vhs Dorsten

vhs und kultur

1. Halbjahr 2014

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

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

Servicebüro VHS

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

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

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

Allgemeine Verwaltung

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

Anke Thieme-Maaß
Zimmer 215, Telefon (0 23 62) 66 38 81
anke.thieme-maass@dorsten.de

Kulturbüro

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

Abonnements, Theaterkasse
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
facebook: www.facebook.com/vhsdorsten

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 14

Gesundheit und Umwelt **16**
Gesundheit und Krankheit 16
Entspannung und Selbsterfahrung 19
Bewegung und Körpererfahrung 24
Einführung in Sportarten 30
Tanz 32
Leben mit Behinderungen 33
Ernährung 34
Natur und Umwelt 39

Deutsch und Fremdsprachen **44**
Anmeldung und Beratung 44
Deutsch als Fremdsprache 45
Englisch 47
Französisch 50
Spanisch 51
Italienisch 52
Niederländisch 52
Weitere Sprachen 53

Schule und Lernen **54**
Schulische Abschlüsse 54
Schulische Weiterbildung 56

Beruf und Wirtschaft **58**
Kommunikation und Management 58
Berufliche Weiterbildung 61
EDV 64

Kultur und Freizeit **76**
Literatur und Musik 76
Musizieren und Spielen 78
Zeichnen und Malen 79
Werken 80
Schneidern 82
Kulturbus 83
Exkursionen 84
Studienreisen 87

Theater und Konzerte **88**
Veranstaltungen auf einen Blick 89

Stadtbibliothek Dorsten **90**

Musikschule Dorsten **92**

Anhang **94**
Einzelveranstaltungen 94
VHS-Angebote für Senioren 94
VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche 95
Stichwörter 96
Unterrichtstermine 98
Bildungsurlaub 98
Impressum 98

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Voßkamp 7	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Altes Rathaus	Am Markt	46282 Dorsten-Altstadt
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gemeinschaftshaus Wulfen	Wulfener Markt	46286 Dorsten-Wulfen
Gerhart-Hauptmann-Realschule	Bismarckstr. 106	46284 Dorsten-Hervest
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Johannesschule	Marler Str. 22	46282 Dorsten-Feldmark
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 88

Gebühren

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

Zahlungsweise Lastschrift
Das bisherige Bankeinzugsverfahren in Deutschland wird ab Februar 2014 auf das europaweite SEPA-Einzugsverfahren umgestellt. Die Abkürzung SEPA steht für „Single Euro Payments Area“, d. h. einheitlicher Euro-Zahlungsraum.
Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Gebühren. Mit dem SEPA-Lastschriftmandat nennen Sie der VHS die IBAN-Nummer (statt der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl), die Sie auf Ihren Kontoauszügen finden. So kann die VHS wie bisher die Gebühren für VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto einziehen. Die Gebühren werden frühestens drei Wochen nach Kursbeginn zum darauffolgenden Monatsersten von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für die Abwicklung aller VHS-Angebote.

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.

Gebührenregelungen
Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus der Gebührensatzung für die VHS. Die vollständige Gebührensatzung können Sie im Internet unter www.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.

Vollversammlung für alle

Zu einer unterhaltsamen Vollversammlung lädt die VHS am Donnerstag, 10. April, um 18 Uhr alle Kursleiter, Kursteilnehmer und interessierte VHS-Besucher ins Forum ein. Ziel ist es, die Mitwirkung und Teilhabe aller an der VHS-Arbeit zu stärken.
Der Abend beginnt mit vielen Informationen - über zurückliegende Arbeitsabschnitte ebenso wie über zukünftige Perspektiven unserer Bildungseinrichtung. Die pädagogischen Mitarbeiter nehmen in einer Diskussions- und Fragerunde gern Anregungen entgegen. Wer regelmäßig „mitreden“ und mitbestimmen möchte, der kann sich anschließend für die VHS-Konferenz zur Wahl stellen.
Ab 20 Uhr folgt ein musikalisches Wiedersehen mit alten Bekannten und die Aufforderung „Chantons ensemble!“. Denn Mitsingen ist angesagt, wenn Walter Weitz, kabarettprobter Französischlehrer, auf Gitarre und Banjo Chansons anstimmt. Damit jeder versteht, was er da singt, werden die Texte auf eine Leinwand projiziert und kurz auf Deutsch erklärt.

6. Gesundheitstag

Der Dorstener Gesundheitstag 2014 steht ins Haus: Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Lambert Lütkenhorst bieten St. Elisabeth-Krankenhaus und Volkshochschule am Samstag, 22. Februar, von 13 bis 17.30 Uhr im VHS-Forum zum sechsten Mal diese Veranstaltung an.
Die Hauptrolle spielt ein kleines Organ mit großer Wirkung, das die Form eines Schmetterlings hat und gleich unterhalb des Kehlkopfs liegt - die Schilddrüse, eine wichtige Steuerzentrale unseres Körpers.
Warum sie so wichtig ist, welches die häufigsten Erkrankungen sind und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, schildern renommierte Medizin-Experten in gut verständlichen Vorträgen. Die Moderation übernimmt Bernd Sauerwein-Fox, Leiter der VHS Dorsten. Als besonderes Highlight erwartet die Besucher eine kostenfreie Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse.
Wer Interesse hat, kann sich dazu ab dem 10. Februar direkt im St. Elisabeth-Krankenhaus anmelden (Tel.: 0 23 62 / 29 58 203). Infostände, Vorführungen und Beratungen sowie eine große Blutspendeaktion des DRK ergänzen das umfassende Angebot.

