowie der Datenaustausch mit anderen Programmen runden den Kurs ab.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum Europäischen Computerpass Xpert abzulegen.

E5331 Stromkosten, Finanzierungen und Co. - Rechnen mit Excel

Werner Budde
ab Do., 08.03. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./61,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Abendkurs
Sie wollen Stromanbieter untereinander vergleichen und die Vergleichsdaten systematisch analysieren? Eine kleine Exceltabelle kann hier nützlich sein. Sie wollen Ihre jährlichen Energiekosten im Vergleich zu denen der Vorjahre überwachen? Sie wollen endlich wissen, wo Monat für Monat das Geld hinfließt? Ein nicht zu kompliziert aufgebautes Haushaltsbuch mit Excel hilft hier weiter. Oder haben Sie Geld über und wollen es anlegen? Wie kann man unterschiedliche Angebote zu Geldanlagen miteinander vergleichen? Gern können auch Fragen aus dem Teilnehmerkreis aufgegriffen werden.

E5332 Excel spezial

Werner Budde
ab Di., 06.03. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./61,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Abendkurs
Viele Berufstätige arbeiten mit Excel, nutzen aber häufig nur die elementaren Basisfunktionen. Ziel dieses Seminars soll sein, möglichst praxisnah die zum Teil etwas versteckten „Raffinessen" dieses Programms vorzustellen: z. B. das Auswerten umfangreicher Listen, Abfangen von ungültigen Dateneingaben, Eingabeunterstützung durch eine Dropdownauswahl. Als weiteres Übungsbeispiel wird die Erstellung eines Angebotes durchgespielt, dessen Mengen- und Kostengerüst in Excel aufgebaut wird und mit wenigen Mausklicks in ein Worddokument - das eigentliche Angebot - übernommen wird. Es werden hierbei spezielle Excelfunktionen vorgestellt, so z. B. die SVERWEIS-Funktion.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Excel

Fit für das Büro: Word und Excel E5333

Werner Budde
Mo., 19.03. bis
Fr., 23.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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 Windows-Kenntnisse

Fit für das Büro II: Word und Excel E5334

Werner Budde
Mo., 16.04. bis
Fr., 20.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
In diesem Kombi-Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Office-Paketes: Wie erstelle ich Vorlagen zu Geschäftsbriefen, Besprechungsprotokollen und Angebotsschreiben, aus denen ich blitzschnell ein neues Dokument erzeugen kann? Wie baue ich ein Rundschreiben im Word-Seriendruck auf? Wie füge ich Fotos oder andere Grafiken in ein Word-Dokument ein und positioniere diese im Verhältnis zum Text? Wie kann ich in Excel umfangreiche Datenlisten sortieren, filtern oder statistisch auswerten? Hierzu wird der Umgang mit Pivottabellen und das Anlegen von Geschäftsgrafiken vorgestellt.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Word und Excel

Briefgestaltung mit Word

siehe Kurs Nr. E5230

Meine Rezeptdatenbank

siehe Kurs Nr. E2700

Weitere EDV-Standard-anwendungen

E5340 Büroorganisation mit Outlook

Sigrun Möllemann
Mo., 07.05. bis
Fr., 11.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Schwerpunkt der Veranstaltung ist Outlook, das Standardprogramm zur Termin-, Adress- und E-Mail-verwaltung. Sie erhalten grundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung des Programms Outlook. 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.

E5341 Kommunikation und Organisation mit Outlook I

Renate Lünenbürger
Fr., 20.04.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 21.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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.

Kommunikation und Organisation mit Outlook II — E5342

Renate Lünenbürger
Fr., 04.05.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 05.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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

Präsentieren mit Powerpoint — E5343

Werner Budde
Fr., 16.03. und 23.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 17.03. und 24.03.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./61,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Schritt für Schritt wird das Anlegen von Folien mit Zeichnungsobjekten, Textfeldern, Cliparts und Fotos mit Powerpoint erläutert und das Ausrichten der einzelnen Folienobjekte vorgestellt. Das Einrichten von Animationen auf Objekte rundet die Vorführung ab. Im zweiten Teil werden der Umgang mit Foliennmastern, Layouts, Platzhaltern und deren Formatierung sowie der Einsatz von Designs vermittelt. Letztlich wird gezeigt, wie eine Powerpoint-Präsentation mit Sound hinterlegt werden und komplett automatisch durchlaufen kann.

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

Erfolgreicher Umgang mit der Digitalkamera — E5350

Sigrun Möllemann
Fr., 20.04.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 21.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

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. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, sie mit der eigenen Kamera zu erproben.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera inkl. Bedienungsanleitung mit.

E5351 Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Sigrun Möllemann
Fr., 11.05.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 12.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Im Mittelpunkt stehen nicht die technischen Details der Digitalfotografie, sondern fotografische Gestaltungselemente, von der Motivwahl bis hin zur Bild- und Ausschnittsgestaltung. 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.

E5352 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Mo., 23.04. bis
Fr., 27.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Das Softwarepaket Photoshop ermöglicht nicht nur einfache Bildvariationen, sondern auch das Einfügen von Objekten, Logos und Spezialeffekten. Der Kurs vermittelt Ihnen eine Übersicht über grundlegende Befehle, Gestaltungswerkzeuge und Techniken des Programms und führt in die Bildoptimierung, Fotomontagen und Effektsetzung ein. Die Druckvorbereitung sowie grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltungslehre und Typografie runden das Kursprogramm ab.
Voraussetzungen: Dateiverwaltung unter Windows und geschickter Umgang mit der Maus

E5353 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Fr., 02.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 03.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
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! Den Bildhintergrund verändern oder unerwünschte Objekte retuschieren? Ebenfalls kein Thema!
Voraussetzungen: Dateiverwaltung unter Windows und geschickter Umgang mit der Maus

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop II

E5354

Sigrun Möllemann
Fr., 16.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 17.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
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

Bildarchivierung mit Photoshop Lightroom

E5355

Sigrun Möllemann
Fr., 15.06.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 16.06.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Das Programm Photoshop Lightroom bietet Techniken an, mit denen sich auch große Datenmengen gut handhaben und verwalten lassen. Ausgerichtet an den Interessen der Fotografen lernen Sie im Kurs ein strukturiertes Bildarchiv aufzubauen vom Datenimport über die Bewertung, Benennung im Schlagwortverzeichnis bis hin zur Archivierung und Sicherung der Bilder. Daneben werfen wir einen Blick auf die weiteren Programmfunktionen, die den Reiz der Software ausmachen: das Bildbearbeitungs-, das Druck- und das Präsentationsmodul.

Digitale Fotobücher

E5356

Renate Lünenbürger
Fr., 09.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 10.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
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. 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.

E5357 Fotoprojekt: Vom Knipsen zum Fotografieren

Karl-Heinz Strötzel
Fr., 24.02.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 25.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
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.
Bitte bringen Sie Fotomaterial mit.

