vhs Dorsten

vhs und kultur

1. Halbjahr 2013

vhs und kultur
stadt dorsten

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Ansprechpartner

Leiterin des Amtes für Kultur und Weiterbildung
Sabine Podlaha
Zimmer 223, Telefon (0 23 62) 66 41 50
sabine.podlaha@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
bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

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

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter

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

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

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

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

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

Ingrid Sommer-Brinkamp
Zimmer 210, Telefon (0 23 62) 66 41 63
ingrid.sommer-brinkamp@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 22
- Einführung in Sportarten 26
- Tanz 28
- Leben mit Behinderungen 30
- Ernährung 30
- Natur und Umwelt 36

Deutsch und Fremdsprachen 40
- Anmeldung und Beratung 40
- Deutsch als Fremdsprache 41
- Englisch 43
- Französisch 47
- Spanisch 48
- Italienisch 49
- Niederländisch 50
- Weitere Sprachen 50

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 60

Kultur und Freizeit 72
- Literatur und Musik 72
- Musizieren und Spielen 73
- Zeichnen und Malen 74
- Werken 75
- Schneidern 77
- Mode 78
- Kulturbus 78
- Exkursionen 79
- Studienreisen 81

Theater und Konzerte 82
- Veranstaltungen auf einen Blick 83

Stadtbibliothek Dorsten 84

Anhang 86
- Einzelveranstaltungen 86
- VHS-Angebote für Senioren 86
- VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche 87
- Stichwörter 88
- Unterrichtstermine 90
- Bildungsurlaub 90
- Impressum 90

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Voßkamp 7	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Altes Rathaus	Am Markt	46282 Dorsten-Altstadt
Astrid-Lindgren-Schule	Marler Straße 42	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
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 82

Gebühren

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

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

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

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

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

Abmeldung
Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn.
Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 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, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Unterrichts- und Feedbackgespräche gehören entsprechend dem konkreten Veranstaltungsangebot ebenso dazu wie die Möglichkeit, als Teilnehmer/in angemessen Einfluss auf Inhalte, Ziele und Arbeitsformen nehmen zu können.

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

Prüfungsmodalitäten
Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

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

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

Leitungs-Wechsel

Beide sind Kinder des Reviers: Sie stammt aus Gelsenkirchen, er wurde in Bochum geboren. Beide wollten eigentlich Lehrer werden: sie für die Fächer Biologie, Geografie und Philosophie, er für Englisch und Französisch. Beide reisen gern: Sie zieht's vor allem nach Großbritannien und Nordamerika, er liebt Frankreich. Und beide sind der VHS Dorsten seit vielen Jahren verbunden. Nun ist Klaus Schmidt (63) in den Ruhestand gegangen und Kollegin Sabine Podlaha (52) hat zum 1. Januar seinen Posten übernommen. Sie leitet jetzt das Amt für Kultur und Weiterbildung.
„Das ist eine echte Herausforderung", sagt Sabine Podlaha, „aber eine, die ich gern annehme". Schließlich kennt sie die VHS und ihr Team in- und auswendig. Alles begann damit, dass sie damals, Mitte der 80er, als gerade keine Geografielehrer gebraucht wurden, die Annonce für den VHS-Job wieder aus dem Papierkorb fischte und sich doch bewarb. Im November 1986 trat sie die Stelle in Dorsten, wo sie sich in der Feldmark längst heimisch fühlt, an.
Zuständig war Sabine Podlaha, die auch privat gern am PC sitzt, für den Computerbereich. Der Bedarf an Kursen stieg stetig: Habe es anfangs gerade mal fünf Grundkurse gegeben, seien es inzwischen 55 pro Semester. Parallel begann Sabine Podlaha den Bereich Umwelt und Natur aufzubauen, den es bis dahin noch an keiner VHS gab. „Das", sagt sie, „ist mein Kind. Und das werde ich auch behalten". Dazu hat ihr Klaus Schmidt allerdings noch die Kultur, die Bibliothek, die Musikschule und das Archiv übergeben - all das liegt inzwischen in einer Hand.
Schmidt selbst arbeitete seit 1980 in Dorsten. Er kümmerte sich zunächst für die VHS um die Fremdsprachen und war seit 1987 stellvertretender VHS-Leiter. „Das war eine gute Entscheidung", sagt er über den Schritt in die Erwachsenenbildung, denn das sei nie ein Routinejob geworden. Immer wieder stellte Klaus Schmidt sich neuen Herausforderungen, die 2003 in der Übernahme des Amtes für Kultur und Weiterbildung gipfelten. „Die letzten Jahre waren aber aufgrund der äußeren Bedingungen schwierig", gesteht er. Obwohl er stets die größtmögliche Unterstützung durch Politik und Verwaltung erfahren habe, sei der finanzielle Druck immer größer geworden. „Um jeden Cent für die Bücher in der Stadtbibliothek musste ich kämpfen", nennt er ein Beispiel. Dabei habe er sich durchaus auch als wirtschaftlich denkender Weiterbildungs- und Kulturmanager verstanden. Über die VHS sagt Schmidt: „Wir haben es im Laufe der Zeit geschafft, rund zehn Prozent der Dorstener mit unseren Angeboten zu erreichen." Die Einrichtung sei aus der Stadt nicht mehr wegzudenken.
Mit der Organisation des Kultursommers 2012 verabschiedete sich Klaus Schmidt aus dem Berufsleben. Seine neu gewonnene Unabhängigkeit wird er nun zu Hause mit der Familie im ländlichen Herten-Scherlebeck genießen. Und einem Hobby frönen, das lange brach lag: Schmidt angelt gern - und schreibt Bücher darüber.

Zu Ehren Willy Brandts

In diesem Jahr wäre Willy Brandt 100 Jahre alt geworden. Zum Jubiläum stehen zwei Veranstaltungen auf dem VHS-Programm. Die erste findet am Mittwoch, 13. März, im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt. Wolfram Hoppenstedt, Vorsitzender der Willy-Brandt-Stiftung, erinnert darin an einen Politiker, dessen Ostpolitik die Grundlage für die Annäherung an die DDR und ein Meilenstein in der Versöhnung mit Polen war. Am 12. Dezember dann zeichnet Brandts ältester Sohn Peter, der Professor für Neuere und Neueste Geschichte an der Fern-Universität Hagen ist, ein sehr persönliches Porträt dieses außergewöhnlichen Politikers.

Provokante Autorin zu Gast

Die Journalistin und Publizistin Bascha Mika bezieht in ihrem Buch „Die Feigheit der Frauen" eindeutig Position. „Genug mit dem Geschlechtertheater! Wir ordnen uns unter. Freiwillig. Weil es bequem ist, weil wir Konflikte scheuen, weil wir davon profitieren", schreibt die Autorin. Und sie fordert von sich und anderen Frauen den Mut, dem selbst gewählten Rückfall in alte Rollenmuster zu widerstehen.
Ihr Buch mit seinen provokanten Thesen wird sie bei einer Lesung am Mittwoch, 20. März um 19.30 Uhr in der VHS vorstellen.
Bascha Mika war von 1999 bis 2009 Chefredakteurin der taz und arbeitet seit 2007 nebenberuflich als Honorarprofessorin an der Universität der Künste Berlin.

Ein Tag rund ums Knie

Mit Problemen und Verletzungen rund ums Knie setzt sich der mittlerweile fünfte Dorstener Gesundheitstag am Samstag, 23. Februar, auseinander, den St. Elisabeth-Krankenhaus und Volkshochschule wieder gemeinsam veranstalten.

Dorstener Gesundheitstag 2013
Knieschmerz? – Nein danke!

Die Schirmherrschaft übernimmt Bürgermeister Lambert Lütkenhorst.
Von 13 bis 17.30 Uhr geht es im Forum der VHS unter dem Titel „Knieschmerz? - Nein danke!“ nicht nur um den Aufbau des größten Gelenks unseres Körpers mit all seinen Knorpeln, Sehnen und Bändern, sondern vor allem um typische Erkrankungen und Schäden wie Arthrose, Meniskusprobleme oder Kreuzbandriss.

Neben allgemeinverständlichen Vorträgen renommierter medizinischer Experten bietet der Gesundheitstag außerdem Informationsstände, Vorführungen und Beratungen.

Lesung über „Denglish“

Das Englische hält allerorten Einzug in unser Leben. Die witzige Seite des damit verbundenen Strukturwandels der deutschen Sprache, die immer mehr „denglische“ Ausdrücke enthält, behandelt der Waliser Robert Tonks am Dienstag, 23. April, um 19.30 Uhr im VHS-Forum. „It Is Not All English What Shines“ heißt sein amüsantes Buch, aus dem er eine Auswahl authentischer Beispiele präsentiert. Tonks, der in seiner Wahlheimat Duisburg als Europareferent arbeitet, erklärt auch gleich, warum sie aus Sicht des Muttersprachlers haarscharf daneben sind.

Die VHS veranstaltet die Lesung gemeinsam mit der Stadtbibliothek zum Welttag des Buches.

Wer steckt dahinter?

Magdalena Schneider

Gitarre spielen und singen: Das sind ihre Leidenschaften. Und deshalb hat Magdalena Schneider aus den Hobbys kurzerhand einen Beruf gemacht und unterrichtet beides an der VHS. Seit 1996 gibt sie Gitarrenkurse und Kinderliederworkshops, seit 2005 leitet sie Singkreise. Dabei hat die heute 62-Jährige eigentlich etwas ganz anderes gelernt. Nach einer Schreinerlehre studierte die gebürtige Oberhausenerin, die inzwischen in Schermbeck wohnt, Innenarchitektur.
Nach der Familienphase konzentrierte sie sich auf die Musik. Die Beatles, die Stones, aber auch Bob Dylan, Hannes Wader und Reinhard Mey - damit ist Magdalena Schneider aufgewachsen. Ihre Begeisterung für deren Musik ließ sie selbst zur Gitarre greifen. Dabei entdeckte sie auch ihre Liebe zum Singen. „Das führt mich in eine andere Welt, weit weg von der Hektik des Alltags, ganz zu mir selbst“, erklärt sie, die die heilsame Form des Singens durch ihre Ausbildung zur Praktikerin im Psychoresonanztraining und beim internationalen Netzwerk „Singende Krankenhäuser“ auch anderen näher bringen möchte.

Jörg Kuhlemann

Der VHS ist er seit zehn Jahren verbunden, der EDV viel länger. Angefangen hat alles im heimischen Hertener Keller, wo Jörg Kuhlemann schon als Schüler gern mit dem Lötkolben hantierte und Schaltungen baute. Trotzdem studierte er Sport und Biologie auf Lehramt. „Das war eine schöne Zeit“, erinnert sich der 53-Jährige, der heute in Recklinghausen lebt. Trotzdem war ihm irgendwann klar: „Mit dem Lehrer werden, das wird nix.“ Er baute lieber für den sportmedizinischen Dienst einen Computer so um, dass Messgeräte anschließbar waren. Inzwischen arbeitet er seit 25 Jahren im IT-Bereich und ist IT-Verantwortlicher in einem Unternehmen für Bürobedarf.
Nebenbei gibt er sein Fachwissen über Netzwerktechnik, Programmiersprachen, Datenbanken oder IT-Sicherheit an der VHS Dorsten weiter. Sein Ausgleich zur EDV hat dann doch wieder was mit dem Studium zu tun: Jörg Kuhlemann joggt in der Mittagspause, betreibt Schwimmen als Wettkampfsport und segelt gern. Das GPS-System seines Bootes, das hat er natürlich selbst konstruiert.

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

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

Politik und Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

VHS international

Pädagogik und Psychologie

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

Willy Brandt - Veranstaltungen zum 100. Geburtstag

Willy Brandt ist einer der bedeutendsten Politiker der Nachkriegszeit. Am 18. Dezember 2013 wäre er 100 Jahre alt geworden. Anlässlich dieses runden Geburtstags möchten wir in zwei Veranstaltungen in Kooperation mit der Willy-Brandt-Stiftung sowie seinem Sohn Peter Willy Brandt an diesen Ausnahmepolitiker erinnern (siehe Veranstaltungen Nr. G1110/20).

Willy Brandt: Ein Leben für Frieden und Freiheit

G1110

Vortrag
Willy Brandt, geboren in Lübeck noch im Kaiserreich, wuchs in der Arbeiterbewegung auf und engagierte sich schon als Jugendlicher politisch. Als Gegner des Nationalsozialismus ging er 1933 ins Exil nach Norwegen. Von Skandinavien aus setzte er seinen Widerstand gegen Hitler und das NS-Regime fort. In Berlin begann nach dem Krieg sein politischer Aufstieg in der SPD. Als regierender Bürgermeister führte er die Berliner durch den Freiheitskampf in der geteilten Stadt. 1969 wurde Willy Brandt als erster Sozialdemokrat zum Bundeskanzler gewählt. Seine neue Ost- und Deutschlandpolitik (Friedensnobelpreis 1971) sicherte nicht nur den Frieden in Europa, sondern ebnete auf lange Sicht auch den Weg zur deutschen Wiedervereinigung.
Wolfram Hoppenstedt bietet einen spannenden, mit seltenen Bildern und Dokumenten unterlegten Gang durch die Biografie Willy Brandts. Er ist Geschäftsführer der Bundeskanzler-Willy-Brandt-Stiftung (Berlin).
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Dr. Wolfram Hoppenstedt
Mi., 13.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

G1120 Willy Brandt - Mensch und Politiker

Prof. Dr. Peter Willy Brandt
Do., 12.12.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Er war ein Mann der vielen politischen Stationen und Facetten: Linkssozialist und Revolutionär, Frontstadtkommandant, Kanzler der Ostpolitik und der Versöhnung. Willy Brandt polarisierte die politischen Lager wie kein zweiter - geliebt und verehrt, zum Idol erhoben von den einen, gehasst, verleumdet und gejagt von den anderen. Sein persönliches Schicksal ist auf einzigartige Weise mit der politischen Geschichte Deutschlands im 20. Jahrhundert verbunden.
Sein ältester Sohn zeichnet ein sehr persönliches Porträt dieses Ausnahmepolitikers. Peter Willy Brandt ist Historiker und Professor für Neuere und Neueste Geschichte an der FernUniversität in Hagen.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

G1130 80 Jahre danach - Die Bücherverbrennungen im Mai 1933

Dr. Jan-Pieter Barbian
Do., 16.05.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Vortrag
„...dort, wo man Bücher verbrennt, verbrennt man auch am Ende Menschen“ (Heinrich Heine). Die Bücherverbrennungen, die am 10. Mai 1933 nicht nur in Berlin, sondern in fast allen Hochschulstädten des Deutschen Reiches stattfanden, wurden von vielen Zeitgenossen im In- und Ausland als Symbol für den Beginn einer Kulturbarbarei verstanden. Verantwortlich war die Deutsche Studentenschaft als Dachverband der Studentenschaften an deutschen Universitäten mit Sitz in Würzburg. Wie konnte es dazu kommen? Welches Ziel verfolgten die Studenten und welche Unterstützung erhielten sie bei ihrem reichsweiten Vorgehen? Wie verhielten sich die betroffenen Autoren, Verleger und Buchhändler?
Der Vortrag zeichnet Entstehung, Verlauf und Hintergründe dieser Bücherverbrennungen nach. Dabei geht es auch darum, was nach der öffentlichen Inszenierung weiter geschah.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Westfalen

G1140 Spurensuche in Riga - Die Deportation der Juden aus dem Vest Recklinghausen

Georg Möllers
Jürgen Pohl
Do., 28.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Vortrag
Die systematische Deportation von Juden aus Deutschland in den Osten begann bereits im Herbst 1941. Im Januar/Februar 1942 wurden die im Vest Recklinghausen noch verbliebenen Juden, die unter unmenschlichen Bedingungen in so genannten Judenhäusern auf engstem Raum zusammenleben mussten, ins Rigaer Ghetto deportiert. Viele waren beteiligt: Gestapo, Polizei, Arbeitsamt, Finanzamt, Wohnungsamt, die Reichsbahn, Nutznießer der Wohnungen und des Eigentums der jüdischen Bürger. Weit weg von der westfälischen Heimat verlieren sich die Spuren fast aller ehemaligen jüdischen Nachbarn nach Zwangsarbeit, Erschöpfungstod, Erschießungen und Deportation in Arbeits- und Vernichtungslager.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Westfalen

Wieder zu Hause? – Veranstaltung anlässlich des Holocaust-Gedenktages

So., 27.01.
11.00 - 18.00 Uhr
gebührenfrei
Altes Rathaus

Offene Lesung aus dem Buch von Paul Spiegel
Die Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz am 27. Januar 1945 bietet den Anlass für den jährlichen Holocaust-Gedenktag. In diesem Jahr gestalten Abiturienten des Jahrgangs 2013 vom Beruflichen Gymnasium des Paul-Spiegel-Berufskollegs eine Veranstaltung für Dorsten, um die Erinnerung wach zu halten. Die Jugendlichen werden aus dem Buch von Paul Spiegel „Wieder zu Hause?" vorlesen und laden dazu alle interessierten Bürger und Bürgerinnen herzlich ein. Paul Spiegel, von 2000 bis 2006 Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland, schildert in seinem Buch beispielhaft am Schicksal seiner Familie die Geschichte vieler deutscher Juden. Das Buch gibt aber auch Einblicke in die Riten und Gebräuche des Jüdischen Glaubens, ebenso wie interessante Ausführungen zum Wiederaufbau jüdischen Lebens in Deutschland nach 1945. Die Schüler und Schülerinnen halten für ihr Publikum auch Kaffee und Gebackenes zum Selbstkostenpreis vor, damit die Zuhörer Muße für das Verweilen und Gespräche finden.

G1150 Konfliktfall Türkei

Jürgen Gottschlich
voraussichtlich April
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Das türkische Grenzgebiet wurde bereits mehrfach aus Syrien heraus beschossen, wo sich Regierungstruppen und Aufständische seit mehr als einem Jahr bekämpfen. Mit den NATO-Mitgliedsstaaten hat sich die Türkei auf die Bereitstellung von Abwehrraketen an der Grenze zu Syrien geeinigt. Damit steht der Bundeswehr ein neuer Einsatz im Ausland bevor. Der Referent wird die veränderte politische Situation der Türkei erläutern, die sich aus der engen Verbindung Syriens zum Iran, dem erneut eskalierten israelisch-palästinensischen Konflikt und dem unkalkulierbaren Fortgang des arabischen Frühlings ergibt.
Jürgen Gottschlich, Mitbegründer und ehemaliger stellvertretender Chefredakteur der taz, lebt seit 1998 in Istanbul und arbeitet für die taz, die Badische Zeitung u. a.
Den genauen Termin entnehmen Sie bitte der Ankündigung in der Presse.

Die Feigheit der Frauen - Lesung mit Bascha Mika G1160

Bascha Mika
Mi., 20.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
Altes Rathaus

Lesung
Genug mit dem Geschlechtertheater! Frauen betrügen sich selbst. Geben wir es zu: Wir Frauen haben es vermasselt und pflegen unsere Geiselmentalität. Wir fordern ein eigenes Leben und stolpern doch in die selbstverschuldete Unmündigkeit. Wir reden von Selbstbestimmung und erliegen doch der Faszination traditioneller Rollen. Rhetorisch sind wir emanzipiert, doch in der Praxis versagen wir jämmerlich. Wir ordnen uns unter, freiwillig, weil es bequem ist, weil wir Konflikte scheuen, weil wir davon profitieren. Frauen sind zu feige. Bascha Mika streitet gegen den weiblichen Selbstbetrug. Die Autorin fordert von sich und anderen Frauen den Mut, dem selbst gewählten Rückfall in alte Rollenmuster zu widerstehen. Ein kontroverses Debattenbuch, das markant Position bezieht.
Bascha Mika war bis 2009 Chefredakteurin der taz und leitet als Honorarprofessorin an der Universität der Künste in Berlin den Studiengang Kulturjournalismus.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst G1190

Birgit Pieszek
Mi., 15.05.
19.00 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Raum 106

Vortrag
Der Bundesfreiwilligendienst ist ein Angebot an Frauen und Männer jeden Alters, sich außerhalb von Beruf und Schule für das Allgemeinwohl zu engagieren - im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich oder im Bereich des Sports, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz. Sicher ist er auch interessant für viele, die nach der Schule noch keine konkreten Berufsvorstellungen haben oder diese nicht unmittelbar realisieren können. Die Veranstaltung informiert über Voraussetzungen, Bewerbung, Dauer, Einsatzstellen und -möglichkeiten sowie Leistungen während der Zeit als Bundesfreiwilliger.
Die Referentin ist als Beraterin im Bundesfreiwilligendienst beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben tätig.

G1191 Erb- und Testamentsrecht

Dr. Helmut Schulte
Mi., 20.02.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 209

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.