Im Zeitalter der Extreme

2014 ist das Jahr der Jahrestage: Vor 100 bzw. 75 Jahren brachen die beiden Weltkriege aus, vor 70 Jahren wurde Dorsten zerstört, vor 25 Jahren begannen die friedlichen Revolutionen im ehemaligen Ostblock und vor zehn Jahren nahm die EU-Osterweiterung ihren Lauf. Die VHS würdigt diese Ereignisse mit der Ausstellung „Diktatur und Demokratie im Zeitalter der Extreme“, die vom 10. März bis zum 12. April zu sehen sein wird. Die Schau erzählt die dramatische Geschichte Europas in einem Jahrhundert zwischen Freiheit und Tyrannei. 190 Fotos und 25 zeithistorische Audiodokumente werden im VHS-Foyer präsentiert.
Begleitend widmet sich eine ungewöhnliche Veranstaltung am Freitag, 4. April, mit Texten und Musik dem Thema „2014 - Ein Weltkrieg wird 100“.
Schriftsteller wie Karl Kraus oder der Humanist Erasmus von Rotterdam kommen zu Wort.
Auch werden Auszüge aus Kriegstagebüchern vorgetragen. Dazu erklingen jeweils thematisch passend Volkslieder, Chansons und Werke für Klavier.
Die Künstler Burkard Sondermeier (Rezitation, Gesang) und Ulrich Raue (Klavier) wollen mit dieser Revue nicht nur unterhalten, sondern vor allem mahnen.

(Bilder-)Reise nach Island

Gletscher, Trolle und Geysire - das ist typisch Island. Dass die Insel im hohen Norden noch viel mehr zu bieten hat, zeigt Dirk Bleyer am Mittwoch, 19. Februar um 19.30 Uhr bei einer Multimediashow auf Großleinwand im VHS-Forum. Monatelang und zu jeder Jahreszeit trotzte der Journalist den Naturgewalten und durchstreifte mit Foto- und Filmkamera die entlegensten Winkel.
Er fegte mit dem Motorschlitten bei minus 20 Grad über Eisfelder oder galoppierte auf einem Islandpferd am Strand entlang. Dabei entstanden Aufnahmen voller Zauber und Magie.
Wer bei dieser bildgewaltigen Show auf den Geschmack gekommen ist, für den bietet die VHS vom 9. bis 18. Juli 2014 eine Studienreise nach Island an. Sie steht unter der Leitung von Sabine Podlaha, Leiterin des Amtes für Kultur und Weiterbildung. Atemberaubende Wasserfälle, eine Bootsfahrt durch eine Gletscherlagune, eine Walbeobachtungstour und natürlich die Hauptstadt Reykjavik stehen u. a. auf dem Besichtigungsprogramm.

Erfolgreiches Azubi-Training

Im letzten August fand in der VHS das neue „Social-Skills-Training" für Auszubildende statt, das im Rahmen der Initiative „VHS Unternehmensservice" angeboten wurde - mit großem Erfolg. Die 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert von dem maßgeschneiderten Mix aus Kommunikationstraining, Kundenorientierung und Knigge-Regeln, der ihnen beim Start ins Berufsleben eine gute Hilfe sein wird. Klar, dass das Training auch im Frühjahrssemester wieder Teil des VHS-Programms ist. Die Termine: vier Samstage im Februar und März (jeweils am 15. und 22.) sowie ein Wochenseminar vom 11. bis 14. August. Die Leitung übernimmt erneut Kathrin Behme von der Dittmar & Lange Personalentwicklung.

Wer steckt dahinter?

Marianne Vaut

Jedes Jahr im Frühjahr ist es soweit: Dann gibt Marianne Vaut wieder ihren fast schon legendären Fastenkurs - seit 20 Jahren ist sie an der Dorstener VHS im Einsatz, um den Menschen zu zeigen, wie man sich selbst etwas Gutes tun kann.
Schon vor 30 Jahren hat die gelernte Hauswirtschaftslehrerin, die jede Menge Fortbildungen hinter sich hat und heute als Gesundheitstrainerin in Herten arbeitet, diese Erfahrungen am eigenen Leib gemacht.
Seitdem legt sie, sobald es hektisch oder stressig wird, ein paar persönliche Fastentage ein. „Man kommt dann immer wieder schnell bei sich an", sagt die 64-Jährige. Sie selbst kostet der zeitweise Verzicht aufs Essen kaum noch Überwindung. Bei ihren Kursteilnehmern sieht das manchmal anders aus.
Doch Marianne Vaut verzichtet auf den erhobenen Zeigefinger und erteilt keine Verbote: „Auf die positive Einstellung zum Leben kommt es an. Lachen ist da genau so wichtig wie gesunde Ernährung." Deshalb endet der Fastenkurs stets mit einem Kochabend. Und ein bisschen Bewegung zusätzlich kann auch nicht schaden: Marianne Vaut, die früher täglich joggte, schwört heute auf Schwimmen und Yoga.

Johannes Ader

Der Natur gehört seine Leidenschaft schon von Kindesbeinen an. Seit 30 Jahren ist Johannes Ader Mitglied im Naturschutzbund (NABU) Dorsten, seit rund 20 Jahren arbeitet er in diesem Bereich mit der VHS zusammen. Naturkundliche Exkursionen stehen da regelmäßig auf dem Programm. So erkunden die Teilnehmer im neuen Semester zum Beispiel das Geheimnis der Bäche oder die Landschaft im münsterländischen Venn. Nicht zuletzt erfreue sich der Ökoführerschein bei Kindern großer Beliebtheit. „Es ist ein wichtiges Fundament fürs Leben, zu wissen, in welcher Umwelt man lebt", erklärt Ader, der inzwischen Geschäftsführer und Kassierer des NABU ist, sein Engagement.
Kopfweiden schneiden, die Heidelandschaft pflegen, Bäume pflanzen - „da sieht man sofort, was man geschafft hat", sagt der 47-Jährige, der eigentlich Vermögensbetreuer bei der Volksbank Dorsten ist - kein Widerspruch. „Die Verbindung von Ökologie und Ökonomie funktioniert gut. Nachhaltige Geldanlagen sind gerade in aller Munde." Der Schermbecker organisiert außerdem den jährlichen Jazzfrühschoppen in Dorsten mit, kümmert sich um den Betriebssport in seiner Bank und findet nebenbei noch Zeit fürs eigene Volleyball- und Rückentraining - wenn er nicht gerade in der Natur fotografiert.

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

Politik und Gesellchaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens
Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch fundierte sachliche Informationen und offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen. Ziel ist die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, die die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen der Teilnehmenden entwickeln und erweitern.