E5358 Fotoprojekt: Tierfotografie

Thomas Opitz
Vorbesprechung
Mi., 02.05.
18.30 - 20.00 Uhr
Exkursion
Sa., 05.05.
10.00 - 14.00 Uhr
Nachbesprechung
Mi., 09.05.
18.30 - 20.00 Uhr
9 Ustd./37,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Abendkurs mit Exkursion
Ob heimische Singvögel oder Affen im Zoo: Das Einfangen beeindruckender Tieraufnahmen gehört zu den anspruchsvollsten Bereichen der Fotografie. Dieser Kurs zeigt Ihnen anschaulich, wie Sie mit einer digitalen Kamera und zweckmäßiger Ausrüstung selbst zu einzigartigen Ergebnissen gelangen können! Dabei wird das Fotografieren von Tieren in ihrer natürlichen Umgebung ebenso behandelt wie das Aufnehmen beeindruckender Tierfotos in Zoos und Wildparks. Lernen Sie beispielsweise, Zootiere trotz störender Gitterstäbe optimal in Szene zu setzen, schnelle Action in Serienbildern einzufangen oder Blitztechniken perfekt einzusetzen. Ihr Übungsterrain für das Schießen der Tierporträts ist der Frankenhof bei Reken.
Das Eintrittsgeld für den Frankenhof ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Foto-Story-Lippeland 2012 Fotowettbewerb

siehe Veranstaltung Nr. E2828

Sonstige Anwendungen

Routenplanung mit GPS für das Radfahren und Wandern

E5360

Thorsten Bachner
Sa., 25.02.
09.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./28,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Das Global Positioning System (GPS) wird in zunehmendem Maße durch die Nutzung von Straßen-Navigationsgeräten bekannt. GPS-Systeme, insbesondere Handgeräte, lassen sich über die Straßennavigation hinaus auch als Wegbegleiter beim Radfahren und Wandern einsetzen. Themen werden u. a. sein: Welches GPS-Gerät ist für welchen Einsatzzweck geeignet? Was vermögen die unterschiedlichen GPS-Empfänger zu leisten? Planung von On- und Offroad-Touren sowie Wanderungen mit Routenplanern und digitalen Karten, sicheres Navigieren mit GPS, PC-Programme für das Bearbeiten von GPS-Daten, kostenfreies Kartenmaterial auf Basis von Openstreetmap.
Das eigene GPS-Gerät kann gerne mitgebracht werden.

Internet

PC-Internet-Sicherheit

E5370

Jörg Kuhlemann
Fr., 23.03.
18.00 - 21.15 Uhr
4 Ustd./17,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
In Form eines Vortrags 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.

E5371 Die eigene Homepage

Werner Budde
Mo., 26.03. bis
Fr., 30.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Im Rahmen der Veranstaltung werden drei Werkzeugkategorien zur Erstellung der eigenen Homepage vorgestellt: zunächst die eigene HTML-Code-Erstellung als kostenfreie Lösung mit Windows-„Bordmitteln“ und anschließend der Einsatz des Webseitengestaltungsprogramms Expression Web zur einfacheren und komfortableren Bedienung der Website. Als letztes lernen Sie den Homepage-Baukasten eines Webproviders kennen, mit dem Sie in wenigen Minuten eine eigene Homepage erstellen können, die dann aber mit (geringen) monatlichen Gebühren belastet ist. Zielsetzung dieser Veranstaltung ist, Sie in die Lage zu versetzen, eine durchaus anspruchsvoll gestaltete eigene Webpräsenz zu erstellen und Online zu stellen.

E5372 Beseitigung von Datenspuren aus dem Internet

Michael Guck
Mi., 28.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Über Google oder in sozialen Netzwerken wie Facebook ist es einfach, Dinge über Personen in Erfahrung zu bringen, die für die betroffene Person nicht immer von Vorteil sind. Diese Probleme sind bekannt, doch was kann man zum Schutz seiner Daten tun? Der Fachvortrag stellt kurz und prägnant technische und rechtliche Grundlagen dar: wann wir Daten im Internet verbreiten, wie wir unsere Datenhygiene verbessern können, ohne uns unnötig einschränken zu müssen, an welchen Daten wir Rechte haben und welche Mittel uns im Einzelnen zur Verfügung stehen, die Löschung unserer Daten auf eigene Faust, über einen Anwalt oder auch gerichtlich durchzusetzen.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder — E5380

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 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

Roswitha Formella
Mo., 02.04. bis
Do., 05.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./56,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder — E5381

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E5380
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Roswitha Formella
Mo., 23.07. bis
Fr., 27.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Ran an die Maus II — E5382

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

Roswitha Formella
Mo., 23.07. bis
Fr., 27.07.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./68,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

E5383 Ran an die Maus III

Roswitha Formella
Mo., 02.04. bis
Do., 05.04.
14.00 - 17.15 Uhr
16 Ustd./56,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Während der Projektwoche werden wir verschiedene nützliche Seiten von Word und Powerpoint kennen lernen. Ihr werdet eure bisherigen Word-Kenntnisse anwenden können und damit ein gleichmäßiges Seitenlayout von der Kopf- bis zur Fußzeile gestalten. Mit Powerpoint bringen wir Dynamik ins Spiel. Von der einheitlichen Foliengestaltung bis zur automatischen musikalischen Präsentation erarbeiten wir unsere Ideen.
Vorkenntnisse aus „Ran an die Maus I und II" oder ähnliche sind Voraussetzung.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 10 bis 13 Jahren

E5384 Und Action - Trickfilmerstellung am PC

Sigrun Möllemann
Di., 10.04. bis
Fr., 13.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./56,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

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

E5385 ePferdchen - Internetkompetenz für Kinder und Eltern

Sigrun Möllemann
Di., 10.04. und
Mi., 11.04.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./30,00 €
(pro Eltern/Kind-Paar)
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
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 Grundschulkinder 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 lauernden Gefahren aufmerksam gemacht. Im Kurs werden Eltern und Kinder gemeinsam einen Einstieg ins www wagen.

Pimp Your Video - für den coolen Auftritt in YouTube E5386

Sigrun Möllemann
Do., 12.04. und
Fr., 13.04.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./30,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Du willst einen Film in YouTube einstellen? Du hast zwar geeignetes Material, aber insgesamt wirkt der Film zu fade? Hier lernst du, ihn mit unterschiedlichen Methoden aufzupeppen und mit interessanten Schnitten attraktiver zu machen, damit er bald ein Renner im Netz wird.
Für Jugendliche ab 13 Jahren

Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter E5387

Sigrun Möllemann
Mo., 23.07. bis
Fr., 27.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Lego Mindstorms bietet die interessante Möglichkeit, mobile Lego-Roboter nicht nur zu bauen, sondern auch selbst so zu programmieren, dass sie vorgegebene Aufgaben erledigen können. In diesem Kurs für jüngere Kinder steht das Bauen etwas mehr im Vordergrund als das Programmieren. Dennoch werden die Kinder einen spielerischen Einstieg in die Welt des Programmierens erhalten und ihren Roboter „fit machen" für die Bewältigung eines kleinen Parcours.
Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Vom digitalen Bild zur Bildershow E5388

Roswitha Formella
Mo., 16.07. bis
Fr. 20.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
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 CDs/DVDs mit.
Für Kinder von 10 bis 13 Jahren

E5389 HTML-Programmierung für Jugendliche

Roswitha Formella
Mo., 16.07. bis
Fr., 20.07.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./68,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Ziel des Kurses ist es, Internetseiten mit einem HTML-Editor zu erstellen. Ihr lernt dabei Texte, Bilder, Hyperlinks, Tabellen und vieles mehr in Einklang zu bringen. Es wird also direkt mit dem Quelltext gearbeitet. Die notwendigen Grundkenntnisse für die Bildbearbeitung werden ebenfalls vermittelt. Anschließend wird anhand eines Beispiels mit einem FTP-Programm gezeigt, wie ihr die Internetseiten auf einen Server hochladen könnt. Alle notwendigen Programme könnt ihr kostenlos aus dem Internet downloaden.
Bitte bringt CDs oder einen USB-Speicherstick mit.
Für Jugendliche ab 14 Jahren