G1192 Testamentsgestaltung bei „schwierigen Familienkonstellationen“

Dr. Norbert Drees
Mi., 06.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 209

Vortrag
Oft ist die Familiensituation gar nicht problematisch, sehr wohl aber die Testamentsgestaltung. Dies beginnt bei der Erstellung von Testamenten in so genannten Patchwork-Familien. Wie kann sichergestellt werden, dass nach dem Tod des einen Ehepartners das Vermögen des Verstorbenen nun seinen Kindern zufließt?
Das nächste Problem stellt sich, wenn Kinder behindert sind und von dritter Seite unterstützt werden. Wie können Eltern nach ihrem Tod das Vermögen möglichst den behinderten Kindern zukommen lassen, ohne dass Zugriffsmöglichkeiten des Kostenträgers bestehen. Immer größer wird auch der Beratungsbedarf in den Fällen, in denen Kinder enterbt und ihnen nach Möglichkeit auch der Pflichtteil entzogen werden soll. Hier hat der Gesetzgeber reagiert und die Möglichkeiten der Entziehungsgründe erweitert.

Dorstener Frauenkulturtage

Do., 07.03. bis
Fr., 22.03.

„Ich und ich vielleicht auch du - Lebensformen im Wandel“ ist das Motto der 28. Dorstener Frauenkulturtage. VHS und Kultur beteiligen sich am vierzehntägigen Veranstaltungsprogramm, das die aktuelle Diskussion um demografischen Wandel, Individualismus und die Zukunft der Familie aufgreift.
Weitere Informationen zum Gesamtprogramm unter Tel.: 0 23 62 / 66 34 20 (Gleichstellungsstelle)

Kein Opfer werden! - Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften G1193

Diether Michalak
Mi., 20.03.
15.00 - 16.30 Uhr
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

Die Pflegeversicherung - Das leistet sie G1194

Heike Nordmann
Do., 14.03.
17.30 - 19.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Die gesetzliche Pflegeversicherung ist eine der fünf Säulen der Sozialversicherung in Deutschland und noch relativ „jung“, da sie erst 1995 eingeführt wurde. Mit der Gesundheitsreform 2006 besteht eine allgemeine Krankenversicherungspflicht, womit praktisch alle Einwohner Deutschlands auch pflegeversichert sind. Der Vortrag informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung, aber auch über mögliche Deckungslücken, die Beantragung von Leistungen, die Einstufung in Pflegestufen sowie Hilfsangebote der ambulanten und stationären Pflege.
Die Referentin ist Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale NRW.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

VHS international

G1210 Arktis - Schatztruhe des Nordens

Bernd Römmelt
Mi., 20.03.
20.00 - 21.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Live-Multivisionsshow
Es ist das einmalige Licht, die Weite und Klarheit, die karge Landschaft und natürlich die einzigartige Tierwelt, die den Fotografen Bernd Römmelt faszinieren. Der Norden und besonders die Arktis sind seine große Leidenschaft. Seit 2008 ist der studierte Ethnologe mit seiner Kamera im Auftrag von Greenpeace unterwegs, um das Naturparadies Arktis zu dokumentieren, bevor es aufgrund des Klimawandels vollkommen verloren geht. Mit wunderschönen Fotografien und spannenden, live erzählten Geschichten nimmt Bernd Römmelt den Zuschauer dieser Lichtbildshow mit auf eine abenteuerliche Reise in die einzigartige Schatzkammer des Nordens.
Veranstaltung in Kooperation mit Greenpeace e. V.

G1220 Tibet

Hermann-Josef Bergmann
Do., 21.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Live-Diashow
Mystische Klöster, heilige Seen, die Schneeberge des Himalaya und die Menschen machen die Faszination Tibets aus. Der leidenschaftliche Fotograf und Weltenbummler Hermann-Josef Bergmann beginnt seine Reise in der Hauptstadt Lhasa. Dort besucht er auch die von der Deutschen Sabriye Tenberken ins Leben gerufene Blindenschule für Kinder. Überall im Land zeugen die wieder aufgebauten, prachtvollen Klöster und auch der riesige Potala-Palast, einst der Wohnsitz des Dalai Lama, von einer uralten und reichen Kultur. Weiter im Osten führt die Reise zum Draksum-Tso-See, der von über 6000 Meter hohen Schneebergen umgeben ist und einen spektakulären Anblick bietet. In der Stadt Gyantse wird die sehenswerte Altstadt und die Festungsanlage Dzong erkundet. Den Ausklang der Reise bilden die wundervollen Ansichten des heiligen Nam-Tso-Sees (Himmelssee). Hermann-Josef Bergmann begleitet seine Fotografien mit gekonntem Livekommentar.

Patagonien - Abenteuer am Ende der Welt G1230

Peter Gebhard
Do., 14.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Live-Multivisionsshow
Patagonien, das Land am stürmischen Ende der Welt, ist ein extremes Reiseziel. Ein ganzes Jahr hat der Fotograf und Buchautor Peter Gebhard (GEO, stern) die Südspitze Südamerikas bereist. Eine Landschaft der Superlative: undurchdringlicher Urwald neben gigantischen Gletschern, wolkenverhangene Fjordlabyrinthe zwischen Kap Hoorn und der Insel Chiloé, Bergsteigertraumgipfel wie Fitz Roy und Cerro Torre sowie die schier unendliche staubige Weite der patagonischen Pampa. In einer außergewöhnlichen Foto-Film-Reportage spürt er den magischen Mythos Patagoniens auf. Er erzählt von ungewöhnlichen Begegnungen und ganz besonderen Menschen, von Abenteuern auf dem patagonischen Inlandeis und dem kalten Regenwald, vom herbstlichen Schafsabtrieb mit den Gauchos, von Einsiedlern und Aussteigern, von Freiheit und Einsamkeit.
Diashow auf Großleinwand mit Live-Kommentar. Die Vorträge von Peter Gebhard wurden für hervorragende Qualität mit dem Prädikat Leicavision ausgezeichnet.

Pädagogik und Psychologie

G1310 Gewalt - Ursachen und Präventionsmöglichkeiten in der Schule

Prof. Dr. Rainer Dollase
Mi., 27.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Unter drei Gesichtspunkten behandelt der Referent das Thema Gewalt in der Schule: Gibt es heute tatsächlich mehr Gewalt und welche neuen Erscheinungsformen haben sich entwickelt? Welche Faktoren begünstigen die Entstehung von Gewalt? Was können wir vorbeugend gegen sie tun?
Rainer Dollase ist Professor für Psychologie an der Universität Bielefeld.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Pelz-Anfelder-Stiftung und dem Trägerverein Altes Rathaus

Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis G1320

Sabine Krüger
Fr., 15.03.
15.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendseminar
Sie möchten Namen, Pincodes, Fachwissen, Ihre 20 Verhandlungsargumente, Erledigungen oder ganze Ansprachen sicher im Gedächtnis behalten? Hier erlernen Sie effektive und gehirngerechte Merktechniken der Gedächtniskunst u. a. nach der bekannten Geisselhart-Methode: Leicht zu lernen, unterhaltsam und sofort anwendbar. Sie sind damit in der Lage, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abspeichern und wieder abrufen zu können - auch in stressigen Situationen. Wissenswertes aus der Gehirn- und Lernforschung rundet dieses Seminar ab.
Die Dozentin ist zertifizierte Gedächtnistrainerin des R. Geisselhart-Teams und Dipl. Instrumental-Pädagogin.
Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Gemeinsame Veranstaltung mit der 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

G1330 Was Bewegung im Gehirn bewirkt - ein Motivationsseminar

Sabine Krüger
Fr., 07.06.
14.30 - 18.30 Uhr
5 Ustd./19,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendseminar
Hirnforschung und Sportwissenschaft haben in den letzten Jahren erstaunliche Zusammenhänge zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit entdeckt - unabhängig vom Alter! Im ersten Seminarteil erfahren Sie, was Bewegung im Gehirn bewirkt, wie geistige und körperliche Fitness zusammen hängen, wie aktive Entspannung die mentale Fitness beeinflusst, wie Sie optimal trainieren. Im zweiten Seminarteil erhalten Sie eine ca. zweistündige Einführung in das Nordic Walking, das mit der richtigen Stocktechnik ein ideales Training für Rücken und Nacken, ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining und ein wirkungsvolles Mittel zum Stressabbau ist.
Bitte bringen Sie mit: Sportbekleidung oder bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Schuhe mit Profilsohle, NW-Stöcke werden von der Trainerin gestellt; bei der Anmeldung bitte Körpergröße angeben.

G1340 Dann mach ich halt Theater - Nie mehr Angst, frei zu sprechen

Sarah Giese
Fr., 12.04.
15.00 - 21.00 Uhr
Sa., 13.04.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 18.00 Uhr
16 Ustd./52,00 €
max. 15 Personen
VHS; Forum

Wochenendkurs
Freier und sicherer Reden durch Methoden des Improvisationstheaters! Selbstsicher Auftreten und immer direkt die richtigen Worte finden ist für viele Menschen gar nicht so einfach. Was viele nicht wissen: Dieses so genannte Sprechdenken kann man lernen. Und sogar mit einer Methode, die zudem noch extrem viel Spaß macht. Durch Übungen und Spiele aus dem Improvisationstheater sowie einigen Basisübungen aus dem Bereich der Rederhetorik könnt ihr lernen, freier zu reden und so mehr Selbstbewusstsein zu erlangen. Zudem bietet der Kurs gleichzeitig eine Einführung in das Improvisationstheater und das Bühnensprechen, so dass auch Theaterbegeisterte im Kurs herzlich willkommen sind.
Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Gemeinsame Veranstaltung mit der Pelz-Anfelder-Stiftung

G1350 Die Kunst des Glücklichseins - Strategien zu mehr Zufriedenheit

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Mi., 06.03.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 201

Vortrag
Das Streben nach Glück und Zufriedenheit ist für die meisten Menschen von zentraler Bedeutung. Die moderne Glücksforschung hat nachgewiesen, dass nur 50 % des Glücksempfindens genetisch festgelegt sind. Weitere 10 % hängen von den eigenen Lebensumständen ab, 40 % kann jeder durch sein Verhalten beeinflussen! Der Vortrag stellt zwölf praktische, wissenschaftlich fundierte „Bausteine des Glücks“ vor, aus denen jeder seine persönliche Glücksstrategie zusammenstellen kann, um in Eigenregie einen wirksamen Beitrag zur Steigerung der Lebenszufriedenheit zu leisten.

G1360 Ausbildung zum/zur Seniorenbegleiter/in

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

Einrichtungen der Altenhilfe und die kleiner gewordenen Familien sind trotz aller Bemühungen oft nicht mehr in der Lage, alte Menschen in der Weise zu unterstützen und zu begleiten, die notwendig wäre. Vielen von ihnen droht die Vereinsamung. Können Sie sich vorstellen, einem alten Menschen etwas von Ihrer Zeit zu schenken? Ihn zu besuchen und zu begleiten, ihm zuzuhören, Anteil zu nehmen an seinem Leben?
Die Ausbildung zum/zur Seniorenbegleiter/in gibt Ihnen die Möglichkeit, sich für eine solche Aufgabe zu qualifizieren. Sie dauert von Februar bis Juli 2013 (inkl. Praktikum). Für die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.
Weitere Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Paul-Gerhardt-Haus und dem Haus der Familie

Erwachsenenpädagogische Qualifikation: Vorkommunikative Fertigkeiten G1370

Karin Hornig-Bilo
Petra Duda
Agnes Smeja-Lühr
Sa., 13.04.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS Gladbeck

Wochenendseminar
Vor dem Hintergrund des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GERR) vermittelt dieses Seminar, wie Sie Lernziele im Fremdsprachenunterricht benennen und gewichten können und welche Funktion dabei Grammatik, Wortschatz und Aussprache haben. Sie erarbeiten Methoden und Konzepte zur Grammatikvermittlung, Wortschatzerweiterung und Ausspracheschulung und lernen dabei, Lernfortschritte zu erkennen und zu bewerten.
Für Dozenten der VHS Dorsten und der Emscher-Lippe-Kooperation Sprachen ist diese Veranstaltung gebührenfrei. Nähere Informationen zum Zertifikat „Erwachsenenpädagogische Qualifikation" des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW finden Sie unter http://nrw.vhs-bildungsnetz.de/servlet/is/20662/.
Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Gladbeck

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

Sabine Podlaha
0 23 62 · 66 41 50
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

Dorstener Gesundheitstag 2013
Knieschmerz? – Nein danke!

Knieschmerz? - Nein danke! G2110

Sa., 23.02.
13.00 - 17.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk unseres Körpers, aber leider ist es auch das anfälligste. Im Alltag ist es über viele Jahre erheblichen Belastungen ausgesetzt, insbesondere dann, wenn zusätzlich noch das Kniegelenk belastender Sport betrieben wird. Im Mittelpunkt stehen die folgenden Fragen: Wie ist unser Kniegelenk aufgebaut und warum ist es so anfällig? Welche typischen Kniegelenkserkrankungen und Beschwerden treten häufig auf? Welche diagnostischen Verfahren werden heutzutage eingesetzt? Welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten bietet die moderne Medizin aktuell? Was passiert in der Nachsorge zu einer Operation und was ist rehabilitativ nötig? Neben allgemeinverständlichen Vorträgen renommierter medizinischer Experten bietet der Gesundheitstag einen Informationsmarkt mit Informationsständen, Vorführungen, Beratungen und vielfältige Aktionen rund um das Thema.
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Lambert Lütkenhorst

G2120 Ich hab' Rücken! - Die Psychologie des (Rücken-)Schmerzes

Dipl.-Psych. Dr. Reinhard M. Fox
Fr., 19.04.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Was ist Schmerz? Was kann man gegen chronische Schmerzen tun? Welche Einflüsse bestimmen den Verlauf chronischer Schmerzen? Der Vortrag vermittelt moderne Erkenntnisse über den effektiven Umgang mit lang andauernden Rückenschmerzen. Ausgehend von Grundkenntnissen über die Psychologie des Schmerzes werden die psychosozialen Einflussfaktoren herausgestellt, die Schmerzzustände beeinflussen und zur Chronifizierung beitragen. Es folgen Informationen, Anregungen und Tipps zum Aufbau eines selbstaktiven effektiven Schmerzmanagements.

G2130 Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten

Marianne Vaut
Mi., 27.02.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 201

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. G2131) anmelden.

G2131 Fastenwoche

Marianne Vaut
Mo., 04.03. bis
Fr., 08.03. und
Do., 14.03.
19.00 - 21.15 Uhr
18 Ustd./39,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 201

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. G2130.

Organspende 2013 - dem Leben eine Chance!

G2140

Bodo Perlitz u. a.
Di., 22.01.
18.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei
Gymnasium Petrinum; Aula

Informationsveranstaltung
Organspende geht jeden an. Jeder Mensch kann durch eine schwere Krankheit in die Lage kommen, auf eine lebensrettende Transplantation angewiesen zu sein. Trotzdem beschäftigen sich zu wenige Menschen mit diesem wichtigen Thema. Wo Informationen fehlen, da wachsen Gerüchte. Die Informationsveranstaltung will aufklären und sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Warum werden in Deutschland so wenige Organe gespendet? Was passiert als potentieller Organspender mit mir in der Klinik? Was bedeutet „Hirntod"? Wann ist der Mensch wirklich tot? Was passiert mit den entnommenen Organen?
Eine Veranstaltung der Initiative Wohn Bunt - Dorsten, unterstützt durch die VHS Dorsten

Osteoporose - Essen, was dem Knochen hilft

siehe Veranstaltung Nr. G2761

Ich nehme ab - ich nehme an

siehe Kurs Nr. G2760

Deutsches Rotes Kreuz
Stadtverband Dorsten e.V.

Unsere Aktivitäten in Dorsten

- Rollstuhlfahrdienst
- Hausnotruf 24 Std.
- Seniorenarbeit
- Blutspendedienst
- Breitenausbildung
- Erste Hilfe
- Jugendrotkreuz

...unterstützen Sie uns

- als aktives Mitglied
- als förderndes Mitglied

Spendenkonto 100 17622
Sparkasse Vest Recklinghausen
(BLZ 426 501 50)

Rufen Sie uns an,
wir helfen gern!
Tel. 02362 65897

Entspannung und Selbsterfahrung

G2210 Meditatives, heilsames Singen - eine Einführung

Magdalena Schneider
Sa., 23.02.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 001

Wochenendkurs zur Einführung
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 Lieder gesungen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.

G2211 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 04.02. (11x)
18.00 - 19.30 Uhr
22 Ustd./81,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 001

Inhalt siehe Kurs Nr. G2210
Weitere Kurstermine: Mo., 18.02., 04.03., 18.03., 08.04., 22.04., 06.05., 13.05., 27.05., 10.06. und 24.06.

G2212 Auf den Spuren des Jakobspilgerweges

Dipl.-Psych. Anna Goecke
So., 26.05.
12.00 - ca. 19.00 Uhr
Reine Wanderzeit
ca. 4 Stunden
8 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
Hagen, Breckerfeld

Meditationswanderung
Sie gehen auf einem naturbelassenen, landschaftlich 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 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.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson G2220

Irina Stach
ab Mi., 06.02. (10x)
19.30 - 21.00 Uhr
20 Ustd./56,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Wollen Sie aktiv etwas zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit tun und dem Stress, der Hektik und dem Leistungsdruck des Lebensalltags entfliehen? Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht erlernbare Methode. Sie zeichnet sich durch ihre rasche Wirkung aus. Bei dauerhafter Anwendung ist eine Auflösung von körperlichen und seelischen Verspannungen möglich z. B. im Nacken- und Rückenbereich, bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Nervosität etc. Mit der PMR können Sie eine gesundheitsfördernde Tiefenentspannung erreichen. Die Körperwahrnehmung verändert sich positiv und Stress wird entgegengewirkt. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung in Alltagssituationen möglich. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen.

Traum- und Klangreisen - Urlaub vom Alltag G2230

Véronique Erdelyi
ab Do., 21.02. (5x)
20.00 - 21.30 Uhr
10 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 218

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.

G2240 AlexanderTechnik - eine Einführung

Margarete Tüshaus
Sa., 02.02.
10.00 - 13.15 und
14.15 - 17.30 Uhr
8 Ustd./25,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

Wochenendkurs
Die von F. M. Alexander vor über 100 Jahren entwickelte Alexander-Technik ist ein für jeden Menschen erlernbarer, körperorientierter Weg hin zu mehr Gelassenheit und Vertrauen im Umgang mit sich selbst. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sie selbst mit Ihren individuellen Problemen und Interessen: Egal wie Ihre Lebensumstände sind, jeder ist mit dem tiefen Wissen um eine natürliche Funktionsweise ausgestattet. Das Werkzeug einer feinen, differenzierten Wahrnehmung, welches Sie hier spielerisch erfahren, erlaubt Ihnen, ungünstige Bewegungs-, Verhaltens- und Denkmuster loszulassen. Am eigenen Leib erleben Sie, dass weniger viel mehr sein kann.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung, Isomatte, Decke, dicke Socken.

G2241 AlexanderTechnik im Alltag

Margarete Tüshaus
ab Do., 07.02. (6x)
09.30 - 11.00 Uhr
12 Ustd./36,00 €
max. 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 unnötige Anspannung in Kraft verwandelt und wie chronische Erschöpfung einer mühelosen Leichtigkeit weicht.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung, Isomatte, Decke, dicke Socken.

Entspannungsmassage für Paare G2250

Heike Kühn
Sa., 09.03.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 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, 2 Decken, Kissen, Bettlaken oder Tuch, Badetuch, 2 kleine Gästehandtücher, warme Socken.

Klassische hawaiianische Lomi-Lomi-Massage G2251

Birgit Schneidinger
Sa., 20.04.
10.00 - 13.15 und
13.45 - 17.00 Uhr
8 Ustd./28,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Die klassische Lomi-Lomi-Massage stammt aus Hawaii. Sie wird, begleitet von hawaiianischer Musik, mit viel Öl, den Händen und dem gesamten Unterarm einschließlich Ellenbogen ausgeführt. Ursprüngliches Ziel der Massage ist das Lösen von Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene und die Wiederherstellung der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Im Westen wird sie hauptsächlich als Wellness-Behandlung eingesetzt. Lassen Sie sich von der hawaiianischen Lebensfreude inspirieren und massieren Sie mit wohlriechenden Ölen in fließenden Bewegungen und in entspannter Atmosphäre.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, normales Bettlaken ohne Gummizug, Handtuch, Badetuch, Pausensnack und Getränk.

G2260 Yoga für Kinder

Birgit Schneidinger
ab Di., 09.04. (8x)
17.15 - 18.00 Uhr
8 Ustd./21,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Yoga kann euch zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit verhelfen. Der Spaß steht in diesem Kurs aber im Mittelpunkt. Anhand von Geschichten, Fantasiereisen und Musik werdet ihr spielerisch einige der wichtigsten Yogaübungen sowie einfache, kindgerechte Atem- und Entspannungstechniken erlernen.
Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden.
Für Kinder von 7 bis 12 Jahren
Bitte bringt mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

G2261 Hatha-Yoga

Michaela Matthey
ab Do., 07.02. (14x)
08.30 - 10.00 Uhr
28 Ustd./63,00 €
max. 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.