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

Diktatur und Demokratie im Zeitalter der Extreme

Ausstellung
Mo., 10.03. bis
Sa., 12.04.
VHS; Foyer

Anlass der Ausstellung ist die Gleichzeitigkeit runder Jahrestage, die die Verflechtung der Nationalgeschichten im „Jahrhundert der Extreme“ verdeutlicht: 2014 jährt sich der Ausbruch des 1. Weltkriegs zum 100. Mal. 75 Jahre sind seit dem Beginn des von Deutschland entfesselten 2. Weltkriegs vergangen, 25 Jahre seit den friedlichen Revolutionen und zehn Jahre seit der EU-Osterweiterung. Die Schau erzählt Europas 20. Jahrhundert als dramatische Geschichte zwischen Freiheit und Tyrannei, zwischen Demokratie und Diktatur. Sie lädt so zu einer historischen Ortsbestimmung ein, zu der das Jahr 2014 herausfordert.
Entwickelt wurde die Ausstellung vom renommierten Münchner Institut für Zeitgeschichte, Deutschlandradio Kultur und der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

I1110 2014 - Ein Weltkrieg wird 100

Ulrich Raue
Burkhard Sondermeyer
Fr., 04.04.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung mit Musik
Nach dem 1. Weltkrieg war nichts mehr wie zuvor: Eine Welt, die maßgeblich von der aristokratischen Elite, dem Nationalismus und dem Militarismus geprägt war, ging unwiderruflich unter. Der erste Teil der Revue findet in Wien und Berlin statt, der zweite in Flandern und Frankreich. Zu Wort kommen zeitgenössische Schriftsteller wie Karl Kraus, Streuvens und Claes, aber auch Erasmus von Rotterdam und Matthias Claudius. Dazu erklingen jeweils thematisch passend Volkslieder und Chansons. Das Programm der beiden Künstler entwickelt keine Schuldzuweisungen, sondern es verdeutlicht die Unmenschlichkeit eines jeden Krieges am Beispiel des 1. Weltkriegs. Lassen Sie sich von den literarisch-musikalischen Facetten in eine ungewöhnliche Zeit versetzen.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

70. Jahrestag der Zerstörung Dorstens

Jugendprojekt
Am 22. März 1944 wurde Dorsten in Schutt und Asche gelegt. Aus Anlass dieses Jahrestages findet ein Kooperationsprojekt zwischen dem Gymnasium Petrinum, der Landesarbeitsgemeinschaft Kunst und Medien, dem Stadtarchiv, dem Verein für Orts- und Heimatkunde sowie der VHS statt, bei dem Schülerinnen und Schüler in einem Fotografie-Projekt dieses historische Ereignis aufarbeiten. Die Fotoausstellung wird im Anschluss des Projektes in der VHS gezeigt.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Wissen zum Mitnehmen: Quarks & Co.

Danke für Ihren Rundfunkbeitrag. Er macht es möglich, dass Sie sich durch unsere Online-Angebote, Apps und Mediatheken immer aktuell informieren können. Überall, wo Sie gerade sind.

www.ardzdf.de

WDR
ARD ZDF UND SIE
WDR ARTE 3sat KiKA PHOENIX Deutschlandradio

I1120 Geschichtsbilder der extremen Rechten zwischen Heldenkult und Opfermythen

Michael Sturm
Do., 10.04.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Vortrag
Für die extreme Rechte in Deutschland spielt der Umgang mit „Geschichte“ eine wichtige Rolle. Der historische Nationalsozialismus bildet für sie nach wie vor den zentralen Bezugspunkt. Die beispiellosen Verbrechen des NS-Regimes werden von der extremen Rechten entweder geleugnet oder stark relativiert. Gleichzeitig rücken sich Freie Kameradschaften und Autonome Nationalisten in die Tradition der historischen Organisationen. Der Vortrag beleuchtet und entlarvt die Argumentationsmuster sowie die strategische und identitätsstiftende Bedeutung extrem rechter Geschichtspolitik.
Michael Sturm ist Leiter der „Mobilen Beratung im Regierungsbezirk Münster. Gegen Rechtsextremismus, für Demokratie“.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Westfalen

I1130 Ein Jahr im Amt - Wohin führt Papst Franziskus die katholische Kirche?

Matthias Drobinski
Mi., 14.05.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
14. März 2012: Der Argentinier Jorge Mario Bergoglio wird der neue Papst Franziskus. Der 76-Jährige ist nicht nur der erste Südamerikaner an der Spitze der römisch-katholischen Kirche, er ist ebenso der erste Papst, der sich den Namen Franziskus gegeben hat und diesen auch lebt: Bescheidenheit statt Prunk. Etwas mehr als ein Jahr ist Franziskus nun im Amt; schon jetzt hat er die katholische Kirche verändert. Franziskus rückt die Maßstäbe zurecht: „Es darf keine spirituelle Einmischung in das persönliche Leben geben“, sagt der Papst, die Kirche habe zuerst die Wunden und Verletzungen der Menschen zu heilen, statt sie moralisch zu kategorisieren.
Matthias Drobinski ist als innenpolitischer Redakteur der Süddeutschen Zeitung spezialisiert auf Fragen der Kirchenpolitik; daneben arbeitete er für den Hessischen und Norddeutschen Rundfunk.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

I1140 Flüchtlingspolitik Europas auf dem Prüfstand

Prof. Dr. Sabine Riedel
Di., 25.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
Die Flüchtlingskatastrophe vor der italienischen Insel Lampedusa warf ein grelles Licht auf eine gescheiterte EU-Asyl- und -Flüchtlingspolitik. Neben der Einführung von Mindeststandards in der Asylgesetzgebung müssen sich die EU-Staaten mit der Frage befassen, wie sie mit den Ursachen der Flüchtlingsströme umgehen. Die Mehrzahl der Flüchtlinge kommt in die Staaten der EU, um ihren Familien ein Auskommen zu sichern und nicht als politisch Verfolgte, die ein Recht auf Asyl genießen. Da ihnen weder in der EU noch anderswo auf der Welt Asyl gewährt wird, muss die EU versuchen, die Herkunftsländer darin zu unterstützen, die Lebenssituation der Menschen zu verbessern. Denn die Migration aus Rumänien, Bulgarien und Afrika wird noch zunehmen, sollte sich nichts Entscheidendes ändern. Daher werden präventive Ansätze, die einen Zusammenhang herstellen zwischen der Bekämpfung illegaler Migration mit der Außenwirtschafts- und Entwicklungspolitik umso wichtiger.
Sabine Riedel ist Professorin für Politikwissenschaft an der Universität Magdeburg. Sie forscht an der Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP), die Bundestag und Bundesregierung in allen Fragen der Außen- und Sicherheitspolitik berät.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