E5390 Spieleprogrammierung mit Java

Sigrun Möllemann
Mo., 30.07. bis
Fr., 03.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Dieser Kurs zeigt, wie spannend, kreativ und gesellig programmieren sein kann. Als Programmiersprache dient hierzu Java in der aktuellen Version, die angefangen von einfachen Reaktionsspielen mit beweglichen Objekten im 2-dimensionalen Raum über Strategie- und Denkspiele bis hin zu verteilten Spielen in einem Netzwerk alle Möglichkeiten eröffnet. In unserem Kurs werden wir ein Brettspiel programmieren.
Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

E5391 Geocaching

Thorsten Bartzok
Companytrip
Sa., 21.04.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./20,00 €
(Erwachsene)
29,00 €
(Familien)
10 - 30 Personen

Exkursion
Geocaching ist eine spannende Schatzsuche mit GPS-Geräten. Suchen Sie nach virtuell versteckten Schätzen in einer realen Umgebung. Lösen Sie gemeinsam verschiedene Rätsel und Aufgaben, um so an den begehrten Schatz zu gelangen. Das Geocaching eignet sich für alle, die gerne draußen sind und die Verbindung aus alten Traditionen und modernen Techniken schätzen. Unsere Schatzsuche führt uns zum Weltkulturerbe Zeche Zollverein in Essen.
Nähere Informationen zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin. Das gesamte technische Equipment wird gestellt.

Angebote für Seniorinnen und Senioren

Einführung in die EDV — E5410

Renate Lünenbürger
ab Di., 14.02. (7x)
15.15 - 17.30 Uhr
21 Ustd./74,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
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.

Einführung in die EDV - Aufbaustufe — E5411

Renate Lünenbürger
ab Di., 17.04. (5x)
15.15 - 17.30 Uhr
15 Ustd./55,00 €
10 - 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gemacht haben und nun diese Kenntnisse gezielt auffrischen und erweitern wollen. Auf dem Kursprogramm stehen: Ordnung halten auf dem PC, die Archivierung von Fotos sowie die Vorstellung des Programms Excel. Im Kursverlauf lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Programms kennen und erhalten einen Überblick über seine grundlegenden Strukturen und Funktionen.

Stromkosten, Finanzierungen und Co. - Rechnen mit Excel — E5412

Renate Lünenbürger
Mo., 04.06. bis
Mi., 06.06.
09.00 - 11.15 Uhr
9 Ustd./36,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
Sie wollen Stromanbieter vergleichen und die Vergleichsdaten analysieren? Eine kleine Exceltabelle kann hier nützlich sein. Sie wollen Ihre jährlichen Energiekosten im Vergleich zu denen der Vorjahre überwachen? Sie wollen endlich wissen, wo Monat für Monat das Geld hinfließt? Ein nicht zu kompliziert aufgebautes Haushaltsbuch mit Excel hilft hier weiter. Oder wollen sie anlegen? Wie kann man unterschiedliche Angebote zu Geldanlagen miteinander vergleichen? Gern können auch Fragen aus dem Teilnehmerkreis aufgegriffen werden.

E5413 Einführung in die digitale Fotografie

Renate Lünenbürger
ab Mo., 05.03. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./46,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Nachmittagskurs
Sie erarbeiten die Grundlagen der Bildbearbeitung. Sie lernen Fotos von der Kamera auf den PC zu übertragen, sie in entsprechende Ordner abzulegen und zu katalogisieren. Die Fotos werden anschließend mit einem Bildbearbeitungsprogramm optimiert, d. h. unter anderem Farbstiche beseitigt, Ausschnitte erzeugt, Kontrast und Helligkeit beeinflusst, unerwünschte Elemente entfernt oder retuschiert. Auch alte Papierbilder können nach vorherigem Einscannen zum Einsatz kommen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

E5414 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
ab Mo., 07.05. (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. 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.

E5415 Internet für Senior(inn)en

Renate Lünenbürger
ab Do., 19.04. (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

E-Mails und Co. E5416

Renate Lünenbürger
ab Do., 03.05. (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 Interneterfahrung

Sommerakademie: EDV-Workshop E5417

Renate Lünenbürger
Mo., 16.07. bis
Fr., 20.07.
09.00 - 11.30 Uhr
15 Ustd./55,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
Sie haben bereits grundlegende Erfahrungen am Computer gesammelt und arbeiten mit Standardanwendungen wie etwa der Textverarbeitung. Dennoch treten häufig Fragen auf, wie bestimmte Probleme am PC gelöst werden können, die Einarbeitung in neue Programme, z. B. zur Fotobearbeitung oder das Einrichten eines neuen Scanners machen Schwierigkeiten. Ziel des Workshops ist es, weiterführende Themen rund um den PC zu besprechen, sei es aus dem Bereich des Betriebssystems, der Standardanwendungen oder der digitalen Fotografie. Die Themenauswahl bestimmen Sie als Teilnehmer/in. Gleichzeitig erhalten Sie konkrete Hilfestellungen bei der Realisierung komplexer Projekte am PC.

Sommerakademie: Fotoprojekt E5418

Renate Lünenbürger
Mo., 09.07. bis
Fr., 13.07.
09.00 - 11.30 Uhr
15 Ustd./55,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Die Programmpalette des Workshops reicht von der Aufnahme digitaler Fotos über die Übertragung der Bilder auf den PC bis zur Weiterbearbeitung und Optimierung der Ergebnisse mit Hilfe eines Fotobearbeitungsprogramms. Zum Schluss wird eine Fotoshow auf einer DVD zusammengestellt.
Bitte bringen Sie Fotomaterial (analog oder digital) und eine DVD mit.

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

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

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

E6110

Wochenendkurs
Kreatives Schreiben ist eine Möglichkeit, der eigenen Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen. Aber wie kommen unsere Gedanken auf ein weißes 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 persönliches Schreibzeug nicht (Papier und Stift oder den Laptop).

Uta Kegel
Sa., 25.02. und
Sa., 03.03.
10.00 - 15.00 Uhr
12 Ustd./34,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 218

Biografisches Schreiben

E6111

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

Uta Kegel
ab Do., 09.02. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./64,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 218

E6112 Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

Uta Kegel
ab Mi., 08.02. (12x)
16.45 - 19.15 Uhr
36 Ustd./94,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 218

Nachmittagskurs
Beim Kreativen Schreiben probieren wir in entspannter Atmosphäre unterschiedliche Kreativ- und Schreibtechniken aus. Dabei entstehen zunächst Textrohlinge, an denen wir später feilen können. Beim Vorlesen begleiten uns die Mitschreibenden mit einem wohlwollenden, aber auch konstruktiv-kritischen Blick. Ziel des Kurses ist es, den eigenen Schreibideen viel Raum zu geben und in der spielerischen Zusammenarbeit die Freude am Schreiben zu genießen. Dabei erweitern wir das sprachliche Repertoire und entwickeln unseren ganz persönlichen Stil.
Bitte bringen Sie Papier und Stift oder Laptop mit.

E6120 Lust am Lesen: Zeitgenössische Literatur

Uta Funk
ab Di., 07.02. (4x)
14-täglich
19.30 - 21.00 Uhr
8 Ustd./24,00 €
8 - 18 Personen
Stadtbibliothek

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit zeitgenössischer Literatur, die in gemeinsamer Absprache ausgewählt wird.
Weitere Termine: Di., 21.02., 06.03. und 20.03.