G2262 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Michaela Matthey
ab Mo., 04.02. (14x)
20.20 - 21.50 Uhr
28 Ustd./63,00 €
max. 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 G2263

Birgit Schneidinger
ab Di., 05.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./72,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Inhalt siehe Kurs Nr. G2262
Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II G2264

Susanne Könning-Tewes
ab Do., 07.02. (16x)
18.15 - 19.45 Uhr
32 Ustd./72,00 €
max. 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: Aufbaustufe G2265

Annette Nehling
ab Mo., 18.02. (12x)
18.45 - 20.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. G2262/63/64) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Tai Chi Chuan und Qigong zum Kennenlernen G2270

Edith de Vries
Sa., 23.02.
09.30 - 12.45 Uhr
4 Ustd./16,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Wochenend-Workshop
Sie sind neugierig, was Tai Chi Chuan ist und wie Qigong auf Sie wirkt? Probieren Sie zunächst aus, bevor Sie sich für einen Kurs (siehe Kurse Nr. G2280 bis G2291) festlegen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

G2280 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Do., 28.02. (17x)
09.15 - 10.15 Uhr
23 Ustd./53,00 €
max. 16 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.

G2281 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Fr., 01.03. (19x)
09.15 - 10.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. G2280
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

G2282 Qigong und Tai Chi Chuan

Edith de Vries
ab Mo., 25.02. (18x)
19.00 - 20.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 16 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 G2290

Edith de Vries
ab Fr., 01.03. (18x)
10.30 - 12.00 Uhr
36 Ustd./80,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

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

Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II G2291

Edith de Vries
ab Di., 26.02. (18x)
18.30 - 20.00 Uhr
36 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. G2290
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe G2292

Edith de Vries
ab Do., 28.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./83,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. G2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe G2293

Edith de Vries
ab Di., 26.02. (18x)
20.00 - 21.30 Uhr
36 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. G2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Bewegung und Körpererfahrung

G2310 Pilates - Für sportlich vorerfahrene Teilnehmer

Danièle Schwander
ab Mi., 06.02. (15x)
20.15 - 21.15 Uhr
20 Ustd./116,00 €
max. 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. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit sportlicher Vorerfahrung, die ihr Körperbewusstsein vertiefen und ihre physische Leistung steigern wollen.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung und Antirutschsocken.

G2320 RückenFitness

Jutta Behnke
ab Di., 05.02. (18x)
18.45 - 19.45 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke durch ausgewogenes Training. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, soll die Beweglichkeit der Muskulatur und Gelenke gefördert werden. Durch gezielte Übungen werden vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln dagegen entspannt und 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

G2321 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 04.02. (20x)
18.00 - 19.00 Uhr
27 Ustd./56,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. G2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

RückenFitness G2322

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 04.02. (20x)
19.00 - 20.00 Uhr
27 Ustd./56,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. G2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

RückenFitness G2323

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 04.02. (20x)
20.00 - 21.00 Uhr
27 Ustd./56,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. G2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Bauchtraining plus G2324

Melanie Mies
ab Do., 07.02. (20x)
19.00 - 20.00 Uhr
27 Ustd./56,00 €
max. 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.
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.
Belastungsniveau: mittel bis hoch

Ausgleichsgymnastik G2330

Elsbeth Landwehr
ab Mo., 04.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 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

G2331 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mi., 06.02. (21x)
19.00 - 20.30 Uhr
42 Ustd./84,00 €
max. 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

G2332 Gymnastik für gezielte Kraft

Ulrich Kahle
ab Mi., 06.02. (21x)
20.30 - 22.00 Uhr
42 Ustd./84,00 €
max. 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

G2333 Fitnessgymnastik

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 04.02. (19x)
18.00 - 19.00 Uhr
26 Ustd./54,00 €
max. 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

G2334 Konditionsgymnastik für Männer

Gert Gaspar
ab Do., 07.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-Realschule; 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 G2335

Iris Hülskamp
ab Mo., 04.02. (20x)
16.30 - 17.30 Uhr
27 Ustd./56,00 €
max. 18 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

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren G2336

Iris Hülskamp
ab Di., 05.02. (21x)
14.30 - 15.30 Uhr
28 Ustd./58,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2335
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn G2340

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 05.02. (21x)
19.00 - 20.30 Uhr
42 Ustd./84,00 €
max. 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

Body Shape G2341

Melanie Mies
ab Mo., 04.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 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

G2342 Body Burn

Andrea Spachowski
ab Do., 07.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 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

G2343 Body Burn

Andrea Spachowski
ab Mo., 04.02. (20x)
09.00 - 10.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2342
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

G2344 Bodyforming - Problemzonengymnastik

Claudia Kroll
ab Mo., 04.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 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

G2345 Fit durch die Ferien

Jutta Behnke
Cornelia Schörken-Vollmer
Birgit Witten
ab Mi., 24.07. (6x)
10.00 - 11.30 Uhr
12 Ustd./30,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Wellnetics G2350

Jutta Behnke
ab Di., 05.02. (18x)
10.30 - 11.45 Uhr
30 Ustd./67,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Fitnetics G2351

Jutta Behnke
ab Di., 05.02. (18x)
09.00 - 10.30 Uhr
36 Ustd./80,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Fitnetics G2352

Jutta Behnke
ab Mo., 04.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./76,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. G2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitnetics G2353

Jutta Behnke
ab Do., 07.02. (17x)
15.00 - 16.30 Uhr
34 Ustd./76,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

G2354 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 07.02. (17x)
17.30 - 19.00 Uhr
34 Ustd./69,00 €
max. 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. G2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

G2360 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Mi., 06.02. (21x)
09.45 - 11.15 Uhr
42 Ustd./93,00 €
max. 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

G2361 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Di., 05.02. (21x)
17.00 - 18.30 Uhr
42 Ustd./93,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

G2362 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 07.02. (20x)
18.15 - 19.45 Uhr
40 Ustd./88,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

G2363 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 07.02. (20x)
20.00 - 21.30 Uhr
40 Ustd./88,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Wassergymnastik für Frühaufsteher G2370

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (20x)
08.15 - 09.00 Uhr
20 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

G2371 Wassergymnastik für Mollige

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (20x)
09.15 - 10.00 Uhr
20 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Eine vielfältige Übungsauswahl in stehtiefem Wasser bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und verbessert die allgemeine Fitness. Durch die besonderen Eigenschaften dieses Bewegungsraumes wird auf gelenkschonende Weise eine effektive Kräftigung der verschiedenen Körperregionen verfolgt. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte wird die Belastung individuell angepasst. 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.

G2372 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (20x)
18.00 - 18.45 Uhr
20 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Schulung der Bewegungskoordination und dosierten Kräftigungsübungen. In tiefem Wasser verbessern Sie bei vielfältigen Übungs- und Spielformen Ihre allgemeine Fitness, Ihre Gelenke werden entlastet und geschont. Durch das Hinzuziehen Auftrieb gebender Hilfsmittel ist Aqua-Jogging 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.

G2373 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (20x)
19.00 - 19.45 Uhr
20 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. G2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

G2374 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (20x)
20.00 - 20.45 Uhr
20 Ustd./80,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. G2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Einführung in Sportarten

Faszination intuitives Bogenschießen G2410

Volkhart Kuhn
Sa., 09.03.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./46,00 €
max. 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.

Inline-Skating für Anfänger G2420

Nicole Schlangen
So., 28.04. und 05.05.
11.15 - 13.30 Uhr
6 Ustd./27,00 €
max. 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.

Inline-Skating für Kinder (5 - 12 Jahre) G2421

Nicole Schlangen
So., 28.04. und 05.05.
09.30 - 11.00 Uhr
4 Ustd./20,00 €
max. 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

Ziel 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 und das Gleichgewicht werden trainiert. Die Kinder können in diesem Kurs einen Skate-Führerschein erwerben! Eltern oder ältere Geschwister können bei Interesse anschließend den Inline-Skating-Kurs für Anfänger besuchen (Kurs Nr. G2420), während die Kinder noch etwas üben.
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

G2430 WingTsun - BlitzDefence: Grundstufe

Stephan Schnare
ab Sa., 18.02. (5x)
17.00 - 18.30 Uhr
10 Ustd./39,00 €
max. 20 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Die chinesische Kampfkunst WingTsun 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. 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.

G2440 Gewaltprävention für Kinder (6 - 8 Jahre)

Stephan Schnare
ab Mo., 18.02. (5x)
15.00 - 15.45 Uhr
5 Ustd./22,00 €
max. 15 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Sicherheit ist erlernbar! Im Bereich Intuition lernen die Schüler, ihr natürliches Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen zu sensibilisieren, im Bereich Kommunikation werden Körpersprache und rhetorische Mittel angesprochen, um Streit zu verhindern. Die Einführung in eine unkomplizierte und 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.

G2441 Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)

Stephan Schnare
ab Mo., 18.02. (5x)
16.00 - 17.00 Uhr
6 Ustd./25,00 €
max. 10 Personen
Kampfkunstschule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. G2440
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Mehr Sicherheit für Ihr Kind! (9 - 12 Jahre) G2442

Jörg Uretschläger
Mo., 22.07. bis
Fr., 26.07.
10.00 - 11.30 Uhr
10 Ustd./39,00 €
max. 15 Personen
Astrid-Lindgren-Schule; Sporthalle

Sommerferien-Camp
Selbstverteidigung
Sicherheit ist erlernbar. Ihr Kind lernt spielerisch, wie es sich bei Gefahr verhalten soll. Ob gegenüber fremden Erwachsenen oder dem Klassenrüpel. In Rollenspielen übt Ihr Kind, richtig zu reagieren und sich mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik durchzusetzen. Dadurch wird es selbstsicherer und setzt vermittelte Kampftechniken wirklich nur dann ein, wenn es sein muss: im Notfall!
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung, aber keine Schuhe.

Selbstbehauptung und -verteidigung für Senior(inn)en G2443

Jörg Uretschläger
ab Mo., 08.04. (6x)
16.00 - 17.30 Uhr
12 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigung. Das Selbstbehauptungstraining steigert die Fähigkeit, in brenzligen 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. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass sie auch von Menschen angewandt werden kann, die nicht mehr so beweglich und konditionsstark sind.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.

G2451 Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen)

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 25.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
ab Fr., 01.02. (8x)
18.45 - 22.00 Uhr
32 Ustd./107,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Der Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen) ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten (unter Motor oder Segel/Surfen) bis 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.

G2453 Sportbootführerschein See (SFB See)

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 25.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 01.02. (8x)
18.45 - 22.00 Uhr
32 Ustd./107,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Der Sportbootführerschein See ist für Sportboote mit mehr als 3,68 KW (5 PS) 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 Segelyachten 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.

Sportküstenschifferschein (SKS) G2454

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 25.01.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 12.04. (9x)
18.45 - 22.00 Uhr
36 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Aufbauend auf dem SBF-See bietet der Sport-Küsten-Schifferschein einen Befähigungsnachweis für Segelyachten. Der SKS-Schein ist der Führerschein, der von vielen Charterfirmen für Segelyachten verlangt wird. In diesem Kurs werden u. a. Navigation, Wetter-, Gezeiten- und Motorkunde vermittelt. Der Kurs schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DSV ab.
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.

Tanz

Tanz dich fit im Zumba-Stil! G2510

Renate Spantig
ab Do., 28.02. (12x)
17.00 - 18.00 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

G2511 Tanz dich fit im Zumba-Stil!

Renate Spantig
ab Mi., 27.02. (12x)
16.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2510
Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

G2512 Tanz dich fit im Zumba-Stil!

Maria Budde
ab Fr., 15.02. (12x)
09.15 - 10.15 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. G2510
Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

G2520 Orientalischer Tanz

Jutta Grigo
ab Mi., 13.02. (17x)
18.50 - 20.05 Uhr
29 Ustd./65,00 €
max. 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.

Blitz-Tanz-Kurs für Paare G2530

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Di., 19.02. (4x)
20.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./39,00 €
max. 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.

Disco-Fox pur G2540

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 20.02. (4x)
19.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 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.

Paartanzen kann jeder! G2550

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 20.02. (8x)
20.30 - 22.00 Uhr
16 Ustd./74,00 €
max. 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.

Leben mit Behinderungen

Lebenshilfe Dorsten

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

G2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 21.01. (10x)
18.00 - 19.30 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

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

G2611 Bewegungserziehung und Schwimmen

Albin Besenschek
Wilfried Lange
ab Di., 22.01. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 12 Personen
Haldenwangschule

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

G2612 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 25.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 15.02., 01.03., 22.03., 19.04. und 03.05.

G2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Sa., 26.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Sa., 09.02., 02.03., 23.03., 20.04. und 04.05.

G2614 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 02.02. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
Haldenwangschule

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 16.02., 23.02., 09.03., 13.04. und 27.04.

Ernährung

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

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern
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 G2710 bis G2715 geben einen Einblick in die Kochkulturen der genannten Länder.

Streifzüge durch die Französische Küche G2710

Magdalena Röltgen
Mi., 24.04.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Lassen Sie sich in diesem Kurs von der Vielfalt der französischen Küche überraschen. Wir werden kulinarische Streifzüge durch verschiedene französische Provinzen wie z. B. die Provence, Bretagne oder Burgund machen und dabei die typischen Spezialitäten kennen lernen und zubereiten. Zu guter Letzt heißt es dann gemeinsam Schlemmen wie „Gott in Frankreich".
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Fingerfood, Antipasti, Tapas & Co. G2711

Sven Bojarzin
Di., 07.05.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Fingerfood, Antipasti, Tapas und Dips - diese leckeren Kleinigkeiten liegen im Trend und sind Gaumenfreude für die Fans der mediterranen Küche. Hier lernen Sie einfache Rezepte kennen, die Sie leicht zu Hause nachmachen können und die jedes Buffet bereichern.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

G2712 Unvergesslich schmackhaftes Abenteuer - USA

Angela Potthast
Mi., 05.06.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./26,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Burger, Pommes & Co.? Die amerikanische Küche hat einiges mehr zu bieten! Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch das Land der unbegrenzten Möglichkeiten und lernen Sie schmackhafte Rezepte kennen und lieben.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

G2713 Tiziano kulinarisch - die Küche des Veneto

Claudio Tormen
Di., 12.02.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./31,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Nicht nur kunsthistorisch ist der Norden Italiens eine Offenbarung. Verona, Padua und Venedig stehen für die kulturellen Highlights der Region. Vielfältig wie die Landschaft zwischen Alpen und Po-Ebene ist auch die Küche des Veneto, der Heimat des italienischen Kochs Claudio Tormen. Gemeinsam mit ihm werden Sie ein typisches Menü zubereiten.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

G2714 Mediterranes Buffet

Claudio Tormen
Di., 23.04.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie gestalten ein mediterranes Buffet von der Planung und Dekoration über die Zubereitung bis hin zum genussvollen Verzehr. Neben farbenfroh zusammengestellten Antipasti (nicht nur der allseits bekannte Mozzarella Caprese) und gedünstetem Gemüse mit frischen Mittelmeerkräutern wie Basilikum, Rosmarin und Salbei gewürzt umfasst das Buffet auch Hauptgerichte wie Parmeggiano oder Lasagne der überraschenden Art mit und ohne Fleisch sowie ein krönendes Dessert.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

G2715

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 29.04.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Wiege der europäischen Esskultur liegt im Mittelmeerraum. Wer lässt sich nicht gern von ihren frischen Zutaten und ihrer Vielfalt verführen? Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer. An diesem Abend werden wir verschiedene Köstlichkeiten der mediterranen Speisekarte gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

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 G2720 bis G2734 laden auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben ein. Genuss und Lustgewinn sind dabei sicher.

G2720 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 16.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 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.

G2721 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 17.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 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.

G2722 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 14.05.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 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.

G2723 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 15.05.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 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.

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter G2724

Heinrich Wächter
Di., 25.06.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 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.

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter G2725

Heinrich Wächter
Mi., 26.06.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 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.

Ostermenü G2726

Angela Potthast
Di., 05.03.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Zu Ostern laden wir liebe Menschen ein und schlemmen nach Herzenslust. Das Ostermenü ist köstlicher Höhepunkt der Feiertage. Mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, für viele Gäste oder zwei Osterhasen - für jeden Geschmack haben wir das Passende dabei.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Leichter Genuss - Fisch- und Meeresfrüchtespezialitäten G2727

Magdalena Röltgen
Do., 07.03.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Fisch und Meeresfrüchte sind leicht bekömmlich und lassen sich zudem sehr vielseitig zubereiten. Auf dem Programm stehen leckere Vorspeisen, Suppen und Aufläufe.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

G2728 Salatvariationen und Kurzgebratenes

Sven Bojarzin
Do., 23.05.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 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 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

G2729 After Work Cooking

Sven Bojarzin
Do., 11.04.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie kommen müde und hungrig von der Arbeit, haben wenig Zeit zum Kochen und wollen trotzdem viel Geschmack. Mit schnellen Rezepten und Zubereitungstipps vom Kochprofi sparen Sie Zeit in der Küche bei vollem Genuss. Sie lernen, mit wenig Aufwand schnelle Mahlzeiten in kurzer Zeit zuzubereiten.
Die Lebensmittelumlage von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

G2730 Cupcakes & Muffins von herzhaft bis süß

Angela Potthast
Mo., 15.04.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./24,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Cupcakes sind mit Creme verzierte Mini-Kuchen, die immer beliebter werden. Das Backen von Muffins ist ganz einfach und geht wirklich schnell. Das Ergebnis nach dem Backen ist trotzdem umwerfend. Backen Sie die kleinen Leckereien für eine Feier oder um ihren Lieben eine Freude zu machen.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

G2731

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 16.03.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./24,00 €
max. 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
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

„Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche

G2732

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 27.04.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./25,00 €
max. 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
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 9,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

G2733 Spanischer Weinabend

Harald Burg
Fr., 19.04.
17.30 - 22.00 Uhr
6 Ustd./44,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

Bei diesem Wein-Seminar erhalten Sie in entspannter Atmosphäre einen Überblick über die wichtigsten Weinanbaugebiete Spaniens: La Rioja, Navarra, Ribera del Duero, Rueda, Cataluna, Valdepenas, La Mancha etc. Informationen zu den verschiedenen Rebsorten, zum Eichfassausbau, zum Lesen des Etiketts und zur richtigen Kombination von Speisen und Wein vervollständigen das Programm. Den spanischen Weinen werden französische, deutsche und amerikanische Produkte gegenüber gestellt. Die Verkostung umfasst ca. 20 überwiegend Rotweine. Dazu gibt es kalte Tapas wie Lomo, Chorizo, Salami, Oliven, Schinken, Käse und Brot.
Wein- und Tapasumlage von 27,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

G2734 Cocktail-Workshop

Björn Böcker
Fr., 15.03.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./41,00 €
max. 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 unter Anleitung sechs alkoholische sowie zwei nicht alkoholische Cocktails auf der Grundlage hochwertiger Spirituosen und Säfte von Ihnen gemixt. Dazu werden kleine Snacks gereicht. Rezepthinweise und ein Skript unterstützen Sie später beim selbstständigen Mixen für Ihre Sommerparty mit Familie, Freunden und Bekannten.
Die 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 G2750 und G2751 im Vordergrund.

Leichte Frühlingsküche G2750

Katharina Teklote
Do., 25.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./24,00 €
max. 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.
Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Spargel und Erdbeeren G2751

Katharina Teklote
Do., 06.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./26,00 €
max. 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.
Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
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 Veranstaltungen G2760 bis G2761 berücksichtigen diesen Zusammenhang.

G2760 Ich nehme ab - ich nehme an

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
ab Di., 05.02. (10x)
19.30 - 21.00 Uhr
20 Ustd./54,00 €
max. 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: 12.02., 19.02., 26.02., 12.03., 09.04., 23.04., 14.05., 04.06., 18.06.