I1150 Syrien - Sicherheitspolitische Herausforderung für Deutschland und Europa

Dr. Kinan Jaeger
Mi., 19.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Nach über vier Jahrzehnten der Assad-Herrschaft hat sich in Syrien ein soziales und sozioökonomisches Spannungspotenzial aufgebaut, das unterschätzt worden ist. Ähnlich wie einst Jugoslawien und der Balkan gleicht Syrien einem Pulverfass. Aufgrund der internationalen Verstrickungen syrischer Politik könnten die militärischen Auseinandersetzungen zu Veränderungen der gesamtstrategischen Lage in Nahost führen. Gleichzeitig hat die Syrienkrise auch Auswirkungen auf die Außenpolitik Deutschlands und der EU: Syriens geografische Nähe zur EU, die gemeinsame Grenze zum Nato-Partner Türkei, Syrien als Nachbar- und Frontstaat zu Israel, seine Rolle gegenüber „Problemstaaten" und geächteten Organisationen, Syrien als Energie-Transitland - um nur einige der für die EU handlungsleitenden Tatsachenbestände zu nennen.
Kinan Jaeger, in Damaskus geboren, lehrt an der Universität Bonn und ist regelmäßig im Rundfunk und Fernsehen als Nahost-Experte gefragt.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Yes She Can - Die Zukunft des Managements ist weiblich I1160

Marianne Heiß
Mi., 12.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Trotz aller Frauenquoten, Emanzipationsbestrebungen und positiver Beispiele: Der Anteil der Frauen in den Chefetagen liegt nach wie vor unter drei Prozent. In den Vorständen der 200 größten deutschen Unternehmen sind nur 21 Frauen. Und das, obwohl bewiesen ist, dass Frauen ein entscheidender Wirtschaftsfaktor und Erfolgsgarant sind und damit ein dringend notwendiger Bestandteil der Unternehmensführung. Marianne Heiß, als Chief Financial Officer bei der größten deutschen Werbeagentur BBDO selbst Topmanagerin, zeigt, warum sich Unternehmen selbst ins Aus stellen, wenn sie auf weibliche Mitarbeiter verzichten. Sie verrät, wie frau es ganz nach oben schafft - und warum Unternehmen wie auch die gesamte Wirtschaft davon profitieren.
Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtage

29. Dorstener Frauenkulturtage

Do., 06.03. bis
Fr., 21.03.

Zum Internationalen Frauentag startet das vierzehntägige Programm der 29. Dorstener Frauenkulturtage, die sich in diesem Jahr mit dem Thema „Moral, Gerechtigkeit und Zivilcourage“ auseinandersetzen. Auch VHS und Kultur sind am Programm beteiligt, das sich mit unserem Gerechtigkeitsempfinden, dem Mut zur Veränderung und leidenschaftlichen Frauen befasst, die sich rebellisch und nonkonformistisch für eine bessere Welt einsetz(t)en.
Weitere Informationen zum Gesamtprogramm unter Tel.: 0 23 62 / 66 34 20 (Gleichstellungsstelle).

Tag der Archive

Am 08. März beteiligt sich das Stadtarchiv der Stadt Dorsten am „Tag der Archive“, der in diesem Jahr unter dem Thema „Frauen, Männer, Macht“ steht. Neben thematischen Führungen zu starken Dorstener Frauen sind Vorträge rund um heutige Machtstrukturen in der Gesellschaft und die Emanzipation geplant.
Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie bei der Leiterin des Stadtarchivs, Christa Setzer (Tel.: 0 23 62 / 66 40 70).

I1170 Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst

Birgit Pieszek
Di., 01.04.
17.00 - 18.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 201

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.

VHS international

Island - im Rausch der Sinne

I1210

Dirk Bleyer
Mi., 19.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Multivisionsshow
Millionen Jahre lang haben Feuer und Eis die einzigartige Landschaft Islands geformt und schier unglaubliche Kontraste geschaffen: hochschießende Geysire und tiefstürzende Wasserfälle, farbenprächtige Schwefelfelder und schwarze Sandstrände, heiße Quellen und schwimmendes Eis, dunkle Vulkankrater vor leuchtenden Bergen. Mit Foto- und Filmkamera durchstreift Dirk Bleyer monatelang und zu jeder Jahreszeit die entlegensten Winkel der Insel, sammelt Aufnahmen voller Zauber und Magie und trotzt den Urgewalten der Natur. Auf dem Motorschlitten fegt er bei minus 20 Grad über Eisfelder, auf einem Islandpferd reitet der Fotojournalist über Strand und Wellen, aus purer Abenteuerlust donnert er mit drei Jeeps tagelang über gefährliche Gletscherspalten. Bleyers bildgewaltige Island-Multivision ist eine Hommage an das letzte Abenteuer Europas, eine Reise im Rausch der Sinne!
Multimediashow auf Großleinwand mit Livekommentar. Die Vorträge von Dirk Bleyer wurden für herausragende Qualität mit dem Prädikat Leicavision ausgezeichnet.

Islandzauber

siehe Veranstaltung Nr. I6641

I1220 Greenpeace: Naturwunder der Erde

Markus Mauthe
Di., 11.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Multivisionsshow
Die Erde im Porträt: Eine größere Herausforderung hätte sich der Naturschützer und Fotograf Markus Mauthe nicht aussuchen können. In seiner neuen Multimedia-Reportage im Auftrag von Greenpeace nimmt der Fotograf sein Publikum mit auf eine Reise zu höchst beeindruckenden Naturlandschaften unserer Erde. Er fängt die tanzenden Nordlichter über Kanadas Wäldern ein, verursacht eine Gänsehaut beim Anblick der Gletscher, Eisbären und Walrosskolonien Spitzbergens, porträtiert wundersame Kalkskulpturen der ägyptischen Weißen Wüste und heftet sich an Hufe und Pfoten wilder Tiere in der Serengeti. Der Fotograf formuliert mit seinen Bildern eine Liebeserklärung an die Erde, die es um jeden Preis zu schützen gilt. Abgerundet wird seine Multivisionsshow durch authentische Geschichten, Anekdoten zum Schmunzeln, haarsträubende Grenzerfahrungen und bewegende Begegnungen mit Mensch und Tier. Untermalt wird die Weltreise durch eigens für die Bilder komponierte Musikpassagen von Kai Arend.
Veranstaltung in Kooperation mit Greenpeace e. V.