E6130 In der Hitfabrik

Felix Janosa
Do., 01.03.
19.30 - 22.00 Uhr
10,00 €
VHS; Forum

Musik-Kabarett
Felix Janosa verarbeitet seine 20jährige Erfahrung in Tonstudio und Musicbiz auf humoristisch-satirische Weise: Egal ob er die 99 größten Megahits aller Zeiten in drei Minuten zusammenfasst, ob er uns zeigt, wie man einen Werbesong für eine Bettnässerwindel schreibt, uns in die fabrikmäßige Herstellung von deutschen Schlagern einweiht oder bushido-like Goethes Faust für Berliner Problemkids aufbereitet. Das Programm ist ein Parforce-Ritt durch sämtliche Epochen und Stile, virtuose Parodien stehen neben groovigem Jazz, schwarzer Humor in bester Georg-Kreisler-Manier wechselt sich ab mit nachdenklichen Popsongs.
Felix Janosa ist Komponist, Pianist, Kabarettist, Produzent, Autor und deutschen Kindern und Eltern als musikalischer Kopf der erfolgreichen Ritter-Rost-Musicals bekannt.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

Auf den Spuren von Johnny Cash

E6140

Michael Rausch
Do., 19.04.
20.00 - 21.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Musikalisches Soloprogramm
Johnny Cash, ein in tristes Schwarz gehüllter Mann mit finsterem Blick? Mit diesem Image wurde jedenfalls das Produkt Cash verkauft. Wer genauer hinsieht, findet mehr: eine Geschichte der Popmusik und -musiker. Der Mann aus Arkansas hatte zwar seinen eigenen, unverkennbaren Stil entwickelt, aber auch sämtliche Strömungen seiner Zeit aufgesogen. Er stand zusammen mit allen Größen seiner Zeit auf der Bühne und führte ein Leben auf der Überholspur.
Der Essener Musiker Mick Rausch, der mit einigen Bands und als Studiomusiker unterwegs war, widmet sich dem „Man in black" mit Songs und Geschichten über Cash und seine Zeitgenossen Elvis, Carl Perkins, Jerry Lee Lewis und vielen anderen. Er demonstriert den typischen „Boom Chicka Boom Sound" und spürt der Aufbruchstimmung nach, die für ein paar Jahre von Memphis, Tennessee aus die Jugend der Welt aus dem Häuschen brachte.

Madame Baguette und Monsieur Filou - Wortgeschichten aus Frankreich

siehe Veranstaltung Nr. E3310

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.

E6210 Gitarre als Begleitinstrument: Grundkurs

Magdalena Schneider
ab Mi., 08.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./104,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 001

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.

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

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 2 E6211

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

Magdalena Schneider
ab Do., 09.02. (14x)
19.45 - 21.15 Uhr
28 Ustd./98,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis E6212

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.

Magdalena Schneider
ab Mi., 08.02. (15x)
19.45 - 21.15 Uhr
30 Ustd./104,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis E6213

Inhalt siehe Kurs Nr. D6212
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 09.02. (14x)
18.00 - 19.30 Uhr
28 Ustd./98,00 €
6 - 10 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Kinderlieder-Workshop E6214

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.

Magdalena Schneider
Fr., 23.03.
18.30 - 21.00 Uhr
Sa., 24.03.
10.00 - 13.15 Uhr
7 Ustd./23,00 €
10 - 25 Personen
VHS; Forum

E6220 **VHS-Chor**

Georg Küper
ab Di., 07.02. (18x)
19.30 - 21.00 Uhr
36 Ustd./98,00 €
15 - 35 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 1.02

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. Ausflüge in Popmusik und Klassik sind ebenfalls möglich. Weitere Inhalte der Chorproben sind Körperhaltung, Atemtechnik, Gehör- und chorische Stimmbildung.

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

siehe Kurs Nr. E2210

Zeichnen und Malen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr in der Regel auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

E6310 **Zeichnen**

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 07.02. (8x)
09.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./90,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Vormittagskurs
Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. An verschiedenen Motiven schulen Sie die Wahrnehmung und lernen Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Strukturen, Form und Raum zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben. Die figürliche Darstellung bildet in diesem Semester den inhaltlichen Schwerpunkt.
Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock DIN A3 mit rauer Oberfläche, je einen Bleistift B3 und B5, Radiergummi, Bleistiftanspitzer.

Zeichnen

E6311

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 08.02. (8x)
19.00 - 21.30 Uhr
24 Ustd./90,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E6310
Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock DIN A3 mit rauer Oberfläche, je einen Bleistift B3 und B5, Radiergummi, Bleistiftanspitzer.

Aktzeichnen

E6312

Monika Kalender-Absalon
Sa., 24.03.
10.00 - 13.15 und
13.45 - 17.00 Uhr
8 Ustd./47,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Wochenendkurs
Den Blick für menschliche Proportionen zu schulen und die Fähigkeit zu lebendiger Darstellung zu entwickeln sind Ziele dieses Kurses, der die Grundlagen des Aktzeichnens vermittelt.
Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: Skizzenblock DIN A3, 2 Bleistifte (B3, B5), Radiergummi, Anspitzer, wenn vorhanden: Zeichenkohle, Filzschreiber, Rötel, farbige Kreiden.

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/

E6320 Aquarellmalerei

Brigitte Stüwe
ab Mi., 08.02. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./67,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Vormittagskurs
Als Anfänger/in erlernen Sie am Beispiel 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 gegenseitige Farbbeeinflussung schärfen sollen. Als Teilnehmer/in mit Vorkenntnissen erhalten Sie Unterstützung 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, Wasserbehälter.

E6321 Aquarellmalerei

Brigitte Stüwe
ab Mo., 06.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./67,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E6320
Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier (ab 250g), 2 gute Aquarellpinsel (Stärke 8 und 14), Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter.

E6322 Aquarellmalerei

Slavica van der Schors
Sa., 21.04.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./26,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 010

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. E6320
Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier (ab 250g), 3 gute Aquarellpinsel (Stärke 8, 12 und 16), Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter.

E6330 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 07.02. (8x)
18.30 - 21.45 Uhr
32 Ustd./88,00 €
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.

E6340 Acrylmalerei

Monika Kalender-Absalon
ab Do., 23.02. (6x)
18.30 - 21.45 Uhr
24 Ustd./67,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 005

Abendkurs
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse oder mit Grundlagenkenntnissen in der Acrylmalerei. Die Anfänger/innen erhalten eine Einführung in die Technik der Acrylmalerei, bei Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen werden diese erweitert und vertieft.
Bitte bringen Sie mit: Acryl-Farben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Weiß, lichter Ocker, gebranntes Siena, gebranntes Umbra), Pinsel für Acrylmalerei (Nr. 8, 12, 18, 22), Spachtel mittlerer Größe, Zeichenstift 5B, Radiergummi, 2 bespannte Keilrahmen (60 x 50 cm oder 50 x 40 cm), Lappen, Tücher, flache Pappteller oder Abreißpalette, 2 größere Wassergläser, Materialgeld (ca. 10,00 €).

E6341 Acrylmalerei

Slavica van der Schors
Fr., 09.03.
16.00 - 20.30 Uhr
Sa., 10.03.
09.00 - 13.30 Uhr
12 Ustd./36,00 €
8 - 12 Personen
VHS; Raum 005

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

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.

E6410 Schmuckgestaltung

Heike Wagner
ab Mo., 06.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./70,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 005

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 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Dazu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien mit.

E6411 Schmuckgestaltung

Katja Osterhoff-Genz
Sa., 21.04.
09.30 - 12.45 und
13.30 - 17.30 Uhr
9 Ustd./38,00 €
10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung einer Goldschmiedemeisterin erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks (Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u.v.m.). Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.
Eine Werkzeugumlage von 10,00 € ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen; Materialkosten entstehen je nach Gewicht und Verbrauch (ca. 20,00 € bis 60,00 €).

Schmuck aus Art Clay Silver E6412

Martina Eiselein
Sa., 17.03.
10.00 - 17.15 Uhr
9 Ustd./32,00 €
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, Aufhängungen und Ohrstecker können mit verarbeitet werden.
Silberclay, Zubehör und Steine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch berechnet (Minimum 25,00 €), 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 E6413

Nicole Rexforth
Sa., 17.03.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./15,00 €
8 Personen
VHS; Raum 009

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.