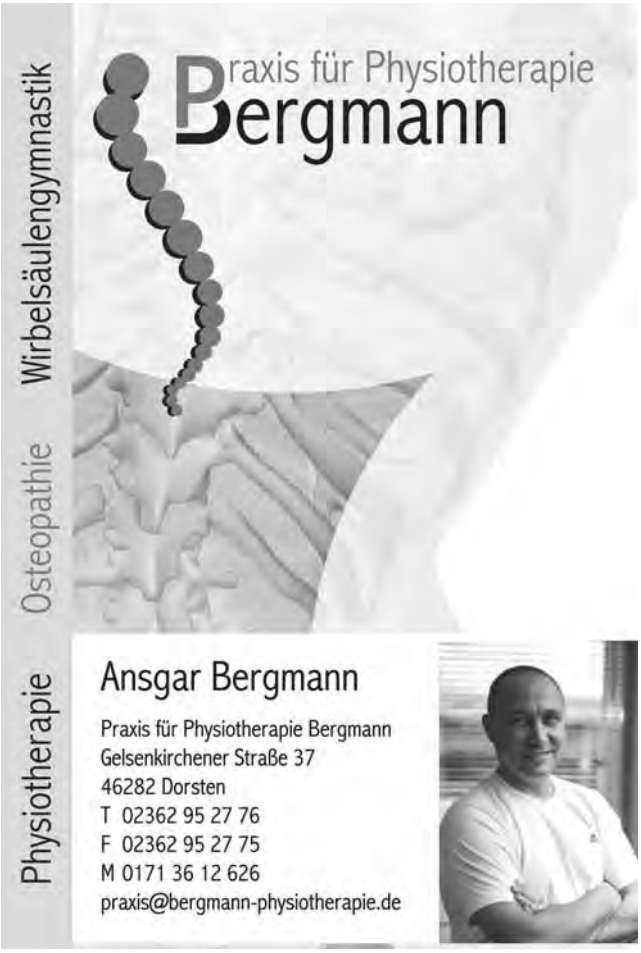
Fastenwoche
siehe Kurs Nr. G2131

Osteoporose - Essen, was dem Knochen hilft

G2761

Vortrag mit Diskussion
Dieser Vortrag soll zum Erfahrungsaustausch anregen und neue Erkenntnisse vermitteln, um mit dem Thema Osteoporose selbst besser fertig zu werden und eigenverantwortlich mit einer gezielten Ernährung umzugehen. Auf die Aspekte einer vollwertigen, auf den Knochenstoffwechsel ausgerichteten Ernährung wird intensiv eingegangen: Flüssigkeitsaufnahme, die Bedeutung von fünfmal am Tag Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Soja sowie - wenn nötig - eine gezielte Nahrungsergänzung. Individuelle Besonderheiten (bestimmte Krankheiten wie Rheuma, Laktoseintoleranz; bestimmte Medikamente wie Cortison) werden berücksichtigt. Bei der Diskussion stehen die Teilnehmer mit ihren Bedürfnissen und Fragen im Vordergrund.
Der Referent ist zertifizierter Ernährungstherapeut mit langjähriger Berufserfahrung.

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
Do., 07.03.
19.30 - 21.15 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS



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.

G2810 Titanic - Mit Physik in den Untergang

Prof. Dr. Metin Tolan
Fr., 26.04.
19.00 - 20.15 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag
400 Millionen Menschen sahen in dem Film „Titanic“ Kate Winslet und Leonardo DiCaprio beim Untergehen zu. Wie korrekt war dieser Filmuntergang aus physikalischer Sicht? Deutschlands originellster Physik-Erläuterer hat die einzelnen Szenen genau unter die Lupe genommen und erklärt, warum die Titanic sinken musste. Hätte die Kollision mit dem Eisberg verhindert werden können? Was haben die Titanic und eine Ente gemeinsam? Und warum sind Sonnenuntergänge so romantisch? Tolan erzählt eine der größten Katastrophen der Seefahrt aus einem ungewöhnlichen Blickwinkel. Er liefert spannende neue Erkenntnisse zu einem Ereignis, das unvergessen bleibt.

G2811 Den Fledermäusen auf der Spur

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 03.05.
20.45 - 22.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 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.

Jäger der Nacht - Eulenexkursion G2812

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Sa., 23.02.
18.00 - ca. 20.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Im Höltken 11,
46286 Dorsten

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. Die Tour startet an der Biologischen Station des Kreises Recklinghausen in Lembeck.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

NABU-Detektive auf Gewässererkundung G2813

NABU Dorsten
Johannes Ader
Olaf Fockenberg
Sa., 25.05.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 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 G2814

NABU Dorsten
Johannes Ader
Sa., 27.04.
13.30 - 18.30 Uhr
5 Ustd./15,00 €
(Erwachsene)
8,00 €
(Kinder)
max. 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

G2815 Kräuter und Geschichten am Wegesrand

NABU Dorsten
Carola de Marco
Sa., 25.05.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen

Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf der Exkursion stehen Kräuter im Mittelpunkt: Sie werden gesammelt, bestimmt und anschließend zu einer leckeren Kräuterbutter verarbeitet. Gleichzeitig werden auch die giftigen Pflanzen vorgestellt, um auf Verwechslungsgefahren hinzuweisen. Spiele und Geschichten, Mythen und Märchen zu den verschiedenen Pflanzen runden das Programm ab.
Die Anreise erfolgt in PKW. Zielgebiet der Exkursion ist Haltern, genaue Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

G2816 Bienenhotel selbst gebaut

NABU Dorsten
Volker Fockenberg
Sa., 16.03.
10.00 - 13.15 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 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 zusätzliche Materialkosten in Höhe von bis zu 3,00 €.

Baut Batman eine Bude G2817

Ferienkurs
Fledermauskästen sind nicht schwer zu bauen. Wir zimmern aus vorbereiteten Teilen neuen Fledermauswohnraum. Vorher gibt es eine kleine Fledermauskunde und hinterher Tipps, wo die Kästen aufgehängt werden sollen. Durch das Anbringen von Fledermauskästen in Waldgebieten oder Häusern können zusätzlich wertvolle Quartiere für Fledermäuse geschaffen werden.
Wenn vorhanden, bitte Schraubendreher oder/und Akku-Schrauber mitbringen.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 €.
Für Kinder ab 8 Jahren

Bettina
Bödefeld-Nuyken
Di., 21.05.
09.30 - 12.30 Uhr
4 Ustd./8,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 005
Bitte um Anmeldung bis zum 06.05.

Mit Pfeil und Bogen am Lagerfeuer G2818

Naturabenteuer pur für die ganze Familie! Bogenschießen als sportliche Aktivität für Groß und Klein kombiniert mit Naturbeobachtung und Spurensuche - dies sind die Eckpfeiler der Veranstaltung. Abgerundet wird das Programm durch gemeinschaftliches Stockbrotbacken am Lagerfeuer.

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Sa., 20.04.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
8,00 € (Kinder)
max. 25 Personen
Hof Lansing
Dülmener Str. 155
46286 Dorsten

Als Spurensucher unterwegs G2819

Die Waldtiere hinterlassen zu jeder Jahreszeit Spuren: Sie jagen, sie bauen Wohnungen und legen Vorräte an. Wer ist da durchs Unterholz gestürmt? Wer hat hier seine Mahlzeit gehalten? Was ist im Wald geschehen? Mit offenen Augen durch den Wald stromern und all die spannenden Lebenszeichen wahrnehmen, den Tieren unserer Wälder auf der Spur sein, das ist der Leitfaden dieses Programms. Zum Abschluss bauen wir gemeinsam einen interessanten Barfußpfad.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Fr., 07.06.
17.00 - 20.00 Uhr
4 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
Tüshaus Mühle
an der B58

G2820 Jäger des verlorenen grünen Schatzes

Bettina Bödefeld-Nuyken
Mo., 25.03. und Di., 26.03.
09.30 - 14.00 Uhr
12 Ustd./26,00 € (inkl. Fotobuch)
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Eine fotografische Reise durch Dorsten
Wir suchen kleine grüne Inseln in der Dorstener Innenstadt, wo sich die Natur gegen Beton und Asphalt durchgesetzt hat. Zu Beginn erhaltet ihr eine Kurzeinführung in die digitale Fotografie sowie Tipps und Tricks zur Bildgestaltung. Anschließend erkunden wir die Stadt mit der Kamera. Aus den besten Fotos gestaltet ihr am nächsten Tag euer eigenes individuelles Fotobuch.
Für die Teilnahme werden eine einfache Digitalkamera sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer benötigt, vor allem aber gute Laune und Spaß am Fotografieren! Für den Exkursionstag bitte angemessene Kleidung und Verpflegung nicht vergessen.
Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

G2821 Biberspuren im Silberwald

Niederrhein Guides Gabi Wüllenberg
Sa., 20.04.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./12,00 € (Erwachsene)
8,00 € (Kinder)
max. 30 Personen
Treffpunkt: Kekedom, Weberstraat, Am Königskaffee

Wir machen eine Erlebniswanderung in eines der schönsten Naturschutzgebiete am Niederrhein auf niederländischer Seite - die Millinger Waard. Wir sehen mächtige Silberweiden und werden sicherlich Spuren des Bibers finden, der 1994 hier erfolgreich angesiedelt wurde. Das Besondere an diesem Naturschutzgebiet sind aber auch die wildlebenden Konik-Pferde und Galloway-Rinder, die in der Millinger Waard als Landschaftspfleger eingesetzt werden.
Streckenlänge: ca. 7 km
Bitte mitnehmen: wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden kann, da während der Tour befestigte Wege verlassen werden.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

Auf der Jagd nach fossilen Schätzen G2822

Antje Selter
Sa., 27.04.
11.00 - 15.00 Uhr
4 Ustd./16,00 € (Erwachsene)
12,00 € (Kinder bis 10 Jahre)
max. 25 Personen
Hagen-Hohenlimburg

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.

Wale - Riesen der Meere G2823

Sabine Podlaha
Sa., 02.03.
14.00 - 16.30 Uhr
3 Ustd./12,00 € (Erwachsene)
9,00 € (Kinder)
max. 30 Personen
LWL Naturkundemuseum Münster

Ausstellungsbesuch
Delfin, Pottwal und Co. - die Sonderausstellung im Naturkundemuseum Münster zeigt die Vielfalt der Wale und soll Jung und Alt für diese Meeresriesen begeistern. Wale sind im Tierreich wahre Rekordhalter: Das größte Tier der Erde ist beispielsweise der Blauwal, das Herz des über dreißig Meter langen Riesen ist allein so groß wie ein Kleinwagen. Tauchen Sie ein in die Welt der einmaligen Meeressäuger und finden Sie heraus, was Wale und Flusspferde verbindet und ob Killerwale wirklich gefährliche Räuber sind. Erkunden Sie die Welt der Wale und erfahren Sie, wodurch diese bedroht ist und wie man diese einzigartigen Lebewesen schützen kann.
Die Anreise erfolgt in PKW.

G2824 Mit Kanus auf der Lippe

Michael Seibert
So., 16.06.
10.00 - 14.00 Uhr
3 Ustd./29,00 €
(Erwachsene)
19,00 €
(Kinder und Jugendliche)
max. 30 Personen

Vom Boot aus erleben Sie Natur besonders hautnah und intensiv. Sie lernen die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer neuen Perspektive kennen. Die Canadier-Fahrt führt Sie von Dorsten-Hervest nach Schermbeck und bietet mit der Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen ein Erlebnis für Jung und Alt. Die leicht zu befahrenden Stromschnellen lassen auf dieser Strecke einen Hauch von Abenteuer aufkommen.
Die Tour wird mit Dreier-, Vierer- und Zehner-Canadiern durchgeführt. Sie ist auch für Eltern mit Kindern ab fünf Jahren geeignet. Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

G2825 Erstellung eines individuellen Gartenplans

Corina Meyer
Sa., 09.03.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./26,00 €
max. 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.

G2826 Sommerschnitt bei Sträuchern und Bäumen

Corina Meyer
Sa., 29.06.
09.30 - 12.30 Uhr
Theorie
13.30 - 16.30 Uhr
Praxis
8 Ustd./26,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Viele Gehölze sollten im Sommer einen regulierenden Schnitt erhalten. Wachstum und Blütenbildung können beeinflusst werden, der Sommerschnitt wirkt Trieb beruhigend und ertragsfördernd. In diesem Tagesseminar werden die richtigen Schnittmaßnahmen erläutert, häufige Fehler und deren Vermeidung vorgestellt. Gezeigt und geübt wird, wie Rosensträucher, Blütensträucher, Obstbäume und andere Gehölze richtig geschnitten werden. Auch das geeignete Schnittwerkzeug wird vorgestellt.
Bitte bringen Sie mit: Rosenschere, ggf. Astkniepe oder Säge.

Welpenerziehung G2827

Gerd Köhler
Mi., 06.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Wenn ein junger Hund in die Familie kommt, dann gibt es neben der Freude an dem neuen Familienmitglied auch eine Menge Herausforderungen. Gibt es Welpenschutz wirklich und wie lange ist er dann gültig? Wie führe ich Welpen an den Umgang mit anderen Hunden heran? Der Referent zeigt und beschreibt anhand von Fotos und Filmsequenzen wie man Welpen in ihrer Entwicklung unterstützen kann, damit sie sich von einem tapsigen Hundebaby zu einem sicheren Familienhund entwickeln.

Beschwichtigungssignale der Hunde G2828

Gerd Köhler
Mi., 20.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Die Norwegerin Turid Rugaas hat die Calming Signals (Beschwichtigungssignale) der Hunde beobachtet und systematisiert. Ihre Arbeit ist bei Hundefachleuten auf der ganzen Welt anerkannt. Ihre Forschungsergebnisse können helfen, mit Hunden artgerecht umzugehen. An diesem Abend wird der Referent anhand von Fotos und Filmausschnitten die Calming Signals darstellen und erklären. Weiter wird er aufzeigen, wie diese im Umgang mit Hunden in der Erziehung und auch bei Verhaltensproblemen eingesetzt werden können. So ist der Abend nicht nur für Hundebesitzer gedacht, sondern auch für Menschen, die Angst vor den Tieren haben.

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.,	21.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi.,	23.01.	15.00 - 18.00 Uhr
Di.,	29.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Do.,	31.10.	15.00 - 18.00 Uhr

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

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

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

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

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

Kenntnisstufen

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.

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 09.09.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1 — G3110

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

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mo., 28.01. (25x)
mo, mi, do und fr
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2 — G3111

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

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mi., 13.03. (25x)
mo, mi, do und fr
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3 — G3112

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

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mi., 15.05. (25x)
mo, mi, do und fr
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

G3113 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mi., 01.07. (25x)
mo, mi, do und fr
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

G3114 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Do., 31.01. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.07

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

G3115 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Di., 19.03. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.07

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

G3116 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 3

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mi., 22.05. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.07

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024306-8)
ab Lektion 11

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 1 G3117

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024307-5)
ab Lektion 1

Aleksandra Kasków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Mo., 06.05. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 2 G3118

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024307-5)
ab Lektion 6

Aleksandra Kasków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Di., 25.06. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Integrationskurs Orientierungskurs G3119

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.

Aleksandra Kasków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Mo., 11.03. (15x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
60 Ustd./72,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

G3120 Deutsch als Fremdsprache Stufe B1/B2 - Brückenkurs 2

Uta Funk
Hannelore Kirschner
ab Di., 05.02. (26x)
di und mi
09.30 - 11.55 Uhr
78 Ustd./82,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Vormittagskurs
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.
Lehrwerk: Sicher! B1+ (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001206-0) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-011206-7)
ab Lektion 3

G3130 Deutsch-Test für Zuwanderer

Fr., 08.03. oder
Fr., 05.07.
jeweils ab 09.00 Uhr
ganztägig
100,00 €
VHS

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für die Einbürgerung brauchen. Im Internet unter der Adresse www.telc.net finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 25.01. bzw. 24.05.

Einbürgerung

G3140 Einbürgerungstest

Sa., 20.04. oder
Sa., 01.06.
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. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 15.03. bzw. 26.04.

Englisch

Englisch Stufe A1 Grundkurs 1 G3210

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

Hannelore Kirschner
ab Do., 07.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6 G3211

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 25

Holger Stein
ab Do., 07.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10 G3212

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. G3211
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 18

Helga Fricke
ab Mi., 06.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10 G3213

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. G3211
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 18

Helga Fricke
ab Mi., 06.02. (15x)
10.45 - 12.15 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

G3214 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Hannelore Kirschner
ab Mo., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

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

G3215 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2

Gesa Fleer
ab Mo., 04.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 3

G3216 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Hannelore Kirschner
ab Mi., 06.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 8

G3217 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 2

Heide Teller
ab Di., 05.02. (15x)
09.30 - 11.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

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, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-2)
ab Lektion 3

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6 G3218

Martina Vorholt
ab Mi., 06.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. G3217
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 2

Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation G3219

Gesa Fleer
ab Mo., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

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.

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1 G3220

Hannelore Kirschner
ab Mo., 04.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 1

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2 G3221

Gesa Fleer
ab Di., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 3

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4 G3222

Holger Stein
ab Mi., 06.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 9

G3223 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5

Helga Fricke
ab Mi., 06.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

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

G3224 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

Gesa Fleer
ab Mi., 06.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 9

G3225 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 8

Martina Vorholt
ab Mo., 04.02. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./128,00 €
4 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 3

G3226 Englisch Stufe B1 Easy Talk

Hannelore Kirschner
ab Do., 07.02. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 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.

G3227 Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 04.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./90,00 €
max. 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)

G3230 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 09.04. (10x)
19.30 - 21.00 Uhr
20 Ustd./42,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

The most flexible way to learn a language is to be thrown into ice-cold water. So, why not jump in yourself and gain your self-confidence? This course is for learners who want to be able to express themselves in „nearly“ all situations. There are interesting topics to talk about, texts combined with grammar, all within a friendly and relaxing atmosphere.

G3231 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 06.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./90,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

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

G3232 Englisch Stufe B1/B2 English in Use

Hannelore Kirschner
ab Mi., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 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.

G3240 Englisch Stufe B2 Reading, Talking, Listening

Gesa Fleer
ab Mi., 06.02. (15x)
09.15 - 11.45 Uhr
45 Ustd./147,00 €
max. 10 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.

G3241 Englisch Stufe B2 Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 07.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./84,00 €
max. 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: In Search of a New India G3250

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 06.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./90,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
India is now a world power. But after years of immense growth, it needs to reform its economy and transform the lives of its people, especially those living in the rural areas. In the course of this semester we will take a closer look at this ancient nation and its modern challenges. Our discussions will be based on a series of informative articles and a few short stories by Indian authors. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice G3251

Rano Chhatwal
ab Di., 05.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./90,00 €
max. 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.

Unvergesslich schmackhaftes Abenteuer - USA

siehe Veranstaltung Nr. G2712

G3252 It Is Not All English What Shines

Robert Tonks
Di., 23.04.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Englisch ist in alle Lebenslagen der Deutschen und in alle Unterabteilungen der deutschen Sprache und Grammatik eingedrungen. Die Art und Weise, wie die englischen Begriffe in die deutsche Sprache aufgenommen werden, zeugt allerdings von Unsicherheit: Die Verwendung ist auf breiter Basis uneinheitlich und häufig verwirrend. Der amüsante Vortrag von Robert Tonks und sein gleichnamiges Buch „It Is Not All English What Shines" behandeln die witzige Seite des Strukturwandels der deutschen Sprache. Der Referent präsentiert eine Auswahl authentischer Beispiele aus seiner Schatzkiste und erklärt, warum sie aus Sicht eines Muttersprachlers haarscharf daneben sind.
Der Waliser Robert Tonks, diplomierter Sozial- und Politikwissenschaftler, arbeitet in seiner Wahlheimat Duisburg als Europareferent.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten zum Welttag des Buches 2013

Professional English

G3260 Englisch Stufe B1 Basic Telephoning - Short Course

Rosemary Maszuhn
ab Di., 09.04. (6x)
di und do
17.30 - 19.00 Uhr
12 Ustd./50,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Kleingruppe
You are in the office. The telephone rings and you answer it. „Oh, no, there's somebody speaking English to you. Help!" Does this sound familiar to you? Then join us and learn to be more confident speaking English on the phone. In this course we will practise the basic skills necessary to make and take calls in English, exchange information, make arrangements and appointments as well as make and deal with complaints.

Französisch

Französisch Stufe A1 Grundkurs 2 - kompakt G3310

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

Arno Hartmann
ab Mi., 13.02. (12x)
mo und mi
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 3 G3311

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

Alina Hamann
ab Di., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 7 G3312

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 11

Alina Hamann
ab Mi., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Französisch Stufe B1 La France à la carte G3313

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.

Berthold Lampen
ab Di., 05.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 208

G3314 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Heide Teller
ab Mi., 06.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./58,00 €
max. 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.

G3315 Französisch Stufe B1 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin
ab Do., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 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.
Lektüre: Itinéraires (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-597320-6)

G3316 Französisch Stufe B2 A vous de parler

Barbara Zinkgräf
ab Mi., 06.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 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.