Sri Lanka - wiedergefundenes Paradies I1230

Kay Maeritz
Do., 27.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Multivisionsshow
Sri Lanka galt lange als paradiesisches Eiland. Doch der lang andauernde Bürgerkrieg hat das Land in seiner Entwicklung zurückgeworfen. Glücklicherweise ist der Bürgerkrieg Vergangenheit und Sri Lanka ist auf dem besten Weg zurück zum Inselparadies. Kay Maeritz bereist alle Regionen der Insel auf der Suche nach ihren faszinierenden Sehenswürdigkeiten, den Tempeln und Festen. Auf seiner Reise kommt er auch in die lange Zeit geschlossenen Gebiete im Norden und Osten, wo die Spuren des Bürgerkrieges noch gegenwärtig sind. Ebenso fährt er in das Hochland, um die Arbeits- und Lebensbedingungen in den Teeplantagen zu erkunden.
Der Reisefotograf Kay Maeritz zeigt seine professionellen Fotografien auf einer Großleinwand und begleitet diese mit gekonntem Livekommentar.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten.

Pädagogik und Psychologie

I1310 Musik und Entspannung als wesentliche Elemente der Arbeit in Kitas

Sabine Barth
Berliner Institut für Frühpädagogik e. V.
Mo., 20.10. bis Mi., 22.10.
09.00 - 12.00 und 12.30 - 14.00 Uhr
18 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 106

Bildungsurlaub für Erzieher/innen
Der Kita-Alltag ist oft begleitet von Hektik, Reizüberflutung und gestressten Erwachsenen. In der Folge sind die Kinder häufig unkonzentriert und aufgedreht. Was tun? Musik als kreatives Medium kann helfen, Stress abzubauen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dieser Bildungsurlaub verbindet musisch-kreative Prozesse und methodisch-didaktische Reflexion. Mit Liedern, Tänzen, lebendigen Spielen und Gestaltungsideen, mit Rhythmus- und Klanginstrumenten, mit Körper und Stimme gehen wir folgenden Themen nach: Musik und Bewegung, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen, Entspannungsgeschichten, Formeln aus dem autogenen Training, Grundlagen der progressiven Muskelentspannung, meditative Tänze, Fantasiereisen mit Musik und Materialien (Steine, Tücher, Bänder und mehr). Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich!
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Der kleine Anfang: Unternehmen Tagespflege

Birgitt Torbrügge
Di., 13.05.
19.00 - 21.00 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Vortrag
Die Arbeit als Tagesmutter ist gesetzlich in der Regel als nebenberufliche selbständige Tätigkeit definiert. Das stellt die Tagesmutter vor die Herausforderung, neben der Arbeit mit den Kindern auch den unternehmerischen Anteil ihrer kleinen Firma zu berücksichtigen. In diesem Vortrag sollen offene Fragen geklärt werden: Was will das Finanzamt? Gewinnberechnung: Ausgabenpauschale oder Einzelnachweis? Welche Kosten entstehen durch die Einnahmen bei der Krankenversicherung? Ab wann entsteht Rentenversicherungspflicht und wie teuer ist sie?
Gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsstelle und dem Jugendamt, finanziert vom Beratungsdienst „Geld und Haushalt" von der Sparkassen-Finanzgruppe im Deutschen Sparkassen- und Giroverband

Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis I1320

Sabine Krüger
Fr., 21.03.
15.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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 Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Optimismus ist erlernbar! Strategien zur Überwindung negativer Denkmuster I1330

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Mi., 19.03.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Selbst unter „ungünstigen" Lebensumständen ist es möglich, sich eine optimistische Grundhaltung anzueignen bzw. diese aufrechtzuerhalten. Optimismus umfasst eine konstruktive, gleichzeitig aber realistische Sichtweise, die eigene Person, Mitmenschen und Ereignisse wahrzunehmen. Der Vortrag zeigt auf, welche Merkmale optimistisches Denken kennzeichnen, welche „Denkhürden" dem Optimismus entgegenstehen und mit Hilfe welcher Techniken und Strategien sich optimistisches Denken, Kommunizieren und Handeln im Alltag fördern und belastende Gefühle einschränken lassen. „Realistische" Optimisten erkennt man daran, dass sie eher frei von Sorgen, Grübeleien und „überflüssigem" Denken sind; sie verwandeln Probleme in Chancen und vertreten die Ansicht, dass sich trotz Schwierigkeiten vieles im Leben zum Guten wenden lässt.

I1340 Ausbildung zum Seniorenbegleiter

Birgit Krenz-Kaynak u. a.
Paul-Gerhard-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 2014 (inkl. Praktikum). Für die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Paul-Gerhardt-Haus und dem Haus der Familie

Besser lernen mit Bewegung und Entspannung I1350

Melanie Amm
Petra Duda
Dr. Katja Hesmer
Fr., 04.04.
10.00 - 15.30 Uhr
6 Ustd./gebührenfrei
max. 18 Personen
VHS Bottrop

Workshop für Sprachkursleitende
Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Anspannung, Antriebslosigkeit, Lernprobleme - nicht selten leiden unsere Kursteilnehmer angesichts einer immer stressigeren Arbeitswelt im Sprachunterricht darunter. Was können wir dagegen tun? Neue wissenschaftliche Studien zur Gehirnforschung zeigen, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen erfolgreichem Lernen, Bewegung und Entspannung gibt. In diesem Workshop erhalten Sie einen kurzen theoretischen Einblick in die Ergebnisse dieser Studien und welche Erkenntnisse sie für den Sprachunterricht bringen. Der größte Teil des Seminars soll jedoch der praktischen Seite gewidmet sein. Sie lernen verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie aktivierende Lerneinheiten kennen, die Sie leicht in Ihren eigenen Unterricht integrieren können.
Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Bottrop und dem Hueber-Verlag

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

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

Carsten Feldhoff
0 23 62 · 66 41 84
carsten.feldhoff@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

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

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

Gesundheit und Krankheit

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

I2110 Die Schilddrüse. Kleines Organ, große Wirkung!