E6420 Kreative Metallgestaltung

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 13.02.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 24.02. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./99,00 €
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.

E6430 Steinbildhauerei für Kinder

Magdalena Besten
Mo., 09.07. bis
Fr., 13.07.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./56,00 €
5 Personen
VHS; Außengelände

Ferienkurs
In diesem Kurs erlernt ihr die Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten der Steinbildhauerei. Aus Baumberger Sandstein fertigt ihr nach euren eigenen Vorstellungen ein Objekt.
Es fallen Materialkosten in Höhe von 10,00 € pro Stein zusätzlich zur Kursgebühr an; diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte zieht alte Sachen an, die schmutzig werden dürfen.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

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 Hobbymatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 1,60 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

Schneidern E6510

Renate Wagner
ab Mo., 06.02. (12x)
09.00 - 12.15 Uhr
48 Ustd./96,00 €
10 - 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schneidern E6511

Renate Wagner
ab Di., 07.02. (12x)
18.30 - 21.45 Uhr
48 Ustd./96,00 €
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.

Schneidern E6512

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 13.02. (10x)
08.30 - 11.45 Uhr
40 Ustd./80,00 €
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 Schnittanpassungen sind möglich.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück, eigene Nähmaschine.

E6513 Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 08.02. (12x)
08.30 - 11.45 Uhr
48 Ustd./96,00 €
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.

E6514 Schneidern für Mutter und Tochter

Edith Schulte-Huxel
Fr., 24.02.
17.00 - 21.00 Uhr
Sa., 25.02.
10.00 - 17.00 Uhr
13 Ustd./34,00 € (Erwachsene)
20,00 € (Jugendliche)
10 - 12 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Gemeinsam ein schickes Teil nähen, ein älteres Lieblingsstück modisch auf Stand bringen, einfache Kleidungsstücke durch raffinierte Accessoires aufpeppen - dies sind nur einige Möglichkeiten des Mutter-Tochter-Kurses. Sie lernen die notwendigen Verarbeitungstechniken, erhalten überdies aber auch Tipps für eine Typ und Figur gerechte Mode. Grundkenntnisse im Schneidern werden vorausgesetzt.
Der Kurs kann auch von erwachsenen Einzelpersonen besucht werden.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

E6515 Schneidern für Anfänger/innen

Beate Lang
Fr., 16.03.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 17.03. und 24.03.
09.00 - 13.00 und
14.00 - 17.15 Uhr
24 Ustd./60,00 €
8 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundtechniken des Schneiderns. Sie nähen eine schicke Boxershorts bzw. Schlafhose und/oder eine ausgefallene Tasche.
Bitte bringen Sie mit: 1,20 m x 1,40 m (Boxershorts, Schlafhose) bzw. 2 Stücke von 1,00 m x 1,40 m (Außentasche und Futter) eines gewebten Baumwollstoffes, Nähzubehör. Fragen zu Kursinhalt und Stoffauswahl richten Sie bitte an die Kursleiterin, Beate Lang (Tel.: 01 75 / 75 49 820).

Modische Dessous

E6516

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 Modefarben 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.

Renate Wagner
Vorbesprechung
Mi., 22.02.
18.30 - 19.15 Uhr
Arbeitstermine
ab Mi., 29.02. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
21 Ustd./49,00 €
8 Personen
VHS; Raum 002

Mode

Schön wie ein Model - Modelshooting

E6520

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 dann 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 Fotodateien kann für 17,50 € inklusive Porto zugeschickt werden.
Bitte bringen Sie mit: gewünschte Foto-Outfits, Accessoires (Schals, Tücher, Gürtel, Schmuck, Haarschmuck etc.) zum Wechseln.

Christiane Eßling
Carsten Miersch
Sa., 03.03.
10.00 - 13.15 und
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./67,00 €
8 Personen
VHS; Raum 108

Kulturbus

E6610 La Traviata

Claudia Temp
So., 11.03.
Abfahrt VHS: 16.45 Uhr
Rückkehr: ca. 21.45 Uhr
43,00 € bzw. 37,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
MIR Gelsenkirchen

Das Drama vom Glanz und Elend der „Kameliendame" nach dem Roman von Alexandre Dumas ist die einzige Oper Verdis, welche in seiner Zeit spielt. Er erhebt die Geschichte von einer unerbittlichen Gesellschaftsstudie zu einem unsterblichen Mythos. Die gefeierte Göttin der Pariser Halbwelt sinkt ins Bodenlose. Ihr Fluchtversuch in die bürgerliche Idylle misslingt. Am Ende ist sie im Zeichen fadenscheiniger Moral zur selbstlosen Aufgabe ihrer Liebe gezwungen.
Mit Einführung in das Werk

E6611 Alphorn und Bochumer Symphoniker

Claudia Temp
Fr., 25.05.
Abfahrt VHS: 18.30 Uhr
Rückkehr: ca. 23.30 Uhr
30,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Schauspielhaus Bochum

Die Bochumer Symphoniker unter der Leitung des Dirigenten Julian Kuerti bieten ein außergewöhnliches Programm:
Ouvertüre zu „Guillaume Tell" von Giochino Rossini
Konzert für Alphorn und Orchester von Daniel Schnyder
Symphonie Nr. 5 e-Moll op. 64 von Peter Tschaikowsky
Solist: Arkadi Shilkloper, Alphorn

E6612 Eröffnungsgala - Musiktheater im Revier

Claudia Temp
So., 16.09.
Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 22.30 Uhr
47,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
MIR Gelsenkirchen

Mit der großen Eröffnungsgala startet das MIR in die Saison 2012/13. Der Generalintendant Michael Schulz stellt mit den Mitgliedern des Opern- und Ballettensembles und der Neuen Philharmonie Westfalen Ausschnitte aus dem neuen Programm vor. Während des Abends wird zum 14. Mal der Gelsenkirchener Theaterpreis für herausragende Künstler des MIR verliehen.

Exkursionen

„dOCUMENTA (13)" Kassel E6620

Winfried Fichtner
Sa., 30.06.
Abfahrt VHS: 06.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
49,75 €
(Busfahrt, Eintritt, Führung)
documenta Kassel

Alle 5 Jahre findet in Kassel die „documenta" statt, die weltweit größte und bedeutendste Ausstellung zur zeitgenössischen Kunst. Die 13. Auflage dieses Kunstspektakels wird vom 09.06. bis 16.09. zu sehen sein. Die künstlerische Leitung liegt bei der amerikanischen Kuratorin Carolyn Christov-Bakargiev, die bereits 2008 die Biennale of Sydney geleitet hat. Bei einer ausgiebigen Führung werden Ihnen die Highlights und das Konzept der dOCUMENTA (13) näher erläutert.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Osnabrück und das Felix-Nussbaum-Haus E6621

Dieter Hans
Do., 09.08.
Abfahrt VHS: 07.45 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
32,50 €
(Busfahrt, Eintritt, Führungen)

Tagesfahrt mit dem Bus
Vielen ist nicht bekannt, wie schön Osnabrück ist. Am Vormittag werden Sie bei einem geführten Rundgang die historische Altstadt kennen lernen. Am Nachmittag ist der Besuch mit Führung im Felix-Nussbaum-Haus vorgesehen, das vom Star-Architekten Daniel Libeskind entworfen wurde. Dieses Museum präsentiert die weltweit größte Sammlung von Werken des bedeutenden jüdischen Malers Felix Nussbaum, der 1904 in Osnabrück geboren und 1944 in Auschwitz ermordet wurde. Wie kaum ein anderer Künstler hat er die Erfahrung des ersten Weltkriegs und des Holocausts in seinen Bildern festgehalten.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