Streifzüge durch die Französische Küche

siehe Veranstaltung Nr. G2710

Spanisch

Spanisch Stufe A1 - Spanisch kochen und sprechen G3410

Irene Guarino Rivas
Di., 11.06.
17.30 - 22.00 Uhr
6 Ustd./32,00 €
max. 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 - Spanisch kochen und sprechen G3411

Irene Guarino Rivas
Do., 13.06.
17.30 - 22.00 Uhr
6 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Noche de tapeo y paella
Inhalt siehe Kurs Nr. G3410
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 G3412

Maria Rodrigues
Fr., 19.04. und 26.04.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 20.04. und 27.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

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

G3413 Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche

Ruth Schneider-Granda
Di., 02.04. bis
Fr., 05.04.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ihr wollt euch im Urlaub oder bei einem Schüleraustausch 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

G3414 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Daysi Meißner
ab Mi., 06.02. (15x)
17.15 - 18.45 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 4

G3415 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Daysi Meißner
ab Do., 07.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 1 (Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-468-48205-2)
ab Lección 10

G3416 Spanisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs kompakt

Daysi Meißner
Fr., 01.03. und 08.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 02.03. und 09.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

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

G3417 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Daysi Meißner
ab Do., 07.02. (15x)
17.15 - 18.45 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

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

Spanisch Stufe B1/B2 Konversationskurs G3418

Daysi Meißner
ab Mi., 06.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 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)

Patagonien - Abenteuer am Ende der Welt

siehe Veranstaltung Nr. G1230

Italienisch

Italienisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise G3510

A. Sabina Scarcella P.
Fr., 22.02. und 01.03.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 23.02. und 02.03.
09.15 - 12.30 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

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 (Geschäfts-)Reise nach Italien helfen können.

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2 G3511

Maria Scarcella
ab Mo., 04.02. (15x)
19.20 - 20.50 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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

Tiziano kulinarisch - die Küche des Veneto

siehe Veranstaltung Nr. G2713

Niederländisch

G3610 Niederländisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche

Ludwig Drüing
Mo., 25.03. bis Do., 28.03.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 201

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Ihr interessiert euch für Niederländisch, weil ihr öfter in die Niederlande fahrt oder dort studieren möchtet? Ihr würdet gern mehr über Land und Leute wissen? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Hier lernt ihr einige wichtige Ausdrücke, Redewendungen und bekommt einen ersten Einblick in die Sprache und die Kultur unseres Nachbarlandes.
Für Jugendliche ab 16 Jahren

G3611 Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2

Ludwig Drüing
ab Mi., 06.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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

G3612 Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 4

Marlies Funke
ab Di., 05.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

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

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 3 G3613

Kleingruppe
Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2)
ab Les 14

Marlies Funke
ab Di., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3 G3614

Kleingruppe
Lehrwerk: Nederlands in actie (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528885-0)
ab Les 6

Carsten Röwekamp
ab Do., 07.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

Chinesisch Stufe A1 Schnupperkurs G3710

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.

Meimei Liu-Wiemann
Do., 28.02. und 07.03.
Fr., 01.03. und 08.03.
17.45 - 21.00 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 206

Norwegisch Stufe A1 Schnupperkurs G3720

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

Odd Inge Reinskou
Fr., 08.03. und 15.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 09.03. und 16.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 209

G3730 Polnisch Stufe A1 Schnupperkurs

Joanna Bury
Fr., 19.04. und 26.04.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 20.04. und 27.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

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.

G3731 Polnisch Stufe A1 Grundkurs 4

Joanna Bury
ab Do., 07.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./99,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 108

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

G3740 Portugiesisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

Maria Rodrigues
Fr., 01.03. und 08.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 02.03. und 09.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 107

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

G3750 Türkisch Stufe A1 - Türkisch kochen und sprechen

Çigdem Borchers
Mi., 20.03.
17.00 - 21.30 Uhr
6 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Von wegen nur Döner! Die türkische ist die zentrale Küche für den östlichen Mittelmeerraum. Wir verarbeiten frische Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen vom Salat bis zum Nachtisch. Und dazu gibt es duftendes Fladenbrot. Der bekömmliche typische Tee darf nach dem Essen natürlich auch nicht fehlen. Beim Kochen und am Tisch lernen Sie in gemütlicher Atmosphäre die dazugehörigen alltäglichen Ausdrücke und Sätze auf Türkisch kennen. Vorkenntnisse in Türkisch sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie Gefäße für nicht verzehrte Speisen mit, die Sie mit nach Hause nehmen möchten. Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 6 G3751

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 8

Çigdem Borchers
ab Fr., 08.02. (15x)
15.30 - 18.00 Uhr
45 Ustd./90,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Alte Sprachen

Latein Grundkurs 2 G3810

Sie lernen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der lateinischen Sprache, erfahren historische Hintergründe und Interessantes über den antiken römischen Alltag.
Lehrwerk: Cursus continuus A (C.C. Buchner-Verlag, ISBN 978-3-7661-5380-7)
ab Lektion 3

Holger Stein
ab Mi., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

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).

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. G4110).

G4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Gabriele Fleischauer-Niemann
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 30.01.
19.00 - 20.30 Uhr
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, effektiv genutzt werden. Sie erhalten eingehende Informationen zu den Lehrgängen und Möglichkeiten staatlicher Förderung. An diesem Abend können Sie sich gleichzeitig auch zu entsprechenden Kursen voranmelden.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

G4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

Peter Scheunemann
Di., 07.05.
19.00 - 20.30 Uhr
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 genau richtig. Informieren Sie sich über Fächerangebot, Studiengänge, Abschlüsse, Lehr- und Lernorganisation sowie Eingangsvoraussetzungen und Anmeldung an der FernUniversität Hagen.

G4130 Hauptschulabschluss: Vorkurs - kompakt

ab Mo., 29.04.
7 Wochen
18.00 - 22.00 Uhr
84 Ustd./30,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 108

Abendkurs
Ab Sommer 2013 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 G4140

ab Mo., 21.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 100

Fortsetzung des im Sommer 2012 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 G4150

ab Mo., 21.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 101

Fortsetzung des im September 2011 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

G4310 Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit

Sarah Giese
Termin für die Eltern
Fr., 15.03.
17.00 - 21.00 Uhr
Termin für die Kinder
Sa., 16.03.
09.00 - 13.00 und
13.45 - 16.00 Uhr
12 Ustd./39,00 €
pro Eltern/Kind-Paar
max. 15 Personen
VHS; Raum 208

Mündliche Mitarbeit in der Schule ist für viele Kinder ein Stolperstein. Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern der 3. und 4. Klasse abgestimmt. Sie sollen spielerisch lernen, sicherer vor Gruppen und Autoritätspersonen zu sprechen, sich mehr zu trauen und Hilfen bekommen, wie man in Unterrichts- oder Stresssituationen die richtigen Worte findet. Zusätzlich beinhaltet der Kurs einen Abend für die Eltern, bei dem Hintergrundinformationen zum Thema Redehemmungen gegeben werden. Es wird besprochen, wie sie zu Hause ihr Kind zu mehr Mitarbeit motivieren können. Außerdem wird erarbeitet, wie sie selbst sicherer in Elterngesprächen (mit Lehrern) auftreten und diese zielführend gestalten können.

G4320 10er-Abschlussprüfung: Englisch

Anette Kohnen
ab Di., 05.03. (3x)
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./28,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 207

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

10er-Abschlussprüfung: Mathematik G4321

Heinz-Bernd Einhaus
Mo., 11.03.,
Do., 14.03. und 21.03.
16.00 - 19.30 Uhr
9 Ustd./28,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 201

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

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs) G4330

Sören Holzwarth
ab Do., 07.02. (7x)
17.45 - 20.00 Uhr
21 Ustd./41,00 €
max. 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: Mathematik (Grundkurs) G4331

Inhalt siehe Kurs Nr. G4330

Sören Holzwarth
ab Di., 05.02. (7x)
17.45 - 20.00 Uhr
21 Ustd./41,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Biologie G4332

N.N.
ab Mo., 04.02. (8x)
18.00 - 20.15 Uhr
24 Ustd./48,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Dieser Kurs bietet eine gezielte Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung 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(in-nen) geleitet. Die Gebühr für die Teilnahme an Proben und Aufführungen ist in der allgemeinen Unterrichtsgebühr enthalten.

Monatliche Gebühren p. P.

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: Joanna Ullmann
Telefon: 0 23 62 / 66 38 80
Pädagogischer Leiter: Eugen Kayser
Telefon: 0 23 62 / 66 41 81
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

N.N.
0 23 62 · 66 41 84

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 aus 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.

Konfliktmanagement im Beruf

G5110

Bildungsurlaub
Konflikte gehören leider zum täglichen Leben. Im Arbeitsleben haben sie oft Auswirkungen auf das gesamte Betriebsklima und damit auf die Arbeitsleistung der konfliktbeteiligten Parteien. Hier setzen wir mit unserem Training an. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: Was sind eigentlich Konflikte? Wie und weshalb entstehen sie und ab wann sollte ich sie offen ansprechen? Was gibt es für Konfliktarten? Welche Kriterien helfen mir dabei, Konflikte zu spezifizieren? Was genau bedeutet Konfliktmanagement? Wie lässt sich ein typischer Konfliktverlauf beschreiben und was kann ich gegen die Eskalation eines Konflikts tun? Konflikte systematisch zu bearbeiten bedeutet, Interessen zu formulieren, Positionen zu klären und Emotionen offen zu legen, um im Idealfall eine gemeinsame Lösung zu finden.

Torsten Rother
Mo., 15.04. bis
Do., 18.04.
09.00 - 12.00 und
13.00 - 16.00 Uhr
32 Ustd./100,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 001

G5120 Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Sarah Giese
Mo., 22.04. bis
Mi., 24.04.
10.00 - 15.30 Uhr
18 Ustd./58,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 106

Bildungsurlaub
Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie wichtig und entscheidend so vermeintlich banale Vorgänge wie das Atmen oder Sprechen für die Wirkung auf andere eigentlich sind. Deshalb sollen in diesem Seminar die Grundzüge der Atmung, der Stimmgebung und der Aussprache vermittelt und in praktischen Übungen erfahrbar gemacht werden. Den Teilnehmern wird ermöglicht, die eigene Stimme und deren Möglichkeiten besser kennen und einsetzen zu lernen und stimmschonende Sprechtechniken zu erproben.
Die Referentin ist Hörbuchsprecherin und Sprecherzieherin.

G5130 Der perfekte Auftritt

Ulla Winkelmann
Fr., 15.03.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 16.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./28,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 106

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

Berufliche Weiterbildung

G5210 Tastschreiben für den Berufseinstieg

Elke Ulrich
ab Mo., 25.02. (7x)
17.15 - 19.30 Uhr
21 Ustd./46,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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.

Tastschreiben in 12 Stunden G5211

Elke Ulrich
Mo., 25.03., Do., 28.03.,
Di., 02.04., Do., 04.04.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 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.

Tastschreiben in 12 Stunden G5212

Elke Ulrich
Mo., 25.03., Do., 28.03.,
Di., 02.04., Do., 04.04.
12.00 - 14.15 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. G5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Wir können auch friedlich.

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

Rechtsanwälte Fachanwälte & Mediatoren

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

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

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

G5213 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
Mo., 22.07. und 29.07.
Mi., 24.07. und 31.07.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. G5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

G5214 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
ab Mi., 10.04. (4x)
18.00 - 20.15 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

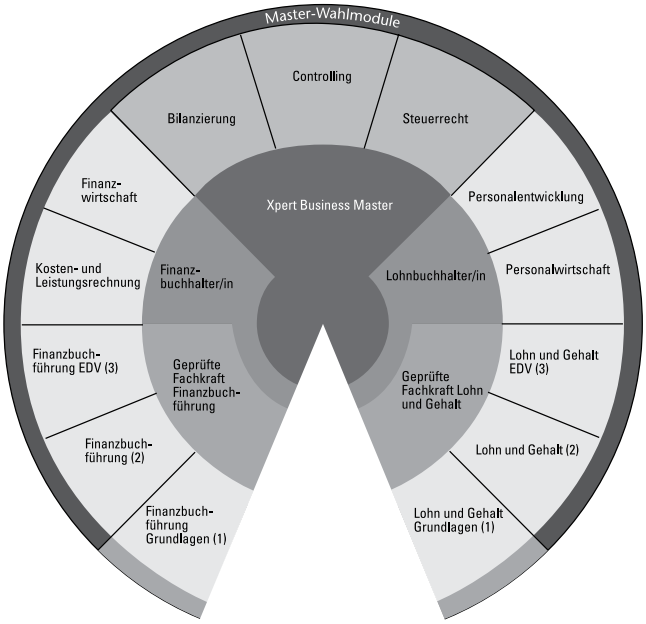
Inhalt siehe Kurs Nr. G5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

G5230 Suchmaschinenmarketing

Karsten Zingsheim
Mi., 10.04.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Wer bei Google und Co. nicht gefunden wird, existiert nicht. Heutzutage ist eine Webseite, die Suchmaschinen optimiert ist, das A und O für eine erfolgreiche Kundengewinnung. Doch wie kommt man in der wichtigsten Suchmaschine auf Platz 1? Dieses Seminar vermittelt Ihnen die Prinzipien der Suchmaschinenoptimierung (SEO) und des Suchmaschinenmarketings (SEM). Sie arbeiten mit den Werkzeugen, die Google kostenlos zur Verfügung stellt und üben Suchmaschinen optimiertes Schreiben. Weiter wird besprochen, wie eine Webseite konzipiert sein muss, um suchmaschinen- und benutzerfreundlich zu sein.

Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business



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

Anerkennung
Seit der Einführung des Lehrgangssystems 2003 haben bundesweit 185.000 Interessenten erfolgreich daran teilgenommen. Während dieser Erfolgsgeschichte ist das Renommee der Kurse erheblich gestiegen: Nicht nur Stiftung Warentest bescheinigt den Lehrgängen höchste Qualität, nach aktuellen Studien der IHK, der Bertelsmann Stiftung, des BIBB sowie des IAB bieten sie Fachkräften ohne Hochschulstudium hervorragende Karriere- und Arbeitsplatzmöglichkeiten. Immer mehr angesehene Unternehmen lassen ihr Personal mit XB-Kursen weiter qualifizieren. Mit ausgewählten Xpert Business Zertifikaten können Sie bei Kammer-Abschlüssen weitermachen, für die eigentlich eine kaufmännische Berufsausbildung oder ein Meister-Abschluss erforderlich ist. Unsere Kooperationspartner erkennen Ihre XB Zertifikate je nach Abschluss als Zugangsvoraussetzung an oder rechnen sie auf dem Weg zu einem Abschluss an.
Mit dem Abschluss als Betriebswirt/in (HWK) erwirbt man z. B. in NRW zugleich die Hochschulzugangsberechtigung. Die Hochschule Bochum rechnet sogar HWK-Studienleistungen auf den Bachelorstudiengang im Fachbereich Wirtschaft an. Damit ebnen XB- und HWK-Zertifikate letztlich auch ohne Abitur den Weg zum akademischen Grad.

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

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

Die nachstehenden Kursangebote bereiten auf die Abschlüsse vor. Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.
Die Prüfungsgebühr beträgt jeweils 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 Montag, 28.01. findet um 19.00 Uhr in der VHS eine Informationsveranstaltung zum Lehrgangssystem statt.

G5240 Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung - Modul: EDV-Finanzbuchführung

Michael Rüdiger
ab Mi., 10.04. (11x)
19.00 - 22.00 Uhr
44 Ustd./145,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV-Buchführungssoftware. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.
EDV-Grundkenntnisse sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt.
Der Kurs schließt mit einer Xpert Business-Prüfung ab. Zusammen mit dem erfolgreichen Abschluss des Moduls „Finanzbuchführung I/II", das im Folgesemester angeboten wird, erhalten Sie das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt - Modul: Lohn- und Gehaltsbuchführung I und II G5241

Hildegard Risthaus
ab Mo., 04.02. (19x)
18.00 - 21.15 Uhr
76 Ustd./172,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 208

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 Berücksichtigung.
Der Kurs schließt mit einer Xpert Business-Prüfung ab. Zusammen mit dem erfolgreichen Abschluss des Moduls „EDV Lohn und Gehalt", das im Folgesemester angeboten wird, erhalten Sie das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt".

Beauftragte/r für Qualitätsmanagement G5250

Ralf Dickehut
Informationsabend
Do., 24.01.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 218
Kurstermine
ab Do., 21.02. (25x)
18.45 - 22.00 Uhr
100 Ustd./450,00 €
max. 30 Personen
VHS; Raum 209

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 für Kursteilnehmer
Aufgrund einer Kooperationsvereinbarung zwischen der Microsoft Deutschland GmbH, dem Deutschen Volkshochschulverband e. V. und der cobra Vertrieb für Forschung und Lehre GmbH ist es uns möglich, unseren Teilnehmern günstige Konditionen beim Kauf von Software anzubieten. Sowohl Microsoft Standardanwendungen als auch Bildbearbeitungsprogramme der Firma Adobe können mit einer Teilnahmebescheinigung der VHS bei der Firma Cobra zu besonders niedrigen Preisen 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 oder 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 eine 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 2013

Xpert Starter	G5312
Tabellenkalkulation mit Excel	G5331
Kommunikation und Organisation mit Outlook	G5338

Grundlagen der EDV

G5310 Einführung in die EDV

Renate Lünenbürger
ab Mo., 04.02. (5x)
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./86,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 204

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

G5311 Auffrischungskurs EDV

Sigrun Möllemann
Mo., 08.04. bis
Fr., 12.04.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./73,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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!

G5312 Xpert Starter - EDV-Einführung mit Zertifikat

Sigrun Möllemann
ab Do., 07.03. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./99,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Der „Xpert Starter" ist das 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.
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

Wenn der Computer streikt - Troubleshooting am PC G5320

Sigrun Möllemann
ab Mi., 06.03. (2x)
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

Router und kleine Heimnetzwerke G5321

Werner Kiekenbeck
Fr., 08.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 09.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./41,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

G5322 Computerhardware und Netzwerktechnik

Werner Kiekenbeck
Vorbesprechung
Do., 21.03.
18.00 - 19.00 Uhr
Kurstermine
Mo., 15.04. bis
Fr., 19.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Der Bildungsurlaub umfasst das gesamte Spektrum vom Zusammenbau bzw. der Aufrüstung eines PC bis hin zu seiner Einbindung in ein Netzwerk und ins Internet. 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. Das Seminar ist praxisorientiert angelegt, d. h. im Kursverlauf werden Sie 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. Sofern der Wunsch besteht, können Sie im Kurs auch Ihr eigenes PC-System zusammenstellen. In diesem Fall nutzen Sie bitte den Informationsabend, auf dem besprochen wird, welche Komponenten besorgt werden müssen.

Office-Anwendungen

G5330 Word 2010 Spezial

Sigrun Möllemann
ab Do., 07.02. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./70,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Sie arbeiten bereits mit Word, möchten aber bestimmte Techniken verbessern und Themen vertiefen. Dann sind Sie in unserem Word Spezial Kurs genau richtig. Als wichtige Inhalte werden behandelt: Elemente der erweiterten Textgestaltung, die Erstellung von Tabellen und Serienbriefen, Dokument- und Formatvorlagen sowie die Bearbeitung großer Texte.

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 G5331

Werner Kiekenbeck
ab Mo., 18.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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.

Excel 2010 Spezial G5332

Werner Budde
ab Mi., 20.02. (5x)
18.00 - 21.15 Uhr
20 Ustd./73,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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 übernommen wird. Es werden hierbei spezielle Excelfunktionen vorgestellt, so z. B. die SVERWEIS-Funktion.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Excel

G5333 Excel 2010 - Listenmanagement

Werner Kiekenbeck
Mo., 08.04. bis
Fr., 12.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Sie haben bereits Grundkenntnisse in Excel und möchten nun den Überblick über das Listenwesen erlangen. Hier finden Sie die entscheidenden Themen: Listen erstellen mit Gültigkeitsregeln, fremde Tabellen (z. B. aus WORD) importieren und aufbereiten, Textkonvertierungsassistent und Textfunktionen benutzen, Sortieren nicht nur von A bis Z, Filtern: vom Autofilter bis zum Spezialfilter, Einlesen von Daten (SVERWEIS-Funktion, Verknüpfungen mit Blättern bzw. Mappen), Berechnungen in Listen mit WENN, UND, ODER, Nutzen von Datenbankfunktionen, Pivot-Tabellen und einfachen Makros.

G5334 Fit für das Büro: Word und Excel 2010

Werner Budde
Mo., 11.03. bis
Fr., 15.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 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 2010 G5335

Werner Budde
Mo., 15.04. bis
Fr., 19.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
In diesem Kombi-Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Office-Pakets: 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

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010 G5336

Renate Lünenbürger
Fr., 12.04.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 13.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 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.

G5337 Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010 - Aufbaustufe

Renate Lünenbürger
Fr., 24.05.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 25.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Sie arbeiten schon mit Outlook oder haben den Outlook I-Kurs besucht, dann vervollständigen Sie jetzt mit diesem Kurs Ihre Kenntnisse: z. B. wie 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.

G5338 Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Sigrun Möllemann
Mo., 18.03. bis
Fr., 22.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./137,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

Präsentieren mit Powerpoint 2010 G5339

Werner Budde
Fr., 08.03. und 15.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 09.03. und 16.03.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Powerpoint hat sich als Klassiker etabliert, wenn es darum geht, vor Publikum eine Dokumentation per Beamer vorzutragen. Schritt für Schritt wird das Anlegen von Folien mit Zeichnungsobjekten, Textfeldern, Cliparts und Fotos erläutert und das Ausrichten der einzelnen Folienobjekte vorgestellt. Das Einrichten von Animationen auf Objekte rundet die Vorführung ab. Im zweiten Teil der Veranstaltung werden der Umgang mit Folienmastern, Layouts, Platzhaltern und deren Formatierung sowie der Einsatz von Designs vermittelt. Letztlich wird gezeigt, wie eine Powerpoint-Präsentation mit Sound hinterlegt wird und komplett automatisch (ggf. in Endlosschleife) durchlaufen kann.