Prof. Dr. Dr. Andreas Bockisch
Priv.-Doz. Dr. Jamshid Farahati
Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege

Moderation
Bernd Sauerwein-Fox
Sa., 22.02.
13.00 - 17.30 Uhr
6 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Dorstener Gesundheitstag 2014
Die Schilddrüse
Kleines Organ, große Wirkung!

Sie hat die Form eines Schmetterlings, liegt unterhalb des Kehlkopfes. Und obgleich sie klein ist, ist sie als wichtige Steuerzentrale in unserem Körper von hoher Bedeutung. Fast jeder Dritte in Deutschland hat Probleme mit der Schilddrüse. Im Fokus des diesjährigen Gesundheitstags stehen folgende Fragen: Warum ist die Schilddrüse für unseren Körper so wichtig? Welches sind die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse und wie kommt es dazu? Mit welchen diagnostischen Verfahren lässt sich feststellen, wie es um unsere Schilddrüse bestellt ist? Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?
Neben Vorträgen renommierter medizinischer Experten bietet der Gesundheitstag als besonderes Highlight ein kostenfreies Ultraschall-Screening für Veranstaltungsbesucher, die sich zuvor im St. Elisabeth-Krankenhaus zu dieser kleinen und völlig schmerzfreien Ultraschalluntersuchung ihrer Schilddrüse ab 10.02.14 unter Tel.: 0 23 62 / 29 58 203 angemeldet haben. Darüber hinaus wird ein Informationsmarkt mit Infoständen, Vorführungen, Beratungen und vielfältige Aktionen rund um das Thema geboten.
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte zeitnah zum Gesundheitstag ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus unter Schirmherrschaft von Bürgermeister Lambert Lütkenhorst

Wenn die Hüfte schmerzt - Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftarthrose I2120

Dr. med. Carsten Fischer
Mi., 26.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag und Aussprache
Der Vortrag gibt einen Überblick über die Ursachen sowie die Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftarthrose. Jedes Jahr werden über 200.000 künstliche Hüftgelenke eingesetzt. Neben gelenkerhaltenden und gelenkersetzenden Standardoperationen am Hüftgelenk werden in diesem Vortrag auch Behandlungsalternativen (konservative Behandlung) sowie neuste Techniken (minimalinvasive Techniken oder Navigationssystem) bei Verschleiß des Hüftgelenkes vorgestellt.

Krankheitsmythen - Volkskrankheit Depression I2130

Dipl.-Psych. Dr. Reinhard M. Fox
Fr., 04.04.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Aussprache
Sind wir zunehmend ein Volk von psychisch Kranken? Ist man schon krank, wenn man Durchschnittsnormen nicht entspricht und nicht im Sinne einer wirtschaftlichen Verwendungsmöglichkeit funktioniert? Ist die Depression wirklich eine Volkskrankheit? Der Vortrag wirft einen kritischen Blick auf die selbst beanspruchte Deutungshoheit der Hirnforschung, die mittlerweile die anderen Humanwissenschaften dominiert und hinterfragt die inflationäre Ausbreitung von Psychodiagnosen, die schnell aus Menschen mit nicht normgerechtem Verhalten behandlungsbedürftige Patienten machen. Welche Behandlungskonsequenzen ergäben sich aus einer nicht am marktwirtschaftlichen Profitinteresse der Gesundheitsindustrie, sondern am Wohl des Patienten orientierten Sichtweise?

I2140 Selbsthilfe-Methoden bei Stress, Ängsten und Konflikten

Priv.-Doz. Dr. Melanie Neumann
Mi., 02.04.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag und Aussprache
Wie kann ich mir bei Stress, Ängsten und Konflikten selber helfen? „Menschen haben alles, was sie benötigen, um ihre Probleme zu lösen" (Walter & Peller, 1994). Viele von uns haben das Bedürfnis, sich aus eigener Kraft von Stress und Hektik zu befreien, Ängste eigenständig zu bewältigen und Konflikte selber zu lösen. Selbsthilfe-Methoden bieten dabei eine sinnvolle Unterstützung und erleichtern den eigenen Lösungs- und Erkenntnisprozess. In diesem Vortrag der Lehrbeauftragten der Universität Witten/Herdecke bekommen Sie einen Überblick über Selbsthilfe-Methoden, die einfach und alltagtauglich sind und deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Sie erhalten außerdem alltagstaugliche Experimentierübungen für zu Hause.

I2150 Sexualität und Medien - Chancen und Risiken für Jugendliche in der Pubertät

Dipl.-Päd. Nicole Mehring
Dipl.-Päd. Marc Zumpe
Do., 20.03.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 106

Elternseminar
Sexualisierte Darstellungen sind allgegenwärtig, aber Gespräche über Sexualität sind selten. Der Bedarf an Informationen über Liebe, Sexualität und Partnerschaft ist bei Jugendlichen besonders hoch. Im Internet ist das Thema überall präsent. Jugendliche stoßen dort auf sexuelle Darstellungen, die sie irritieren und die für ihre Altersgruppe nicht vorgesehen sind. Eltern sind die medialen Nutzungsgewohnheiten ihrer Kinder dagegen nicht immer bekannt. Was fasziniert Jugendliche an „Sozialen Netzwerken" wie z. B. Facebook? Kann mein Kind ohne weiteres auf pornografische Internetseiten gelangen? Wie kann ich mein Kind gut durch die Pubertät begleiten? Fragen, denen die Sexualpädagogen nachgehen und Eltern hierzu Informationen und Hilfestellungen geben.
Kooperationsveranstaltung mit der Drogenberatung WestVest

Gesund bleiben - gesund werden durch Fasten I2160

Marianne Vaut
Mi., 19.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 109

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. I2161) anmelden.

Fastenwoche I2161

Marianne Vaut
Mo., 24.03. bis
Fr., 28.03. und
Do., 03.04.
19.00 - 21.15 Uhr
18 Ustd./40,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

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. I2160.

Ich nehme ab - ich nehme an

siehe Kurs Nr. I2761

Entspannung und Selbsterfahrung

I2210 Meditatives, heilsames Singen - eine Einführung

Magdalena Schneider
Sa., 15.02.
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, kurze Lieder gesungen, die leicht erlernbar sind und in die Tiefe gehen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.