E6630 Zum Herkules im Nordsternpark

Dr. Vera Bücker
Sa., 12.05.
Abfahrt ZOB Dorsten:
10.00 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 18.00 Uhr
14,00 €

Radtour
Diese Tagestour führt zum Nordsternpark in Gelsenkirchen. Dort gibt es seit der Finissage zur Kulturhauptstadt eine neue Landmarke, den heiß diskutierten „Herkules“, weithin sichtbar auf dem Schachtgerüst. Er bietet eine Aussichtsplattform, die man besteigen kann (kostenpflichtig), mit fantastischem Ausblick ins Umland. Außerdem stehen weitere Sehenswürdigkeiten in der BUGA und der Emscherkunst auf dem Programm, wie ein Karbonobelisk und der wilde Felsen des “monument of a forgotten future“.
Streckenlänge ca. 55 km, eine Einkehr ist vorgesehen.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

E6631 Auf den Spuren von Krupp

Dr. Vera Bücker
Sa., 25.08. bis
So., 26.08.
Abfahrt ZOB Dorsten:
10.30 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 18.00 Uhr
88,00 €

Zweitägige Radtour
In diesem Jahr würde Alfred Krupp 200 Jahre. Anlass, auf den Spuren von Krupp durch Essen und im Ruhrgebiet zu radeln. Am ersten Tag geht es um das Wohnen. Wie wohnte die Krupp-Familie und wie ihre Untergebenen? Berühmtestes Beispiel ist die Margarethenhöhe. Die Siedlung Altenhof zeigt, was Krupp verdienten Arbeitern bot und die Siedlung Brandenbusch demonstriert, wie die Angestellten der Villa wohnten. Am Ende der Etappe steht die Villa selbst. Am zweiten Tag geht es zur Taufkirche von Alfred Krupp, danach zum ehemaligen Firmengelände mit dem „Stammhaus“ und dem heutigen Thyssen-Krupp-Quartier. Hier befindet sich der Krupp-Park mit dem Krupp-See. Letzte Besichtigungsstation ist das Rheinische Industriemuseum Altenberg in Oberhausen.
Streckenlänge insgesamt ca. 100 km
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Studienreisen

Spurensuche - Siebenbürger Impressionen

E6650

Lambert Lütkenhorst
Sa., 05.05. bis
Sa., 12.05.
730,00 €

Einwöchige Studienreise
nach Rumänien
Menschen hinterlassen Spuren. Die Siebenbürger Sachsen haben der Region Europas, in die die Studienreise gehen soll, ihren Namen gegeben. Unverwechselbar das Land, liebenswert die Menschen, herausfordernd die Probleme. Wir wollen uns auf die Spurensuche begeben. Land und Leute sind es, die es lohnt zu erleben.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Ihr Urlaub ist unsere Leidenschaft!

Urlaub ist, wenn man sich um nichts weiter kümmern muss. Deshalb bekommen Sie bei uns alles, was Sie für Ihre Urlaubsreise brauchen!

- Urlaubs-Pauschalreisen
- Last Minute Angebote
- Linien- und Charterflüge
- Hotel und Mietwagen
- Musical- und Konzertkarten
- Reiseversicherungen

Lippestr. 8, Dorsten, Tel. 0 23 62 / 9 27 10, Fax. 0 23 62 / 92 71 20
dorsten1@hapag-lloyd-reisebuero.de

Urlaub ist ein Versprechen. Hapag-Lloyd Reisebüro

Mareike Bittner
0 23 62 · 66 40 52
mareike.bittner@dorsten.de

Marlies Milos
0 23 62 · 66 40 52
marlies.milos@dorsten.de

Andrea Kortemeyer
0 23 62 · 66 40 51
andrea.kortemeyer@dorsten.de

Ingrid Sommer-Brinkamp
0 23 62 · 66 41 63
ingrid.sommer-brinkamp@dorsten.de

Theater und Konzerte

Theater
Kleinkunst
Kammerkonzerte
Jazz
Kindertheater

Kartenverkauf

Karten für die Theater- und Konzertveranstaltungen können Sie auf folgende Weise erwerben:
· Vorverkauf oder telefonische Reservierung im Kulturbüro
· Online, so geht's am schnellsten:
www.vhsundkultur-dorsten.de
· Per E-Mail an: vhs-und-kultur@dorsten.de
· Restkarten an der Abendkasse

Vorverkauf

Der Vorverkauf beginnt in der Regel einen Monat vor der Veranstaltung. Telefonische Kartenreservierungen sind erwünscht. Bitte holen Sie die reservierten Karten innerhalb einer Woche nach der Bestellung, spätestens jedoch zum vereinbarten Termin, im Kulturbüro ab. Andernfalls müssen wir die Reservierung löschen.

Kulturbüro

Bildungszentrum Maria Lindenhof, Raum 219
Telefon (0 23 62) 66 40 52

Ansprechpartnerinnen:
Mareike Bittner, Marlies Milos

Büroöffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag von 8.00 - 16.00 Uhr
Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

Kartenpreise

Theater

Vollzahler	ermäßigt	Preisgruppen
15 €	10 €	I
13 €	8 €	II
12 €	7 €	III

Kleinkunst, Kammerkonzerte, Jazz

Vollzahler 15 €, ermäßigt 10 €

Kindertheater ab 4 Jahren

Erwachsene 4 €, Kinder 3 €

Kindertheater ab 6 Jahren

Erwachsene 5 €, Kinder 4 €

Ermäßigungen

Beim Kindertheater erhalten Gruppen ab 20 Personen (einschließlich Begleitung) 25 % Ermäßigung. Inhaber des Dorsten-Passes erhalten die jeweils gültige Ermäßigung.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine tabellarische Aufstellung der Kulturveranstaltungen in der Spielzeit 2011/12. Das farbige Kulturprogramm mit ausführlichen Informationen über alle Veranstaltungen, Inhalte und Künstler senden wir Ihnen auf Wunsch gern zu.
(Tel. 0 23 62 / 66 40 52)

Theater

Mo., 19.03.12, 20.00 Uhr Aula St. Ursula	**Arsen und Spitzenhäubchen** Kriminalkomödie von Joseph Kesselring
Mo., 07.05.12, 20.00 Uhr Aula St. Ursula	**Chorprobe** Lustspiel von Dietmar Bittrich Mit Heinz-Werner Kraehkamp u. a.