OneNote 2010 G5340

Sigrun Möllemann
Mo., 22.04. bis
Fr., 26.04.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./73,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
OneNote ist fester Bestandteil von Microsoft-Office 2010. Oft aber fristet es nur ein Schattendasein, da sein Nutzen von vielen nicht erkannt wird. Dabei hilft OneNote auf selbsterklärende Weise, Informationen jeder Art zu sammeln und zu persönlichen Wissensdatenbanken zusammenzuführen. Notizen, Termine, Manuskripte, Fotos und eingescannte Dokumente, Webseiten und sogar handschriftliche Mitschriften lassen sich zentral verwalten. Neben Grundlagen der Programmbedienung erlernen Sie in diesem Kurs, die erfassten Informationen zu strukturieren und klassifizieren und sie gezielt wieder abzurufen. Sie erfahren, wie man die Software als Schaltzentrale für Projekte jeder Art einsetzt und die Vernetzung von OneNote mit anderen Programmen (Word, Outlook) nutzt und zugleich bei großen Datensammlungen den Überblick behält.

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

G5350 Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Sigrun Möllemann
Fr., 22.02.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 23.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Im Mittelpunkt der Veranstaltung 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.

G5351 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Fr., 01.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 02.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 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! Nutzen Sie das kreative Potential des Bildbearbeitungsprogramms!
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

G5352 Bildbearbeitung mit Photoshop - Aufbaustufe

Sigrun Möllemann
Fr., 22.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 23.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

Digitale Fotobücher G5353

Renate Lünenbürger
Fr., 01.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 02.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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. Und das Beste daran ist: 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.

Fotoprojekt: Vom Knipsen zum Fotografieren G5354

Karl-Heinz Strötzel
Fr., 19.04.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 20.04.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 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.

G5355 Fotoprojekt: Aufgeblitzt!

Thomas Opitz
Di., 12.02. und 19.02.
18.30 - 20.00 Uhr
Sa., 16.02.
10.00 - 13.00 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 201

Abendkurs und Wochenendseminar
Blitzgeräte und deren Funktion - intern und extern, Leitzahl und Reichweite des Blitzes, Blitzsynchronzeit, TTL-Messung, entfesselter Blitz bei SLR-Kameras, Blitzhilfsmittel, Arbeiten mit einer Studio-Blitzanlage, Aufheller, Aufnahmen im Innenraum - diese Themen beschäftigen uns im Kurs. Zum Einstieg werden wir uns die Grundlagen der Belichtungsmessung sowie die Zusammenhänge von Blende, Verschlusszeit und Blitzbelichtung anschauen. Im praktischen Teil werden wir verschiedene Techniken wie Gegenlichtaufnahme, indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht gemeinsam üben.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € zusätzlich zur Kursgebühr.

G5356 Fotoprojekt: Remember the 50s

Thomas Opitz
Mi., 05.06. und 12.06.
18.30 - 20.00 Uhr
Sa., 08.06.
10.00 - 13.00 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Abendkurs und Wochenendseminar
Ja die wilden 50er: Rock'n'Roll, Petticoat, Teddyboys, Pink Ladies. Eine ganz schön wilde Zeit. Manch einer hat sie miterlebt, mancher träumt davon. Wir wollen sie in unseren Fotos neu entstehen lassen. Gemeinsam mit einer coolen Gang mit Klamotten im Stil der 50er werden wir ein Fotoshooting realisieren. Hierbei werden wir Bilder entstehen lassen, die an den guten alten Rock'n'Roll erinnern, wild und bunt...
Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € zusätzlich zur Kursgebühr.

Fotoprojekt: Vom Einzelbild zur Serie G5357

Andreas Hofmann
Di., 16.04., 23.04., 30.04.
18.00 - 20.15 Uhr
Sa., 27.04.
10.00 - 13.00 Uhr
14 Ustd./53,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Abendkurs mit Exkursion
Gute Einzelfotos zu schießen ist eine Sache, eine gute Serie zu inszenieren ist ungleich schwieriger. Wie gestalte ich meine Serie von den Inhalten, von der Länge, von der Bildauswahl so, dass sie für den Betrachter abwechslungsreich und interessant ist? Diese Fragestellungen verfolgen wir in diesem Workshop. Nach einer Auffrischung der Kenntnisse zur Kameratechnik und Bildgestaltung wird eine fotografische Idee entwickelt und diese praktisch an einem Projekttag in Form einer Bildserie umgesetzt. Ziel der Umsetzung sind Künstlerateliers in Dorsten, die den kreativen Rahmen Ihrer Fotoserie bilden. Die im Rahmen dieses Projektes entstandenen Fotos werden für jeden Teilnehmer in einem eigenen kostenlosen CEWE-Fotobuch dokumentiert. Zudem ist eine Ausstellung der Fotos geplant.

Sonstige Anwendungen

Routenplanung mit GPS G5360

Thorsten Bachner
Sa., 23.02.
09.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./34,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 204

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.

G5361 Diagramme blitzschnell erstellt mit Visio

Ralf Dickehut
ab Di., 19.02. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
20 Ustd./86,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Mit Office Visio können komplexe Sachverhalte, Systeme und Prozesse einfach visualisiert, analysiert und kommuniziert werden. Die professionellen Diagramme verbessern das Verständnis von Prozessabläufen und ermöglichen Ihnen Einsichten in komplexe Sachverhalte. Lernen Sie die führende Visualisierungs-Software in ihren vielfältigen Funktionen kennen, die es Ihnen auch leicht macht, Informationen zu Projekten effektiver zu verfolgen und die dazu gehörigen Berichte zu erstellen.

Internet und Programmierung

G5370 Die eigene Homepage

Werner Budde
Mo., 22.04. bis
Fr., 26.04.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Die eigene Homepage! Im Rahmen der Veranstaltung werden drei Werkzeugkategorien 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.

Android-Programmierung für Smartphones G5371

Jörg Kuhlemann
ab Di., 09.04. (5x)
18.00 - 22.00 Uhr
25 Ustd./124,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Programmieren Sie Ihre eigenen Apps für Ihr Smartphone! Hier erhalten Sie das dafür notwendige Rüstzeug. Auf dem Kursprogramm stehen: Einführung in die Programmiersprache Java als Basis für die Android-Programmierung, Installation und Handhabung von Eclipse als Entwicklungsumgebung für Java, Installation des Android Software Development Kits (SDK), Erstellen von Plattform-Versionen und Android-Emulatoren, Erstellen und Testen einfacher Apps.
Voraussetzungen: gute PC-Grundkenntnisse, Grundlagenkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil

iPad, Tablet PC und Co. G5372

Werner Kiekenbeck
Mi., 27.02.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Informationsveranstaltung
Die Zahl der handlichen Alleskönner wird immer größer. Umso schwerer wird es, den Überblick über die vielfältigen Multimedia-Geräte zu behalten. Auf unserer Informationsveranstaltung stellen wir Ihnen die verschiedenen Typen mit ihren Stärken und Schwächen vor, so dass Sie eine Entscheidungshilfe erhalten, welches Gerät das geeignete für Ihre Bedürfnisse und Einsatzmöglichkeiten ist.

Angebote für Kinder und Jugendliche

G5380 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 25.03. bis
Do., 28.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

G5381 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 22.07. bis
Fr., 26.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. G5380
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

G5382 Ran an die Maus II

Roswitha Formella
Mo., 29.07. bis
Fr., 02.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Aufbauend auf den Grundlagen aus dem Einsteigerkurs „Ran an die Maus I“ erfahrt ihr in diesem Kurs, wie ihr den Computer sinnvoll für die Schule nutzen könnt. Auf dem Programm stehen unter anderem die Internetrecherche, der weiterführende Einsatz von Word und Excel zur Ausgestaltung von Hausaufgaben und Referaten mit Tabellen und Grafiken. Eine kleine Powerpoint-Präsentation eurer Projektergebnisse rundet den Kurs ab.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Excel und Co. für (kleine) Rechenfüchse G5383

Roswitha Formella
Mo., 25.03. bis
Do., 28.03.
14.00 - 17.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
In diesem Rechen-Workshop lernt ihr Excel kennen, um z. B. eine eigene Fußballbundesliga-Tabelle und eine CD-Bibliothek oder eine Schulnotenübersicht zu erstellen. Anhand dieser Übungen lernt ihr den Aufbau und die grafische Gestaltung von Tabellen kennen. Außerdem bekommt ihr Sicherheit im Sortieren, Filtern und Auswerten von Daten sowie in der Verwendung von ClipArts.
Für Kinder ab 11 Jahren

Pimp Your Video - für den coolen Auftritt in Youtube G5384

Sigrun Möllemann
Di., 02.04. bis
Fr., 05.04.
14.00 - 17.15 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 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

Roberta tanzt Rumba - Robotik für Mädchen G5386

Sigrun Möllemann
Di., 02.04. bis
Fr. 05.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Mit nur zehn Prozent Frauen in technischen Berufen liegt Deutschland weit unter dem EU-Durchschnitt. „Roberta“ soll es ändern: Dieses spezielle Programm für Mädchen bietet einen spielerischen Zugang zur Technik durch Anfassen und Ausprobieren. Mit Hilfe von didaktisch und technisch adaptierten Robotern lernen sie innerhalb kurzer Zeit Grundkenntnisse der Konstruktion von Robotern bis hin zu deren Programmierung. Sie entwerfen, konstruieren, programmieren und testen mobile, autonome Roboter, individuelle Lego-Robertas, die sich mit einprogrammierten Tanzschritten zu ausgewählten Musiktiteln rhythmisch bewegen.

G5387 Hobbyfotografen gesucht - Vom digitalen Bild zur Bildershow

Roswitha Formella
Mo., 22.07. bis
Fr. 26.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 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 und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren

G5388 HTML-Programmierung für Jugendliche

Roswitha Formella
Mo., 29.07. bis
Fr., 02.08.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 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 sind Freeware, die ihr kostenlos aus dem Internet downloaden könnt.
Bitte bringt CDs oder einen USB-Speicherstick mit.
Für Jugendliche ab 14 Jahren

und action... Wir drehen einen Animationsfilm am PC

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

G5389

Sigrun Möllemann
Mo., 19.08. bis
Fr., 23.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

G5390 Geocaching - die Schatzsuche der Zukunft

Thorsten Bartzok
Companytrip
So., 28.04.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./23,00 €
(Erwachsene)
32,00 €
(Familien)
max. 30 Personen
Hattinger Altstadt

Exkursion
Geocaching ist eine spannende Schatzsuche in Form einer modernen Schnitzeljagd mit GPS-Geräten. Suchen Sie nach virtuell versteckten Schätzen in einer realen Umgebung. Es eignet sich hervorragend als besonderes Erlebnis mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten. 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 diesmal in die historische Altstadt von Hattingen.
Nähere Informationen zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin. Das gesamte technische Equipment wird gestellt.

Angebote für Seniorinnen und Senioren

G5410 iPad, Tablet PC und Co.

Werner Kiekenbeck
Mi., 10.04.
16.00 - 18.15 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Informationsveranstaltung
Die Zahl der handlichen Alleskönner wird immer größer. Umso schwerer wird es, den Überblick über die vielfältigen Multimedia-Geräte zu behalten. Auf unserer Informationsveranstaltung stellen wir Ihnen die verschiedenen Typen mit ihren Stärken und Schwächen vor, so dass Sie eine Entscheidungshilfe erhalten, welches Gerät das geeignete für Ihre Bedürfnisse und Einsatzmöglichkeiten ist.

Einführung in die EDV G5411

Renate Lünenbürger
ab Di., 12.02. (7x)
15.15 - 17.30 Uhr
21 Ustd./76,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie benötigen EDV-Wissen nicht mehr für den Beruf, möchten aber dennoch auf dem Laufenden bleiben. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktionsweise eines Computers, heute gängige Programme zur Erledigung des Schrift- und Rechnungsverkehrs sowie interessante Anregungen, wo der PC im Privat-, Vereins- und Hobbybereich wichtige Hilfe leisten kann.

Einführung in die EDV - Aufbaustufe G5412

Renate Lünenbürger
ab Di., 23.04. (5x)
15.15 - 17.30 Uhr
15 Ustd./56,00 €
max. 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 mit Hilfe des Windows Explorers, die geordnete Archivierung von Fotos sowie die Vorstellung des Programms Excel, das auch im Privatbereich wertvolle Hilfe leisten kann. Im Kursverlauf lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Programms kennen und erhalten einen Überblick über seine grundlegenden Strukturen und Funktionen.

Einführung in die digitale Fotografie G5413

Renate Lünenbürger
ab Mi., 20.02. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./47,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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 vorhandenen 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

G5414 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
ab Mi., 10.04. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./37,00 €
max. 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. Und das Beste daran ist: 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.

G5415 Internet für Senior(inn)en

Renate Lünenbürger
ab Do., 11.04. (2x)
14.45 - 18.00 Uhr
8 Ustd./34,00 €
max. 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

G5416 E-Mails und Soziale Netze

Renate Lünenbürger
ab Do., 25.04. (2x)
14.45 - 18.00 Uhr
8 Ustd./34,00 €
max. 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. Darüber hinaus erfahren Sie, was es mit den sozialen Netzen wie Facebook, Twitter und Co. auf sich hat.
Voraussetzungen: grundlegende Interneterfahrung

EDV-Workshop G5417

Renate Lünenbürger
Do., 07.02., 21.02.
und 21.03.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./43,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
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: EDV-Start mit über 75 G5418

Renate Lünenbürger
Mo., 05.08. bis
Fr., 09.08.
09.00 - 11.15 Uhr
15 Ustd./56,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Es ist nie zu spät: Mit Muße erhalten Sie einen Überblick über die Funktionsweise eines Computers und interessante Anregungen, wo der PC im Privat-, Vereins- und Hobbybereich wichtige Hilfe leisten kann. Nicht zuletzt erproben Sie seine Fähigkeiten als Multimedia-Unterhaltungsgerät.
Der eigene Laptop (mit Windows als Betriebssystem) kann gerne mitgebracht werden.

Sommerakademie: Workshop Neue Medien G5419

Renate Lünenbürger
Mo., 26.08. bis
Fr., 30.08.
09.00 - 11.15 Uhr
15 Ustd./56,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
In diesem Workshop geht es darum, die multimedialen Einsatzgebiete Ihres Computers kennen zu lernen und einiges auszuprobieren. Sie lernen mit Ihrem PC Fotos zu betrachten, Filme zu sehen, Musik zu hören, zu telefonieren und Podcasts zu nutzen. Darüber hinaus wird Ihnen gezeigt, wie Sie z. B. Fotos vom Handy herunterladen oder Musik mitnehmen können. Oder möchten Sie lieber Bücher elektronisch lesen, oder unterwegs nachsehen, ob Ihr Zug oder Flieger pünktlich ankommt?

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

Bernd Sauerwein-Fox
0 23 62 · 66 41 82
bernd.sauerwein-fox@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

Biografisches Schreiben

G6110

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

Uta Kegel
ab Do., 07.02. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./64,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

G6111

Beim Kreativen Schreiben probieren wir in entspannter Atmosphäre unterschiedliche Kreativ- und Schreibtechniken aus. Dabei entstehen 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.

Uta Kegel
ab Mi., 06.02. (12x)
17.15 - 19.45 Uhr
36 Ustd./94,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

G6120 Lust am Lesen: Russische Literatur

Uta Funk
ab Di., 05.02. (4x)
14-täglich
19.30 - 21.00 Uhr
8 Ustd./24,00 €
max. 18 Personen
Stadtbibliothek

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit russischer Literatur vor allem des 19. Jahrhunderts (z. B. Gogol, Dostojewski etc.), die in gemeinsamer Absprache ausgewählt wird.
Weitere Termine: Di., 19.02., 05.03. und 19.03.

It Is Not All English What Shines

siehe Veranstaltung Nr. G3252

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.

G6210 Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 2

Magdalena Schneider
ab Mi., 06.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./104,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

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

G6211 Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

Magdalena Schneider
ab Mi., 06.02. (15x)
19.45 - 21.15 Uhr
30 Ustd./104,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Fundierte Vorkenntnisse sind Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Spielkreis. Sie spielen Lieder aus dem Bereich Folk (deutsch- und englischsprachig), Oldies (Popsongs aus den 60er, 70er, 80er Jahren) und aktuelle Songs.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis G6212

Inhalt siehe Kurs Nr. G6211
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 07.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./104,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis G6213

Inhalt siehe Kurs Nr. G6211
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 07.02. (15x)
19.45 - 21.15 Uhr
30 Ustd./104,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Musikhaus
Musikschule
K. Kiekenbeck

☐ Lernen Sie in angenehmer und entspannter Atmosphäre.

☐ Erleben Sie das Gefühl selber zu musizieren.

☐ Wir bieten Ihnen Kurse in kleinen Gruppen für den Bereich Gitarre, Klavier und Keyboard.

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

G6220 Dudelsack - eine Einführung

Carsten Elsner
Sa., 09.03.
10.00 - 13.15 und
14.15 - 17.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Wochenendkurs
Der Workshop bietet eine praxisnahe Einführung zum Erlernen der Highland Bagpipe (schottischer Hochlanddudelsack). Ziel ist es, Ihnen nicht nur den schottischen Dudelsack, sondern auch die schottische Kultur und Tradition näher zu bringen. Ein Exkurs gilt der mittelalterlichen Marktsackpfeife, die in den letzten Jahren durch Mittelaltermärkte und Bands wie In Extremo oder Corvus Corax sehr populär geworden ist. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht der Practice Chanter, eine Übungsflöte, welche die Grundlage für das Erlernen des Dudelsacks bildet. Darauf werden Sie Ihr erstes einfaches Lied einüben. Am Ende des Tages haben Sie dann die Möglichkeit, sich an einer Highland Bagpipe zu versuchen.
Practice Chanter in hinreichender Anzahl stellt der Kursleiter für die Dauer des Kurses zur Verfügung.

G6230 VHS-Chor

Bernd Wiemeyer
ab Di., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./82,00 €
max. 40 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.

Meditatives, heilsames Singen - eine Einführung

siehe Kurs Nr. G2210

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

siehe Kurs Nr. G2211

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.

Bewerbungsmappen für designorientierte Studiengänge G6310

Renata Lajewski
Di., 26.03. und
Mi., 27.03.
10.00 - 13.15 und
14.00 - 16.00 Uhr
13 Ustd./41,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

Ferienkurs
Dieser Workshop Zeichnen wendet sich an alle, die sich mit einer Mappe für einen designorientierten Studiengang bewerben möchten. Auch als Studienbewerber/in der Fachrichtungen Architektur, Innenarchitektur und Kunst für das Lehramt bietet dieser Workshop notwendige Hilfen zum Aufbau der Bewerbungsmappen.
Bitte bringen Sie mit: eigene Arbeiten, Skizzenblock DIN A3 (50 Blatt), 3 - 5 Stabilo Point (schwarz).

Zeichnen - eine Einführung G6320

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 06.02. (7x)
19.00 - 21.30 Uhr
21 Ustd./59,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

Abendkurs
An verschiedenen Motiven schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Strukturen, Form und Raum zu erfassen. Zeichenkompositionen mit verschiedenen Materialien (Kohle, Bleistift, Rötel, Feder und Tusche) sind ein Schwerpunkt, sowohl bei der realen als auch bei der abstrakten Zeichnung.
Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock DIN A3, zwei Bleistifte B3 und B5, Radiergummi und Anspitzer.

Aquarellmalerei G6330

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 06.02. (6x)
09.00 - 11.30 Uhr
18 Ustd./51,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Vormittagskurs
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse in der Aquarellmalerei. Ein erweitertes Arbeiten mit den Techniken des Grundkurses von gegenständlichen und abstrakten Motiven bildet den Schwerpunkt.

G6331 Aquarellmalerei

Slavica van der Schors
Sa., 16.03.
10.00 - 13.15 und
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./26,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

Wochenendkurs
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), 3 gute Aquarellpinsel (Stärke 8, 12, 16), Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter, Küchenpapier.

G6340 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 05.02. (7x)
18.30 - 21.45 Uhr
28 Ustd./77,00 €
max. 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.

G6350 Acrylmalerei

Monika Kalender-Absalon
ab Do., 07.02. (7x)
18.30 - 21.45 Uhr
28 Ustd./77,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Abendkurs
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse in der Acrylmalerei. Ein erweitertes Arbeiten an gegenständlichen bis zu abstrakten Kompositionen stellt den Inhalt dieses Kurses dar.