I2211 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 10.02. (9x)
18.00 - 19.30 Uhr
18 Ustd./68,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 001

Inhalt siehe Kurs Nr. I2210
Weitere Kurstermine: Mo., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 05.05., 19.05., 02.06. und 16.06.

I2212 Auf den Spuren des Jakobspilgerweges

Dipl.-Psych. Anna Goecke
So., 25.05.
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 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 I2213

Monika Holthaus
ab Mi., 13.02. (12x)
17.15 - 18.00 Uhr
12 Ustd./46,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Bestimmen Stress, Hektik und Leistungsdruck Ihren Alltag? Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) haben Sie eine effektive Möglichkeit, einen Ausgleich zu schaffen. Die Methode ist leicht erlernbar, Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Bei dauerhafter Anwendung sind gute Erfolge möglich bei z. B. An- und Verspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Nervosität. Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung bei der PMR kann Ihre körperliche und seelische Gesundheit wieder in Balance bringen und Ihnen in vielen Alltagssituationen helfen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, eventuell warme Socken.

Autogenes Training I2214

Jennifer Gdanietz
ab Mo., 17.02. (10x)
17.30 - 18.30 Uhr
14 Ustd./45,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

In der heutigen Zeit wird es immer schwieriger, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und entgegenzuwirken. Das Autogene Training nach Schultz ist eine der effektivsten Methoden, um in Zeiten starker Belastungen gezielt zu entspannen und bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und sich eigene Ruhe-Inseln zu schaffen. Sie erlernen die Grundtechnik in kleinen Schritten, um sie dann direkt umzusetzen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen.

Entspannt ins Wochenende! I2220

Irina Stach
ab Fr., 21.02. (8x)
17.00 - 18.30 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

In diesem Kurs werden Sie eingeladen, die Anspannungen der Woche loszulassen. Sie erlernen verschiedene Methoden, Stress abzubauen, den Körper zu spüren und den Geist zu beruhigen. Mit Hilfe des Qi Gong, der progressiven Muskelentspannung, der Fantasiereisen und dem autogenen Training lernen Sie eine Auswahl von Entspannungsmethoden kennen, um der Hektik und dem Leistungsdruck des Lebensalltags zu entfliehen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

I2230 Traum- und Klangreisen - Urlaub vom Alltag

Véronique Erdelyi
ab Do., 06.03. (5x)
20.00 - 21.30 Uhr
10 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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

I2231 Warum gibt es keine blauen Gummibärchen?

Silvia Patas
Sa., 08.03.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./18,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendkurs
Nachts sind alle Katzen grau..., so sagt man. Ganz einfach, weil die Farben fehlen! Also scheinen Farben doch etwas ganz Wichtiges in unserem Leben zu sein. Aber ist das einfach „halt nur so"? Oder steckt etwa mehr dahinter? Warum ist z. B. die Brille der Verliebten rosarot und nicht türkis? Warum lehnen wir vielleicht Braun als Farbe ab, lieben aber Rot? Und können Kleiderfarben möglicherweise etwas über uns aussagen? Dies und einiges mehr können Sie in diesem Seminar in Form eines kleinen fröhlichen und spannenden Potpourris erleben!

I2241 AlexanderTechnik im Alltag

Margarete Tüshaus
ab Do., 13.03. (5x)
09.30 - 11.00 Uhr
10 Ustd./33,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
Dorsten-Deuten

Vormittagskurs
Ab und an stolpern wir über stets gleiche Zipperlein. Der Körper gibt Signale, die sich in akutem, dauerhaftem Schmerz äußern. Diese Empfindungen sind Aufforderungen unseres Körpers, innezuhalten und in uns hineinzuspüren. Der 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 erleben, wie sich Anspannung in Kraft verwandelt und Erschöpfung einer mühelosen Leichtigkeit weicht.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Alltagskleidung, Isomatte, Decke, dicke Socken.

Entspannungsmassage für Paare I2250

Heike Kühn
Sa., 15.03.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
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 So*cken.

Ayurvedische Massage I2251

Birgit Schneidinger
Sa., 05.04.
10.00 - 13.15 und
13.45 - 17.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

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

Yoga für Kinder I2260

Birgit Schneidinger
ab Di., 25.03. (8x)
17.15 - 18.00 Uhr
8 Ustd./25,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Nachmittagskurs
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.

I2261 Hatha-Yoga

Michaela Matthey
ab Do., 06.02. (13x)
08.30 - 10.00 Uhr
26 Ustd./62,00 €
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.

I2262 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Michaela Matthey
ab Mo., 03.02. (13x)
20.20 - 21.50 Uhr
26 Ustd./62,00 €
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.

I2263 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

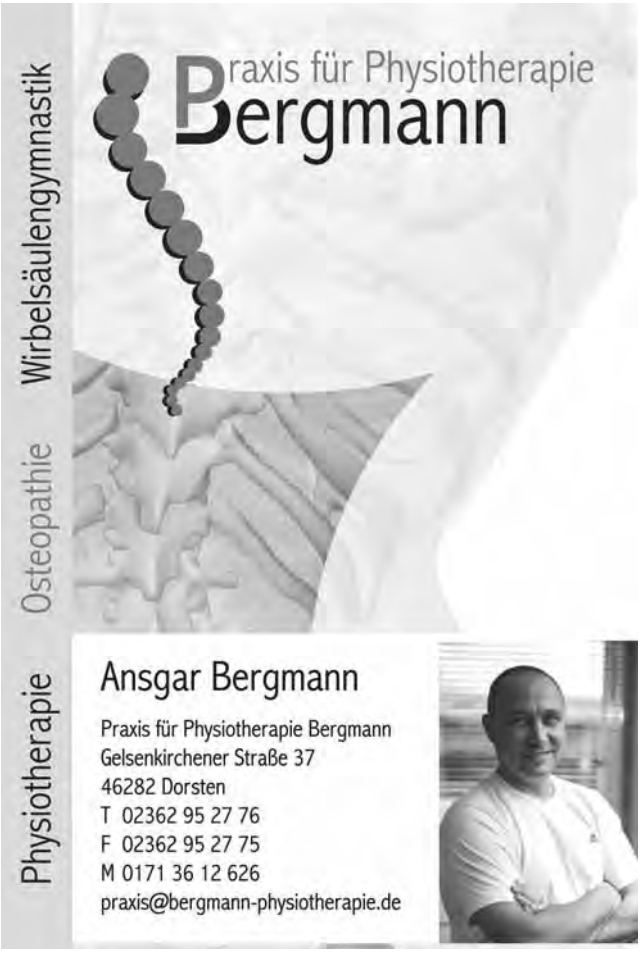
Birgit Schneidinger
ab Di., 04.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./74,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Inhalt siehe Kurs Nr. I2262
Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II I2264

Susanne Könning-Tewes
ab Do., 06.02. (14x)
18.15 - 19.45 Uhr
28 Ustd./69,00 €
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.