Kleinkunst

Fr., 17.02.12, 20.00 Uhr Aula Petrinum	**Sebastian Krämer & Marco Tschirpke: Ich'n Lied - du'n Lied**
Fr., 09.03.12, 20.00 Uhr Aula St. Ursula	**Six-Pack A-capella: Williams Christ Superstar**
Fr., 20.04.12, 20.00 Uhr Aula St. Ursula	**Wilfried Schmickler: Weiter!** Kartenpreise 19 € / erm. 13 €

Kammerkonzerte

So., 12.02.12, 17.00 Uhr Forum VHS	**Klaviertrio Würzburg** Werke von Liszt, Saint-Saëns und Dvorák
So., 18.03.12, 17.00 Uhr Forum VHS	**Klavierduo Mona & Rica Bard** Werke von Dvorák, Brahms, Schumann und Ravel
So., 22.04.12, 20.00 Uhr Schloss Lembeck	**East Affair** Musikalische Weltreise
So., 06.05.12, 20.00 Uhr Schloss Lembeck	**ensemble quartonal** Weltliche Vokalmusik A-capella
So., 17.06.12, 20.00 Uhr Schloss Lembeck	**Deutsches Saxophon Ensemble** „Contredanse" - internationale Tänze

Jazz and More

Fr., 02.03.12, 20.00 Uhr Forum VHS	**Karin Zimny & Herbie Klinger Sextett**

Kindertheater ab 4 Jahren

Potzblitz - eine Wetterhexe dreht auf	Di., 31.01.12 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS
Potzblitz - eine Wetterhexe dreht auf	Mi., 01.02.12, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade
Löwenzahn und Seidenpfote Nach dem Buch von Janosch	Di., 06.03.12 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS

Kindertheater ab 6 Jahren

Rapunzel Nach den Brüdern Grimm	Di., 24.01.12, 16.00 Uhr Aula St. Ursula
Ein TKKG-Abenteuer Nach der Jugendbuchreihe von Stefan Wolf	Di., 28.02.12, 16.00 Uhr Aula St. Ursula

Stadtbibliothek Dorsten

Die Stadtbibliothek Dorsten stellt Bücher und andere Medien aus allen Wissens- und Lebensgebieten für Sie bereit. Sie unterrichtet über aktuelle Fragen, ebnet den Zugang zu Wissenschaft und Kultur, unterstützt Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung und gibt Anregungen für Hobby und Freizeit.
Die Stadtbibliothek kooperiert mit der Bibliothek 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:
17 € für Erwachsene,
6 € für Kinder und Jugendliche,
25 € 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 Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Internet
Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:
http://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
Termine für Veranstaltungen wie Autorenlesungen, Kindertheater, Bücherbasar... werden rechtzeitig in der Bibliothek und in den Tageszeitungen angekündigt.

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten
Dienstag 11 - 13 und 15 - 19 Uhr
Mittwoch 11 - 13 und 15 - 17 Uhr
Donnerstag 11 - 13 und 15 - 19 Uhr
Freitag 11 - 13 und 15 - 17 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

Im Werth 6
Tel.: (0 23 62) 66 41 05
und 66 41 07
Fax: (0 23 62) 66 57 13

Bibliothek Wulfen
Dienstag 10 - 12 und 14 - 17 Uhr
Mittwoch 14 - 17 Uhr
Donnerstag 14 - 19 Uhr
Freitag 10 - 12 Uhr

Wulfener Markt 4
Tel.: (0 23 69) 86 67

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.dorsten.de/kultur/stadtbibliothek/startseite.htm

e-Ausleihe=e-books und Hörbücher zum Herunterladen: www.bibliothek-digital.de/kreisre

Die Stadtbibliothek bietet nicht nur ein umfangreiches Medienangebot für alle Altersgruppen und jeden Geschmack, sondern führt auch zahlreiche Veranstaltungen wie Kindertheater, Lesungen oder Vorlesestunden durch. Einen Überblick über die bewährten und beliebten regelmäßigen Veranstaltungen zur Leseförderung sowie einige Highlights in den ersten Monaten finden Sie hier.

Bibliothek Treffpunkt

Vorlesezauber
An jedem 1. Donnerstag im Monat laden die Vorlesepatinnen Cornelia Wessling und Birgit Rodefeld Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren zu einer gemütlichen Vorleserunde ein.

Donnerstag, 05.01., 02.02., 01.03., 05.04., 03.05., 14.06.
15 Uhr
Eintritt frei
Anmeldung erforderlich

Bilderbuchkino
Zu dieser Reihe sind Kinder von drei bis fünf Jahren an jedem 3. Donnerstag im Monat eingeladen. Alle Bilder der vorgestellten Bücher werden dabei auf einer Leinwand gezeigt, so dass man gemeinsam darüber sprechen kann. Zum Abschluss stehen kleine Basteleien auf dem Programm.

Donnerstag, 19.01., 16.02., 15.03.
15 Uhr
Eintritt frei
Anmeldung erforderlich

Lesung Andreas Fröhlich
Andreas Fröhlich, wurde vor allem als Sprecher von Bob Andrews aus der legendären Hörspielserie Die drei ??? bekannt. Heute arbeitet er als Schauspieler und zählt zu den bekanntesten Synchronsprechern Deutschlands. Neben seinen anderen Tätigkeiten geht er immer gern auf Lesereise und fasziniert sein Publikum u. a. als Gollum, dessen Rolle er in der deutschen Fassung der Herr-der-Ringe-Trilogie übernahm.

Sonntag, 26.02.
17 Uhr
Eintritt 7 €

Ritter Rost - eine musikalische Lesung für Kinder mit Patricia Prawitt
60 spannende Minuten mit Ritter Rost und seinen Freunden, dem Drachen Koks und dem Burgfräulein Bö, warten auf die Besucher. Es gibt jede Menge Musik, es darf gesungen und geklatscht werden, es gibt viel zu lachen und einen Ohrwurm nimmt man garantiert mit nach Hause!

Samstag, 03.03.
11 Uhr
Eintritt 3 € für Kinder
4 € für Erwachsene

„Erfolg buchstabiert sich T-U-N!" - eine szenische Zeitreise zwischen Wissenschaft und Kabarett mit Dr. Isabel Rohner und Gerd Buurmann
Die Literaturwissenschaftlerin und der Schauspieler widmen sich in ihrem gemeinsamen Programm den Themen Macht, Erfolg und Geld - und dem, was Frauen vom 11. Jahrhundert bis heute dazu zu sagen hatten und haben. Dabei nehmen sie ihr Publikum mit auf eine unterhaltsame und lehrreiche Zeitreise durch die Jahrhunderte. Ein Abend mit Bildungsanspruch und Unterhaltungswert!
Eine Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtage in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle

Dienstag, 20.03.
19.30 Uhr
Eintritt 5 €

Edda Minck liest „Bissitage, eure Oma Berti"
Oma Berti ist vielen Krimilesern als resolute Kioskbetreiberin mit Leib und Seele und köstlichem Ruhrpott-Dialekt bereits bestens bekannt aus Edda Mincks Maggie-Abendroth-Krimis. Jetzt hat sie ganz allein das Wort - und wie!

Mittwoch, 28.03.
19.30 Uhr
Eintritt 5 €

Einzelveranstaltungen

25.01.	Zur aktuellen Situation in Nordafrika	E1120
01.02.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	E4110
14.02.	Die Prediger des Islam. Imame in Deutschland	E1150
15.02.	Erb- und Testamentsrecht	E1191
23.02.	Englische Gärten - Grenzenlose Leidenschaft	E1210
25.02.	Dorstener Gesundheitstag 2012	E2110
29.02.	Großmacht China im 21. Jahrhundert	E1140
29.02.	Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke	E1360
01.03.	In der Hitfabrik	E6130
02.03.	„Der Kartoffelkäfer und die Sehnsucht“ oder „Was ist Glück?“	E1171
07.03.	Kein Brot für die Welt	E1130
07.03.	Mobbing in der Schule	E1350
07.03.	Burnout erkennen und verstehen	E2140
07.03.	Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten	E2160
07.03.	Wie Hunde lernen	E2826
12.03.	Altern wie ein Gentleman	E1190
13.03.	Organspende kann Leben schenken	E2120
14.03.	Das Krisen-Europa. Ein Kontinent auf der Suche nach einer Strategie	E1110
20.03.	Lebensqualität im Alter im Quartier	E1193
21.03.	Warum wir essen, was wir essen - Ernährung und Psyche	E2780
22.03.	Baltikum - Litauen, Lettland, Estland, Königsberg	E1220
22.03.	Suchtprävention im Elternhaus	E2150
22.03.	Zahlen bitte! Spannende Experimente mit Mathematik	E2810
23.03.	Gesundheit durch Lebenszufriedenheit	E2130
26.03.	Facebook: Das Ende der Privatheit?	E1180
28.03.	Aggression bei Hunden	E2827
28.03.	Beseitigung von Datenspuren aus dem Internet	E5372
18.04.	Kein Opfer werden!	E1192
19.04.	Auf den Spuren von Johnny Cash	E6140
25.04.	Parallelgesellschaften - Fakten oder Fiktionen?	E1160
25.04.	Madame Baguette und Monsieur Filou	E3310
26.04.	Christen jüdischer Herkunft unter nationalsozialistischer Herrschaft	E1170
08.05.	Studieren an der FernUniversität Hagen	E4120
23.05.	Schattenecken im neuen Glanz	E2825