G6351 Acrylmalerei

Slavica van der Schors
Fr., 19.04.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 20.04.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./36,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

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

Schmuckgestaltung G6410

Heike Wagner
ab Mo., 04.02. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./73,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Abendkurs
Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Sie verarbeiten Silber, Edelsteine, Perlen und andere Materialien. Anfänger erlernen, Fortgeschrittene vertiefen die Kenntnisse in Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Bohren, Biegen etc.). So entstehen sehr individuelle Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen wie z. B. Anhänger, Ketten, Ringe, Ohrschmuck usw.
Allgemeine Verbrauchsmaterialien stellt die Kursleiterin gegen 4,00 € Kostenumlage zur Verfügung. Hinzu kommen Materialkosten für Ihr individuelles Schmuckstück.
Bitte bringen Sie mit: Zeichenutensilien.

Kreativer Schmuck aus Perlen G6411

Nicole Rexforth
Sa., 16.03.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./16,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 001

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 Sie mit Draht, Nylon und Kordel oder Kettelstiften aus alten Perlen kreieren können. 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.

G6412 Kreativer Schmuck aus Perlen für Kids

Nicole Rexforth
Sa., 20.04.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./13,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 001

Wochenendkurs
Seid ihr kreativ und mögt tollen Schmuck? Hier könnt ihr verschiedene Techniken kennen lernen, um diesen aus Perlen selbst zu fertigen. Unter Anleitung entstehen Armbänder, Ringe, Ketten und sogar Ohrringe ganz nach euren Vorstellungen. Die Kursleiterin stellt euch eine Auswahl von geeigneten Perlen in aktuellen Farben zur Verfügung. Die Materialkosten sind direkt mit ihr abzurechnen. Ihr könnt aber auch eigene Perlen mitbringen und verarbeiten.
Bitte bringt mit: feine Flach- oder Rundzange (wenn vorhanden), Perlen jeder Art, Materialgeld.
Für Kinder ab 10 Jahren

G6420 Kreative Metallgestaltung

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 04.02.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 15.02. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
33 Ustd./99,00 €
max. 8 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

Abendkurs
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.

Skulpturen und Bilder aus Powertex G6430

Udo Sewz
Vorbesprechung
Mo., 15.04.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 19.04.
18.00 - 20.15 Uhr
Sa., 20.04.
10.00 - 16.00 Uhr
11 Ustd./37,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Powertex ist ein Textilhärter auf Wasserbasis. Saugfähige Materialien wie Stoff, Papier, Pappe etc. lassen sich damit härten. In Verbindung mit Spachtelmasse, Stein, Keramik, Holz, Draht oder Styropor lassen sich Skulpturen oder Bilder erstellen. Auch der farblichen Gestaltung sind durch Farbpigmente, Aufbringen von Blattgold oder durch Übermalen keine Grenzen gesetzt. Die Arbeitsergebnisse sind sogar wetterfest.
Die Materialumlage (ca. 30,00 bis 35,00 €) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt.
Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

Stabfiguren aus Beton G6440

Monika Meise
Vorbesprechung
Mo., 22.04.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 26.04.
16.00 - 20.15 Uhr
Sa., 27.04.
14.00 - 18.00 Uhr
11 Ustd./37,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Betonfiguren im Garten liegen im Trend. Im Kursverlauf bauen Sie eine ca. 1,80 m hohe, ranke und schlanke Stabfigur aus Beton für Ihr Zuhause.
Die Materialumlage (ca. 25,00 bis 30,00 €) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt.
Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

Glas und Farbe: Glas-Fusing G6450

Dr. Wolfgang Schmölders
Fr., 01.03.
16.30 - 21.15 Uhr
6 Ustd./31,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
Sie erhalten eine Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: die Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Eine Auswahl an verschmelzbaren Gläsern steht zur Verfügung. Nebenbei erlernen Sie auch das Glasschneiden. Mögliche Werkstücke sind Reliefs, Skulpturen, Fensterbilder, Gebrauchsglas, Modeschmuck, Lichtobjekte.
Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmern im Kurs vereinbart. Materialkosten entstehen nach Verbrauch (42,00 € je Kilogramm Glas). Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden.
Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch.

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.

G6510 Schneidern für Anfänger/innen

Beate Lang
ab Do., 14.02. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Abendkurs
In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundtechniken des Schneiderns. Sie nähen eine schicke Boxershorts bzw. Schlafhose und eine ausgefallene Tasche o. Ä.
Bitte bringen Sie mit: Stoffschere, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80, Nähgarn und Stoffreste. Was sonst noch benötigt wird, wird am ersten Kursabend besprochen.

G6511 Schneidern

Renate Wagner
ab Mo., 04.02. (12x)
09.00 - 12.15 Uhr
48 Ustd./96,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

G6512 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 05.02. (12x)
18.30 - 21.45 Uhr
48 Ustd./96,00 €
max. 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 G6513

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 11.03. (10x)
08.30 - 11.45 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 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.

Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative G6514

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 13.03. (12x)
08.30 - 11.45 Uhr
48 Ustd./96,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schneidern: Mittelalterliche Kostüme G6515

Edith Schulte-Huxel
Fr., 15.03.
17.00 - 22.00 Uhr
Sa., 16.03.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./37,00 €
(Erwachsene)
22,00 €
(Kinder und Jugendliche)
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Mittelaltermärkte und -feste sind im Trend und wer hätte nicht gern das passende Gewand zu solch einer Gelegenheit? Daher sind Damen, Herren, Kinder und Jugendliche hier herzlich willkommen, ihre mittelalterlichen Gewänder selbst herzustellen. Ob Rock oder Pumphose, eine Tunika, die Kotta oder auch herrschaftliche Kleidung - alles kann mit der Maschine oder stilecht mit der Hand genäht werden. Mitgebrachtes altes Leinen oder alte Spitzen dürfen mitverarbeitet werden.
Der Kurs kann auch von Einzelpersonen besucht werden.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

G6516 Schneidern: Modedesign-Ferienkurs

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 08.03.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Fr., 22.03.
17.00 - 19.15 Uhr
Sa., 23.03.
09.45 - 12.45 Uhr
Mo., 25.03. bis
Do., 28.03.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 16.30 Uhr
37 Ustd./75,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Ferienkurs
Du wolltest schon immer das Kleidungsstück besitzen, das dir auch noch wie angegossen passt. Wir gestalten und nähen es nach deinen Wünschen. Der Ferienkurs endet mit einer Modenschau, zu der auch Eltern eingeladen sind.
Was mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen. Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

G6517 Modische Dessous

Renate Wagner
Vorbesprechung
Mi., 13.02.
18.30 - 19.15 Uhr
Arbeitstermine
ab Mi., 20.02. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
21 Ustd./49,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 002

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. 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.

Mode

G6520 Schön wie ein Model - Modelshooting

Christiane Eßling
Carsten Miersch
Sa., 23.02.
10.00 - 13.15 und
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./67,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 208

Wochenendkurs
Wir setzen Sie ins „rechte Licht". Sie erhalten ein auf Ihren Typ abgestimmtes, fototaugliches Make-up und Hairstyling. Es werden ca. 30 Fotos in Profiqualität von Ihnen gemacht. Sie bekommen die drei schönsten Bilder, direkt vor Ort digital bearbeitet und 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.).

Kulturbus

Tonhalle Düsseldorf - Klarinettenkonzert mit Sabine Meyer

G6610

Claudia Temp
Fr., 01.02.
Abfahrt VHS: 18.00 Uhr
Rückkehr: ca. 23.30 Uhr
94,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Tonhalle Düsseldorf

Der Name Sabine Meyer steht für einen Erfolg von beispielloser Kontinuität. Nachdem sie zunächst die Orchesterlaufbahn einschlug, unter anderem bei den Berliner Philharmonikern, entschied sie sich für eine Karriere als Solistin und behauptet sich seither unangefochten an der Weltspitze.
ORF Radio Symphonie Orchester Wien unter der Leitung von Cornelius Meister

Programm:
Don Juan Tondichtung op. 20 von Richard Strauss
Klarinettenkonzert Nr. 1 von Carl Maria von Weber
Concertino für Klarinette op. 26 von Carl Maria von Weber
Konzert für Orchester Sz 116 von Bela Bartók

Sinfoniekonzert der Philharmonie Essen

G6611

Claudia Temp
Fr., 01.03.
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 22.45 Uhr
48,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Philharmonie Essen

Für den jungen Japaner Kazuki Yamada entwickelt sich Europa mehr und mehr zum Zentrum seines außerordentlich erfolgreichen Wirkens. Seit 1985 gehört Gabriele Bamberger als Solo-Harfenistin zu den Essener Philharmonikern. Unter anderem bringt sie die spielerisch höchst anspruchsvolle Konzertserenade des spanischen Komponisten Joaquin Rodrigo zur Aufführung.
Essener Philharmoniker unter der Leitung von Kazuki Yamada

Programm:
„España"-Rhapsodie für Orchester von Alexis-Emmanuel Chabrier
„Concierto serenata" für Harfe und Orchester von Joaquin Rodrigo
„Scheherazade" - Sinfonische Suite op. 35 von Nikolai Rimski-Korsakow

G6612 Inseln der Inspiration! Konzerthaus Dortmund

Claudia Temp
Di., 07.05.
Abfahrt VHS: 17.30 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
57,00 €
(Busfahrt, Eintritt, Werkeinführung)
Konzerthaus Dortmund

In ihrem 8. Philharmonischen Konzert widmen sich die Dortmunder Philharmoniker Sergej Rachmaninovs sinfonischer Dichtung op. 29 „Die Toteninsel", die vom gleichnamigen Gemäldezyklus des Malers Arnold Böcklin inspiriert ist.
Dortmunder Philharmoniker unter der Leitung von Jac van Steen
Kulturbusfahrt in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Programm:
„Die Toteninsel" Sinfonische Dichtung op. 29 von Sergej Rachmaninov
Adagio aus Sinfonie Nr. 10 von Gustav Mahler
Sinfonie Nr. 5 Es-Dur op. 82 von Jean Sibelius

G6613 Comedian Harmonists

Claudia Temp
Sa., 15.06.
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 22.30 Uhr
40,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Musiktheater im Revier Gelsenkirchen

Das Musikalische Schauspiel „Die Comedian Harmonists" von Franz Wittenbrink und Gottfried Greiffenhagen erzählt nah an der Historie die Geschichte der legendären Gesangsformation. Beginnend mit jener unvergessenen Anzeige in einer Berliner Zeitung, in der Harry Frommermann 1927 „Tenor, Bass (Berufssänger, nicht über 25), sehr musikalisch, schönklingende Stimmen, für einzig dastehendes Ensemble unter Angabe der täglich verfügbaren Zeit" suchte, werden Aufstieg und Scheitern der „Comedian Harmonists" erzählt. Die Handlung ist frei erfunden, orientiert sich aber an historisch verbürgten Szenen: die langen Proben; der schnelle Erfolg bei Charell; schließlich der Triumph, der im Philharmonie-Gastspiel gipfelt; dann das Auftrittsverbot durch die Nazis und die Trennung im Streit...

Exkursionen

Friedensreich Hundertwasser: Gegen den Strich G6620

Dieter Leutloff
Mi., 06.02.
Abfahrt VHS: 06.45 Uhr
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
41,50 €
(Busfahrt, Eintritt, Führung)
Kunsthalle Bremen

Ausstellungsfahrt
Friedensreich Hundertwasser gehört zu den bekanntesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Die Ausstellung „Friedensreich Hundertwasser: Gegen den Strich. Werke 1949 - 1970" in der Kunsthalle Bremen führt mit einer beeindruckenden Auswahl seiner Meisterwerke zu den Ursprüngen seiner Kunst und präsentiert ihn als wichtiges Mitglied der Nachkriegs-Avantgarde. Bei einer Führung sehen Sie die ausgewählten Zeichnungen, Grafiken und Aquarelle sowie die großformatigen Gemälde in leuchtenden Farben aus den Jahren 1949 bis 1970. Am Nachmittag ist ein geführter Rundgang durch Bremens historische Innenstadt mit dem Schnoor-Viertel vorgesehen.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Kleopatra - die ewige Diva G6621

Manfred Nicht
Di., 23.07.
Abfahrt VHS: 08.30 Uhr
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr
35,00 €
(Busfahrt, Eintritt, Führung)
Bundeskunsthalle Bonn

Ausstellungsfahrt
Kaum eine historische Persönlichkeit wird so kontrovers wahrgenommen wie Kleopatra VII., Ägyptens letzte Herrscherin (69 - 30 v. Chr.). Ihr Leben und ihre schillernde Persönlichkeit inspirieren bis heute Schriftsteller, Maler und Musiker. Seit 2.000 Jahren erschafft jede Epoche ihr unverwechselbares Kleopatra-Bild. Es spiegelt nicht nur die unterschiedlichen Weiblichkeitsmodelle, sondern auch die kulturellen, politischen und gesellschaftlichen Anliegen ihrer jeweiligen Entstehungszeit. Diese Tatsache bietet den Ausgangspunkt für die Ausstellung in der Bonner Bundeskunsthalle. Bei einer Führung sehen Sie die vielen Gesichter der Kleopatra von der Antike bis in die aktuelle Popkultur. Die Mittagszeit verbringen Sie in der Bonner Innenstadt mit anschließender Besichtigung der Doppelkirche Schwarzrheindorf.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

G6630 Vom Lippe- zum Emscherwasser

Rainer Schöneweiß
Regio Guides
So., 09.06.
10.00 - 17.00 Uhr
15,00 €
max. 20 Personen

Eintägige Radtour
Mit dem Fahrrad geht es über ein Teilstück des Gahlenschen Kohlenwegs von Dorsten an die Emscher bei Gelsenkirchen und weiter nach Westen zum Nordsternpark sowie zum Hahnenbach in Gladbeck. Auch wenn die beiden Flüsse Emscher und Lippe unterschiedlicher nicht sein könnten, so verbindet sie doch das Thema des Strukturwandels. Am Gahlenschen Kohlenweg zeigen historische Relikte ebenso wie aktuelle künstlerische Interventionen den Bedeutungs- und Funktionswandel der Region. Im Emschertal macht sich der Strukturwandel an Parks einer neuen Generation wie dem Nordsternpark in Gelsenkirchen fest. Ein wesentliches Element des Struktur- und Landschaftswandels bildet der Emscherumbau: Am Beispiel des Emscherzulaufs Hahnenbach in Gladbeck erfahren Sie nicht nur, wie der Gewässerlauf umgestaltet wurde, sondern auch, welche Effekte dies für die Lebensqualität im Stadtteil hat.
Streckenlänge ca. 50 km, eine Einkehr ist vorgesehen, die Rückfahrt erfolgt mit der Deutschen Bahn.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Emscherkunst G6631

Dr. Vera Bücker
Sa., 29.06.
Abfahrt ZOB Dorsten:
09.30 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 19.00 Uhr
14,00 €
max. 25 Personen

Eintägige Radtour
Nach dem Start der Emscherkunst im Kulturhauptstadtjahr 2010 geht die Emscherkunst-Biennale nun in die zweite Runde. Diesmal liegen ihre Schwerpunkte in Richtung Westen bis zur Emschermündung am Rhein. Die Radtour führt auf reizvollen Wegen an den Rhein, wo sich voraussichtlich das Projekt „Vogel-Observatorium der Amateur-Ornithologen“ befinden wird. Der umgebaute ehemalige Gastank erinnert an einen „Gentleman-Club“ ganz im Stile von Jules Vernes Nautilus-U-Boot. Ein weiteres Ziel der Emschertour ist Holten mit seinen (künftigen) Emscherauen und weiteren interessanten Zielen. Die ehemalige Stadt Holten bietet noch mehr: mittelalterliche Relikte aus Fachwerk sowie ein altes Kastell aus dem 16. Jahrhundert.
Streckenlänge ca. 65 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)

Neues Leben am Wasser G6632

Dr. Vera Bücker
Sa., 14.09. bis
So., 15.09.
Abfahrt ZOB Dorsten:
09.30 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 18.00 Uhr
115,00 €
max. 25 Personen

Zweitägige Radtour
Die Radtour startet im östlichen Ruhrgebiet. Mit dem Bus und Fahrradanhänger geht es zum Kohleumschlaghafen Bergkamen-Rünthe. Über Bahntrassen radeln Sie nach Kamen und entlang der Seseke zum Seepark Lünen. Weiter geht es zur „UFO-Landestation“, dem Colani-Ei auf dem ehemaligen Fördergerüst der Zeche Minister Achenbach. Höhepunkt des Tages ist die Zeche Waltrop mit dem „Manufactum“. Am zweiten Tag steht der Schleusenpark Waltrop mit seinen zwei Schiffshebewerken Henrichenburg und zwei Schleusen inkl. Museumsbesuch auf dem Programm. Richtung Dorsten fahren Sie anschließend entlang des Rhein-Herne-Kanals, vorbei an dem Mosaik „Glückauf“ zum Emscherklärwerk. Letzte Station ist das funkelnagelneue Quartier Bismarck.
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

G6640 Krakau - Wiege der polnischen Kultur

Brigitte Burbach-Braun
Di., 27.08. bis So., 01.09.
998,00 € p.P. im DZ; EZ-Zuschlag 196,00 €

Sechstägige Studienreise
In Krakau liegen die Wurzeln der polnischen Nationalidentität. Schon im Jahr 1000 wurde hier ein Bistum gegründet, 1038 wurde Krakau von König Kasimir zur polnischen Hauptstadt ernannt. Nach der Gründung der Universität im 14. Jahrhundert wurde die Stadt zum Wissenschafts- und Kulturzentrum Osteuropas. Krakau wurde mehrmals zerstört. Jede Zerstörung bot Gelegenheit für architektonische Änderungen. So stehen heute gotische Gebäude neben Barock- und Renaissancebauwerken. Zu den berühmtesten zählen das auf einer Anhöhe gelegene Wawelschloss mit seiner wunderschönen Kathedrale, die Universität, an der auch Nikolaus Kopernikus studiert hat, und die Marienkirche mit dem vom Nürnberger Künstler Veit Stoß geschaffenen weltberühmten Altar. Ausflüge in die Umgebung zum Salzbergwerk Wielitzka und zum Dunajec Durchbruch in die Hohe Tatra ergänzen das Stadtprogramm.
Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Rajasthan - im Land der Maharadschas und Mogule G6650

Thomas Drosdol
Ende 2013 / Anfang 2014

15-tägige Flug-Studienreise
Diese Studienreise nach Rajasthan lässt Sie eine Vielzahl von Facetten des alten und neuen Indien erleben. Die Route umfasst u. a. die Hauptstadt Delhi, Agra mit dem weltberühmten Taj Mahal, die „rosarote Stadt“ Jaipur mit dem „Palast der Winde“, Udaipur sowie die „blaue Stadt“ Jodhpur. Übernachtet wird außer in modernen 4-Sterne-Hotels auch in einem Palast-Hotel. Ein ausgezeichneter deutschsprachiger Guide begleitet und betreut die Gruppe während des gesamten Aufenthalts. Die Flüge nach Delhi und zurück erfolgen mit einer renommierten Airline.
Diese Studienreise wird vom Reisedienst Thomas Drosdol, langjähriger Reisepartner der VHS Dorsten durchgeführt.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)

Buchen Sie bei den Experten!

Urlaub, der wirklich zu Ihnen passt: Lassen Sie sich jetzt beraten und freuen Sie sich auf Ihr individuelles Hotel oder Ihre Kreuzfahrt in TUI Qualität!

ROBINSON · TUI Cruises · RIU · best FAMILY · SENSIMAR · PURAVIDA · Viverde · CLUB MAGIC LIFE

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team vom Hapag-Lloyd Reisebüro
Lippestraße 8, 46282 Dorsten
Tel. 02362 / 92710, Fax 02362 / 927120
dorsten1@hapag-lloyd-reisebuero.de
www.hapag-lloyd-reisebuero.de/dorsten1

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 restlichen Spielzeit 2012/13. 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., 04.03.13, 20.00 Uhr
Aula St. Ursula

Charley's Tante
Schwank von Brandon Thomas

Mo., 22.04.13, 20.00 Uhr
Aula St. Ursula

Warte, bis es dunkel ist
Stück von Frederick Knott

Kleinkunst

Fr., 15.02.13, 20.00 Uhr
Aula Petrinum

Horst Evers:
Großer Bahnhof

Fr., 15.03.13, 20.00 Uhr
Aula Petrinum

Anny Hartmann: Humor ist, wenn man trotzdem wählt

Fr., 26.04.13, 20.00 Uhr
Aula St. Ursula

MAYBEBOP:
Extrem nah dran

Kammerkonzerte

So., 03.02.13, 17.00 Uhr
Forum VHS

Benjamin Moser
Werke von van Beethoven, Liszt, Ravel, Debussy u. a.

So., 03.03.13, 17.00 Uhr
Forum VHS

Beethoven-Duo
Sonaten für Cello und Klavier von L. van Beethoven

So., 26.05.13, 20.00 Uhr
Schloss Lembeck

VerQuer Flötenquartett
Alte und Neue Musik von Johann Sebastian Bach bis Michael Jackson

So., 23.06.13, 20.00 Uhr
Schloss Lembeck

Signum Saxophonquartett
Italienisches Konzert F-Dur von Johann Sebastian Bach und Titel von George Gershwin u. a.

Kindertheater ab 4 Jahren

Was war zuerst da?
Nach dem Buch von Kirsten Boie

Di., 29.01.13
15.00 / 17.00 Uhr
Forum VHS und
Mi., 30.01.13, 15.00 Uhr
Carola-Martius-Haus, Rhade

Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer
Nach dem Buch von Michael Ende

Di., 26.02.13
15.00 / 17.00 Uhr
Forum VHS

Kindertheater ab 6 Jahren

Die Brüder Löwenherz
Nach Astrid Lindgren

Di., 22.01.13, 16.00 Uhr
Aula St. Ursula

Kleiner Werwolf
Nach Cornelia Funke

Di., 19.02.13, 16.00 Uhr
Aula St. Ursula

confido vocale & camerata:
Sieben letzte Worte

So., 24.02.13 • Pfarrkirche St. Marien

Eintritt: 12,- € Vorverkauf;
15,- € Abendkasse
Kinder/Schüler/Studenten frei

Kartenvorverkauf:
VHS-Servicebüro,
Tel. 0 23 62 / 66 41 61

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

Alle zwei Jahre tun sich die Bibliotheken aller Sparten in NRW zusammen, um ihren Besuchern etwas Besonderes zu bieten: Sie öffnen ihre Häuser bis tief in die Nacht und laden unter einem bestimmten Motto zu spannenden, poetischen oder amüsanten Veranstaltungen ein.
2013 findet die „Nacht der Bibliotheken" erstmalig im Frühjahr statt - am Freitag, 01.03.2013, ist es so weit. Die Stadtbibliothek Dorsten beteiligt sich wie immer gern an dieser Aktion. Einen Überblick über das Programm gibt es hier. Daneben warten viele kleine Überraschungen und Aktionen auf die großen und kleinen Besucher - ein Besuch speziell außerhalb der normalen Öffnungszeiten lohnt sich auf jeden Fall!

Nacht der Bibliotheken

Fr., 01.03.

Nacht der Bibliotheken
Nacht der Bibliotheken mit Programm und Ausleihe von 15 - 23 Uhr

15 - 18 Uhr

Lesecafé
Wir laden ein zu einer gemütlichen Auszeit bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

15 - 16 Uhr
Eintritt frei

Abenteuer und Magie - Fantastische Fensterbilder
Kinder ab 6 Jahren sind eingeladen, gemeinsam die Fenster der Stadtbibliothek zu verschönern. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Kinder begrenzt, deshalb bitten wir um eine Voranmeldung unter Tel. 0 23 62 / 66 41 04.

16 - 18 Uhr
Eintritt frei

Walking-Act
Die bekannte Dorstener Clownin Peppina verzaubert die kleineren Bibliotheksbesucher mit sensationellen Glitzer-Tattoos oder ihren einzigartigen Luftballontieren.

17 - 19 Uhr
Eintritt frei

Wesen aus Fantasien - die aus Büchern kommen…
In den Büchern leben sie - und in unserer Vorstellungskraft: Drachen, sprechende Tiere, Bäume, die laufen und sprechen können, Leseratten, wispernde Rosen… Mit Ingrid Irrlichts „Wesen aus Fantasien" nehmen sie in der Stadtbibliothek Gestalt an, bewegen sich überall und verwickeln die Besucher in witzige und poetische Aktionen.

Alexander Finkel - Die Lachblüten-Therapie
„Das ist schön bei den Deutschen: Keiner ist so verrückt, dass er nicht einen noch Verrückteren fände, der ihn versteht". Ausgehend von diesem Heine-Zitat und seiner Wahrnehmung, dass die Welt um ihn herum immer verrückter und undurchsichtiger wird, entstand Alexander Finkels neues Programm. Die perfekte Mischung aus literarischen Texten aus der Feder von Heine, Tucholsky, Kästner oder Brecht und kleinen Geschichten aus dem eigenen wahnsinnigen Alltag Alexander Finkels bilden das Gerüst für einen genussvollen Abend mit intelligentem Humor.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Buchhandlung schwarz auf weiss

20 Uhr
Eintritt 10 €

Mi., 13.03.
19.30 Uhr
Eintritt frei

Lesung Heidrun Bücker
Nach dem großen Erfolg bei den letzten Frauenkulturtagen präsentiert die Dorstener Autorin Heidrun Bücker in der Stadtbibliothek ihren im Herbst erschienenen rasanten Thriller „Der kalte Hauch der Rache" - und vielleicht auch schon Kostproben aus dem Nachfolgeband. Man darf gespannt sein!
Eine Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtage in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Dorsten

Weitere Informationen zu diesen und allen anderen Veranstaltungen gibt es unter Tel. 0 23 62 / 66 41 04.
Dort sind auch Kartenreservierungen möglich.

Einzelveranstaltungen

22.01.	Organspende - dem Leben eine Chance!	G2140
27.01.	Wieder zu Hause? - Veranstaltung anlässlich des Holocaust-Gedenktages	
30.01.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	G4110
20.02.	Erb- und Testamentsrecht	G1191
21.02.	Tibet	G1210
23.02.	5. Dorstener Gesundheitstag - Knieschmerz? Nein danke!	G2110
27.02.	Gewalt - Ursachen und Präventions-möglichkeiten in der Schule	G1310
28.02.	Spurensuche in Riga	G1140
27.02.	Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten	G2130
27.02.	iPad, Tablet PC und Co.	G5372
06.03.	Testamentsgestaltung bei „schwierigen Familienkonstellationen“	G1192
06.03.	Die Kunst des Glücklichseins - Strategien zu mehr Zufriedenheit	G1350
06.03.	Welpenerziehung	G2827
07.03.	Osteoporose - Essen, was dem Knochen hilft	G2761
13.03.	Willy Brandt: Ein Leben für Frieden und Freiheit	G1110
14.03.	Die Pflegeversicherung - Das leistet sie	G1194
14.03.	Patagonien - Abenteuer am Ende der Welt	G1130
20.03.	Die Feigheit der Frauen - Lesung mit Bascha Mika	G1160
20.03.	Kein Opfer werden! Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften	G1193
20.03.	Arktis - Schatztruhe des Nordens	G1210
20.03.	Beschwichtigungssignale der Hunde	G2828
April	Konfliktfall Türkei	G1150
10.04.	Suchmaschinenmarketing	G5230
19.04.	Ich hab’ Rücken! Die Psychologie des (Rücken-)Schmerzes	G2120
23.04.	It Is Not All English What Shines	G3252
26.04.	Titanic - Mit Physik in den Untergang	G2810
07.05.	Studieren an der FernUniversität Hagen	G4120
15.05.	Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst	G1190
16.05.	80 Jahre danach - Die Bücher-verbrennung im Mai 1933	G1130
12.12.	Willy Brandt - Mensch und Politiker	G1120

VHS-Angebote für Senioren

ab 04.02	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	G2335
ab 04.02.	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 8	G3225
ab 05.02.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	G2336
ab 05.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 2	G3217
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10	G3212
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10	G3213
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 6	G3218
ab 07.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6	G3211
ab 07.02.	EDV-Workshop	G5417
ab 07.02.	Biografisches Schreiben	G6110
ab 12.02.	Einführung in die EDV	G5411
ab 20.02.	Einführung in die digitale Fotografie	G5413
ab 08.04.	Selbstbehauptung und -verteidigung für Senior(inn)en	G2443
10.04.	iPad, Tablet PC und Co.	G5410
ab 10.04.	Digitale Fotobücher	G5414
ab 11.04.	Internet für Senior(inn)en	G5415
ab 23.04.	Einführung in die EDV - Aufbaustufe	G5412
ab 25.04.	E-Mails und Soziale Netzwerke	G5416
ab 05.08.	Sommerakademie: EDV-Start mit über 75	G5418
ab 26.08.	Sommerakademie: Workshop Neue Medien	G5419

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 05.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)	G4331
ab 06.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Biologie	G4332
ab 07.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)	G4330
ab 18.02.	Gewaltprävention für Kinder (6 - 8 Jahre)	G2440
ab 18.02.	Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)	G2441
23.02.	Jäger der Nacht - Eulenexkursion	G2812
23.02.	Schön wie ein Model - Modelshooting	G6520
ab 25.02.	Tastschreiben für den Berufseinstieg	G5210
02.03.	Wale - Riesen der Meere	G2823
ab 08.03.	Schneidern: Modedesign-Ferienkurs	G6516
ab 05.03.	10er-Abschlussprüfung: Englisch	G4320
ab 11.03.	10er-Abschlussprüfung: Mathematik	G4321
15.03.	Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis	G1320
ab 15.03.	Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit	G4310
ab 15.03.	Schneidern: Mittelalterliche Kostüme	G6515
16.03.	„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche	G2731
16.03.	Bienenhotel selbst gebaut	G2816
ab 25.03.	Jäger des verlorenen grünen Schatzes	G2820
ab 25.03.	Niederländisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	G3610
ab 25.03.	Tastschreiben in 12 Stunden	G5211
ab 25.03.	Tastschreiben in 12 Stunden	G5212
ab 25.03.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	G5380
ab 25.03.	Excel und Co. für (kleine) Rechenfüchse	G5383
ab 02.04.	Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	G3413
ab 02.04.	Pimp Your Video - für den coolen Auftritt in YouTube	G5384
ab 02.04.	Roberta tanzt Rumba - Robotik für Mädchen	G5386
ab 09.04.	Yoga für Kinder	G2260
ab 10.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	G5214
ab 12.04.	Dann mach ich halt Theater - Nie mehr Angst, frei zu sprechen	G1340
20.04.	Mit Pfeil und Bogen am Lagerfeuer	G2818
20.04.	Biberspuren im Silberwald	G2821
20.04.	Kreativer Schmuck aus Perlen für Kids	G6412
26.04.	Titanic - Mit Physik in den Untergang	G2810
27.04.	„Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche	G2732
27.04.	Flamingos und Heidschnucken	G2814
27.04.	Auf der Jagd nach fossilen Schätzen	G2822
ab 28.04.	Inline-Skating für Anfänger (ab 13 Jahren)	G2420
ab 28.04.	Inline-Skating für Kinder (ab 5 Jahren)	G2421
28.04.	Geocaching - die Schatzsuche der Zukunft	G5390
03.05.	Den Fledermäusen auf der Spur	G2811
21.05.	Baut Batman eine Bude	G2817
25.05.	NABU-Detektive auf Gewässererkundung	G2813
25.05.	Kräuter und Geschichten am Wegesrand	G2815
07.06.	Als Spurensucher unterwegs	G2819
16.06.	Mit Kanus auf der Lippe	G2824
ab 22.07.	Mehr Sicherheit für Ihr Kind! (9 - 12 Jahre)	G2442
ab 22.07.	Tastschreiben in 12 Stunden	G5213
ab 22.07.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	G5381
ab 22.07.	Hobbyfotografen gesucht - Vom digitalen Bild zur Bildershow	G5387
ab 29.07.	Ran an die Maus II	G5382
ab 29.07.	HTML-Programmierung für Jugendliche	G5388
ab 19.08.	und action… Wir drehen einen Animationsfilm am PC	G5389

Stichwörter

Abendgymnasium 52
Abitur 52
Abnehmen 17, 35
Acrylmalerei 75
Aerobic 25
Akupressur 21
AlexanderTechnik 19
Alte Sprachen 51
Android 67
Anglizismen 47
Apps 67
Aqua-Jogging 26
Aquarellmalerei 74
Ausgleichsgymnastik 22

Backen 30, 33
Behinderung 30
Betriebssystem 61, 71
Bewegung 22
Bildbearbeitung 65, 69, 70
Bildungsurlaub 90
Biologie 54
Buchführung 59
Bürotechniken 57
Business English 47

Chinesisch 50
Chorgesang 74

Deutsch als Fremdsprache 41
Deutschtest für Zuwanderer 43
Diagrammerstellung 67
Dia-Vorträge 12
Digitale Fotografie 65, 70
Disco-Fox 29

EDV 60
EDV-Zertifikate 60
Einbürgerungstest 43
Elementartechniken 30
E-Mail 71
Englisch 43
Entspannung 18
Ernährung 30
Europäischer Computerpass 60
Erwachsenenpädagogische Qualifikation 15
Excel 62, 68
Exkursionen 79

Facebook 71
Fachabitur 52
Fachoberschulreife 52
Fasten 17, 35
FernUniversität Hagen 53
Finanzbuchhalter/in VHS 59
Fitness 22
Fotobuch 65, 71
Fotografie 65, 69, 70
Französisch 47
Fremdsprachen 40

Gedächtnistraining 13
Gelenke 16
Geologie 38
Geschichte 8
Gesellschaft 8
Gesundheit 16
Gewaltprävention 27
Gewichtsreduktion 34
Gitarre 73
Glaskunst 76
Goldschmieden 75
GPS 66, 70
Gymnastik 22

Hardware 62
Hatha-Yoga 20
Hauptschulabschluss 52
Heimnetzwerke 61
Hochschulstudium 53
Holzbearbeitung 30
Homepage 67, 69
HTML 69

Inline-Skating 26
Integrationskurse 41
Internet 67, 71
iPad 67, 70
Italienisch 49

Jacobson 18
Jakobspilgerweg 18
Java 67
Junge VHS 87

Kaufmännische Praxis 59
Knie 16
Kochen 30
Kommunikation 56
Konfliktmanagement 56
Konzerte 78, 83
Körpererfahrung 22
Krankheit 16
Kulturbus 78

Länderküche 30
Landeskunde 12
Latein 51
Lesen 30, 73
Literatur 72
Lohn und Gehalt 59

Malen 74
Marketing 58
Massage 19
Mathematik 54
Meditation 18
Medizin 16
Metallgestaltung 76
Mittlere Reife 52
Mnemotechnik 13
Mode 78
Motorboot-Führerschein 28
MS-Office 64
Musik 78, 83
Musizieren 73

Nähen 77
Nahrungszubereitung 30
Naturkunde 36
Naturschutz 36
Netzwerktechnik 62
Niederländisch 50
Norwegisch 50
Notebook 67, 70

Ökoführerschein 36
Ökologie 36
Ölmalerei 75
Organspende 17
Orientierungskurs 42
Osteoporose 35
Outlook 63

Pädagogik 13
Photoshop 65
Pilates 22
Politik 8
Polnisch 51
Portugiesisch 51
Powerpoint 64
Präsentation 64
Problemzonengymnastik 23
Programmierung 67, 69
Progressive Muskelentspannung 18
Psychologie 13

Qigong 20
Qualitätsmanagement 59

Radtouren 80
Rechnen 30, 68
Recht 8
Reisen 81
Rhetorik 14, 57
Roboter 68
Routenplanung 66
Router 61
Rückenfitness 22
Rückenschmerz 17
Russische Literatur 73

Schmerz 16
Schmuckgestaltung 75
Schneidern 77
Schreiben 30, 72
Schulabschlüsse 52
Schulische Weiterbildung 54
Schwimmen 30
Segel-Führerschein 28
Selbstbehauptung 27
Selbsterfahrung 18
Selbstverteidigung 27
Senioren 86
Singen 18, 74
Soziale Netzwerke 71
Spanisch 48
Sport 22, 26
Sportboot-Führerschein 28
Sprecherziehung 54, 57
Stressbewältigung 18
Stretching 23
Studienreisen 81
Studium 53

Tabellenkalkulation 62
Tablet PC 67, 70
Tai Chi Chuan 20
Tanz 28
Tastschreiben 57
Textverarbeitung 62
Theater 83
Türkisch 51

Übergewicht 34

VHS international 12

Wassergymnastik 25
Wassersport 28
Websiteerstellung 67, 69
Weiterbildungskolleg 53
Wellness 19, 24
Werken 75
Wirbelsäulengymnastik 22
WLAN 61
Word 62

Xpert Business Zertifikat 58
Xpert Europäischer Computerpass 60

Yoga 20

Zeichnen 74
Zeitgeschehen 8
Zentralabitur 54
Zentrale Abschlussprüfung 54
Zumba 28
Zweiter Bildungsweg 52

Unterrichtstermine

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.
2. Woche	-	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.
3. Woche	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.
4. Woche	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.
5. Woche	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.
6. Woche	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.
7. Woche	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.
8. Woche	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.
9. Woche	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.
10. Woche	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.
11. Woche	29.04.	30.04.	-	02.05.	03.05.	04.05.
12. Woche	06.05.	07.05.	08.05.	-	10.05.	11.05.
13. Woche	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.
14. Woche	-	-	22.05.	23.05.	24.05.	25.06.
15. Woche	27.05.	28.05.	29.05.	-	31.05.	01.06.
16. Woche	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.
17. Woche	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.
18. Woche	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.
19. Woche	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.

Terminänderungen auch über die angegebenen Unterrichtswochen hinaus bleiben der VHS vorbehalten!
Nachholtermine werden in Absprache mit der Fachbereichs- bzw. Kursleitung festgelegt.

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.

11.03. - 15.03.	Fit fürs Büro: Word und Excel 2010	G5334
18.03. - 22.03.	Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010	G5338
08.04. - 12.04.	Excel 2010 - Listenmanagement	G5333
15.04. - 18.04.	Konfliktmanagement im Beruf	G5110
15.04. - 19.04.	Computerhardware und Netzwerktechnik	G5322
15.04. - 19.04.	Fit fürs Büro II: Word und Excel 2010	G5335
22.04. - 24.04.	Atem-, Stimm- und Sprechtraining	G5120
22.04. - 26.04.	Die eigene Homepage	G5370

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag	Mo., 11.02.13
Osterferien	Mo., 25.03. - Sa., 06.04.13
Maifeiertag	Mi., 01.05.13
Christi Himmelfahrt	Do., 09.05.13
Pfingsten	Mo., 20.05. - Di., 21.05.13
Fronleichnam	Do., 30.05.13

Das Arbeitshalbjahr 2/2013 beginnt am 23.09.13, das neue Programm erscheint am 30.08.13.

Impressum

Herausgeber: Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Kultur und Weiterbildung
Verantwortlich für den Inhalt:
Sabine Podlaha, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Redaktion: Petra Duda, Heike Bruns
Auflage: 9.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
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

KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord GmbH
St. Elisabeth-Krankenhaus

Medizin
mit Menschlichkeit
KKRN
St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten

Medizin mit Menschlichkeit

Diesem Anspruch fühlen wir uns im St. Elisabeth-Krankenhaus verpflichtet. Beste Qualität in der medizinischen Versorgung und menschliche Zuwendung: das sind die beiden Fundamente, auf denen unser Krankenhaus steht.

Anästhesie, Schmerzambulanz
Sekretariat Professor Dr. Haeseler
Tel. 02362 29-3637 · Fax 02362 9217037

Allgemein- und Viszeralchirurgie
Sekretariat PD Dr. Gross-Weege
Tel. 02362 29-1610 · Fax 02362 29-1613

Unfallchirurgie und Orthopädie
Sekretariat Dr. Schulze Bertelsbeck
Tel. 02362 29-1618 · Fax 02362 29-1616

Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Brustzentrum
Sekretariat
Tel. 02362 29-3602 · Fax 02362 9217002

Innere Medizin/Kardiologie
Sekretariat Dr. Böckenförde
Telefon 02362 29-2747
Telefax 02362 9217045

Innere Medizin/Gastroenterologie
Sekretariat PD Dr. Elsing
Tel. 02362 29-2744 · Fax 02362 9217044

Pneumologie
Sekretariat Dr. Thomas/Dr. Holtbecker
Tel. 02362 29-1171 · Fax 02362 29-1181

Radiologie/Nuklearmedizin
Sekretariat Dr. Sailer: Tel. 02362 29-1836
Anmeldung Tel. 02362 29-1800
Fax 02362 9217036

Palliativmedizinischer Bereich – Spes Viva
stationär: Tel. 02362 29-1114
ambulant: Ambulater Hospizdienst Dorsten
Tel. 02362 918753

Belegabteilung Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Praxis Dr. Weghaus/Dr. Ernst
Tel. 02362 22393 · Fax 02362 996870

Zentrale Aufnahme
Anmeldung /Information
Tel. 02362 29-2002/2003 · Fax 02362 29-1702

Kaufmännischer Betriebsleiter/Prokurist
Sekretariat Guido Bunten
Tel. 02362 29-4908 · Fax 02362 9217021

Geschäftsführung
Sekretariat Andreas Hauke/Norbert Fockenberg
Tel. 02362 29-4901 · Fax 02362 9217018

KKRN-aktiv e.V. – Angebote der Elternschule sowie aus dem Bereich Entspannung, Ernährung und Bewegung. www.kkrn-aktiv.de

www.kkrn.de · info@kkrn.de

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten

Wir machen den Weg frei.

VR-MitgliederBonus:
Unser persönliches Plus!

Volksbank
Dorsten eG