VHS-Angebote für Senioren

ab 06.02.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	E2335
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 6	E3233
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe B1 Time to Talk	E3235
ab 07.02.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	E2336
ab 07.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	E3211
ab 08.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	E3212
ab 08.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4	E3218
ab 09.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4	E3210
ab 09.02.	Biografisches Schreiben	E6111
ab 14.02.	Einführung in die EDV	E5410
ab 21.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10	E3213
ab 05.03.	Einführung in die digitale Fotografie	E5413
ab 16.04.	Selbstbehauptung und -verteidigung für Senior(inn)en	E2443
ab 17.04.	Einführung in die EDV - Aufbaustufe	E5411
ab 19.04.	Internet für Senior(inn)en	E5415
ab 03.05.	E-Mails und Co.	E5416
ab 07.05.	Digitale Fotobücher	E5414
ab 04.06.	Stromkosten, Finanzierungen und Co. - Rechnen mit Excel	E5412
ab 09.07.	Sommerakademie: Fotoprojekt	E5418
ab 16.07.	Sommerakademie: EDV-Workshop	E5417

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 08.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Biologie	E4341
ab 09.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik	E4340
ab 24.02.	Schneidern für Mutter und Tochter	E6514
25.02.	Jäger der Nacht - Eulenexkursion	E2812
ab 27.02.	Gewaltprävention für Kinder (5 - 8 Jahre)	E2440
ab 27.02.	Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)	E2441
ab 27.02.	Tastschreiben für den Berufseinstieg	E5210
ab 01.03.	Gewaltprävention für Jugendliche (13 - 16 Jahre)	E2442
03.03.	Nisthilfen für Schwalben	E2816
ab 13.03.	10er-Abschlussprüfung: Englisch	E4330
ab 16.03.	Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit	E4310
ab 19.03.	10er-Abschlussprüfung: Mathematik	E4331
23.03.	Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis	E1320
24.03.	„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche	E2730
24.03.	Bienenhotel selbst gebaut	E2815
ab 02.04.	Ein fairer Kick	E1131
ab 02.04.	Mit der Präsentation punkten	E4320
ab 02.04.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	E5380
ab 02.04.	Ran an die Maus III	E5383
ab 03.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	E5211
ab 03.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	E5212
ab 10.04.	Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche 1	E3412
ab 10.04.	Und Action - Trickfilmerstellung am PC	E5384
ab 10.04.	ePferdchen - Internetkompetenz für Kinder und Eltern	E5385
ab 12.04.	Pimp Your Video - für den coolen Auftritt in YouTube	E5386
ab 18.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	E5214
21.04.	„Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche	E2731
21.04.	Schatzsuche im Wald	E2817
21.04.	Geokids - Fossiliengießen	E2821
21.04.	Geocaching - die Schatzsuche der Zukunft	E5391
28.04.	Flamingos und Heidschnucken	E2814
28.04.	Auf der Jagd nach fossilen Schätzen	E2820
04.05.	Auf den Spuren der Fledermäuse	E2811
05.05.	Vokabeln lernen wie im Schlaf	E1330
05.05.	Fotoexkursion zu den Feuersalamandern	E2819
ab 06.05.	Inline-Skating für Anfänger (ab 13 J.)	E2420
ab 06.05.	Inline-Skating für Kinder (ab 5 J.)	E2421
12.05.	NABU-Detektive auf Gewässererkundung	E2813
02.06.	Die Waldwerkstatt	E2818
10.06.	Mit Kanus auf der Lippe: Abenteuertour	E2823
16.06.	Foto-Story-Lippeland 2012	E2828
17.06.	Mit Kanus auf der Lippe	E2822
ab 09.07.	Schluss mit ödem Pauken - leichter lernen mit Spaß	E1340
ab 09.07.	Steinbildhauerei für Kinder	E6430
ab 16.07.	Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche 2	E3413
ab 16.07.	Vom digitalen Bild zur Bildershow	E5388
ab 16.07.	HTML-Programmierung für Jugendliche	E5389
ab 23.07.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	E5381
ab 23.07.	Ran an die Maus II	E5382
ab 23.07.	Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter	E5387
ab 30.07.	Spieleprogrammierung mit Java	E5390
ab 06.08.	Tastschreiben in 12 Stunden	E5213
ab 13.08.	Chinesisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	E3711

Unterrichtstermine

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.
2. Woche	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.
3. Woche	-	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.
4. Woche	27.02.	28.02.	29.02.	01.03.	02.03.	03.03.
5. Woche	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.
6. Woche	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.
7. Woche	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.
8. Woche	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.
9. Woche	16.04.	17.04.	18.04.	-	20.04.	21.04.
10. Woche	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.
11. Woche	30.04.	-	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.
12. Woche	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.
13. Woche	14.05.	15.05.	16.05.	-	18.05.	19.05.
14. Woche	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.
15. Woche	-	-	30.05.	31.05.	01.06.	02.06.
16. Woche	04.06.	05.06.	06.06.	-	08.06.	09.06.
17. Woche	11.06.	12.06	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.

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., 20.02.12
Osterferien	Mo., 02.04. - Sa., 14.04.12
VHS-Vollversammlung	Do., 19.04.12
Maifeiertag	Di., 01.05.12
Christi Himmelfahrt	Do., 17.05.12
Pfingsten	Mo., 28.05. - Di., 29.05.12
Fronleichnam	Do., 07.06.12

Das Arbeitshalbjahr 2/2012 beginnt am 10.09.12, das neue Programm erscheint am 17.08.12.

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.

08.03. - 12.03.	English Level B1/B2 Compact Business English Course	E3260
19.03. - 23.03.	Fit fürs Büro: Word und Excel	E5333
26.03. - 30.03.	Computerhardware und Netzwerktechnik	E5322
26.03. - 30.03.	Die eigene Homepage	E5371
16.04. - 20.04.	Fit fürs Büro II: Word und Excel	E5334
23.04. - 27.04.	Bildbearbeitung mit Photoshop	E5352
07.05. - 11.05.	Büroorganisation mit Outlook	E5340
17.09. - 19.09.	Entwicklungspsychologie auf den Punkt gebracht	E1310

Impressum

Herausgeber: Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Kultur und Weiterbildung
Verantwortlich für den Inhalt:
Klaus Schmidt, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Redaktion: Petra Duda, Heike Bruns
Auflage: 9.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
druck+graphik manumedia gmbh, gladbeck

Baubeschläge - Werkzeuge
Heimwerkerbedarf - Kleineisenwaren
Drahtgeflechte - Haushaltswaren
Rasenmäher - Gartenmöbel

EISEN - Büschemann

Ostwall 36 - 38 · 46282 DORSTEN · Tel. 0 23 62 / 21 11 · Fax 4 35 34

www.vhsundkultur-dorsten.de

Heute schon geklickt?!

vhs und kultur
stadt dorsten

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR-MitgliederBonus:
Unser persönliches Plus!

Volksbank Dorsten eG