I2265 Hatha-Yoga: Aufbaustufe

Annette Nehling
ab Mo., 17.02. (13x)
18.45 - 20.15 Uhr
26 Ustd./65,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. I2262/63/64) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

I2266 Kundalini Yoga zum Kennenlernen

Michaela Matthey
Sa., 08.02.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./12,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Die Teilnehmer werden die grundlegenden Techniken dieser belebenden Yogatechnik nach Yogi Bhajan kennen lernen, eine Übungsreihe mit Tiefenentspannung durchführen und an eine Meditation mit einem Mantra (Konzentrationsworte in einer heiligen, dem Sanskrit verwandten Sprache) herangeführt. Probieren Sie zunächst aus, bevor Sie sich für den Kurs entscheiden (siehe Kurs Nr. I2267).
Bitte bringen Sie mit: Trinkwasser und eine Decke.

I2267 Kundalini Yoga

Michaela Matthey
ab Fr., 14.02. (13x)
10.30 - 12.00 Uhr
26 Ustd./66,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) beinhaltet dynamische und meditative, kräftigende und belebende Übungsreihen, die auf alle Energiesysteme des Körpers (Drüsen, Meridiane, Nerven, Chakren) gleichzeitig wirken und sie ins Gleichgewicht bringen. Die Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Konzentrationsworten), Mudras (Fingerhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung) bietet eine enorme Vielfalt an Möglichkeiten, an Körper, Geist und Seele zu arbeiten. Bereits nach kurzer Zeit ist häufig die belebende Wirkung dieser Yogatechnik spürbar.
Bitte bringen Sie mit: Trinkwasser und eine Decke.

Entspannungstricks für das Büro I2268

Michaela Matthey
Sa., 29.03.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Das Seminar bietet effektive und vorbeugende Maßnahmen, Müdigkeit und Gereiztheit abzubauen, Sehschwierigkeiten, Stress sowie Rücken- und Nackenprobleme zu lindern. Aus den Bereichen Yoga und Meditation werden leicht zu erlernende Methoden an die Hand gegeben, um kurzfristig während der Arbeit über Atmung, Bewegung und Konzentration aus der Anspannung in die Entspannung zu finden. Das ideale Programm fürs Büro, ohne ins Schwitzen zu kommen.

Einführung in die Meditation I2269

Annette Nehling
Sa., 15.02.
10.00 - 16.15 Uhr
7 Ustd./22,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

Über Meditation können Sie in einen ruhigen, entspannten Geisteszustand gelangen, der es ermöglicht, den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Meditation kann Ihnen zu einer anderen Sichtweise der Dinge verhelfen und neue Wege der Problemlösung eröffnen. Sie können so zufriedener und gelassener werden. An diesem Tag lernen Sie eine Form der Atemmeditation kennen. Vorbereitet wird die Meditation durch leichte Yogaübungen.
Bitte bringen Sie mit: zwei Wolldecken, warme Sportkleidung, Wollsocken, für die Mittagspause etwas zu trinken und zu essen.

Tai Chi Chuan und Qigong zum Kennenlernen I2270

Edith de Vries
Sa., 08.02.
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. I2280 bis I2291) entscheiden.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

I2280 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Do., 13.02. (16x)
09.15 - 10.15 Uhr
22 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.

I2281 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Fr., 14.02. (17x)
09.15 - 10.15 Uhr
23 Ustd./56,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I2280
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

I2282 Qigong und Tai Chi Chuan

Edith de Vries
ab Mo., 10.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./56,00 €
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 fortgeschrittene Teilnehmer/innen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II I2290

Edith de Vries
ab Fr., 14.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./80,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Tai Chi Chuan ist eine asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt ist sie heute wegen ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Langsame, fließende Bewegungen im Stehen verbessern Ausdauer, Konzentration und bringen Ausgeglichenheit. Der Körper wird entspannt und durch eine bewusste Atmung 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 I2291

Edith de Vries
ab Di., 11.02. (18x)
18.30 - 20.00 Uhr
36 Ustd./84,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I2290
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe I2292

Edith de Vries
ab Do., 13.02. (16x)
10.30 - 12.00 Uhr
32 Ustd./76,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. I2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe I2293

Edith de Vries
ab Di., 11.02. (18x)
20.00 - 21.30 Uhr
36 Ustd./84,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. I2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

I2294 Yoga für die Generation 60+ zum Kennenlernen

Jin Hee Spickermann
Sa., 15.02.
10.00 - 11.30 Uhr
2 Ustd./9,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 008

In dem Schnupperkurs erfahren Sie, wie Sie Yoga auch im Alter fit und beweglich halten kann. Durch körperliche und seelische Entspannung, Konzentrationstraining und auf das Alter abgestimmte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Gelenke lernen Sie die positive Wirkung von Yoga kennen. Probieren Sie es zunächst aus, bevor Sie sich für den Kurs Nr. I2295 entscheiden!
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen, Decke.

I2295 Yoga für die Generation 60+

Jin Hee Spickermann
ab Mi., 19.02. (10x)
14.15 - 15.45 Uhr
20 Ustd./48,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 008

Halten Sie sich auch im Alter fit und beweglich durch Yoga! In dem Kurs erfahren Sie durch körperliche und seelische Entspannung die positive Wirkung von Yoga. Durch bewusste Bewegungen, die richtige Körperhaltung und Atmung, Konzentrationstraining und auf das Alter abgestimmte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Gelenke werden die innere Ausgeglichenheit gefördert und die Wirbelsäule und Gelenke schonend mobilisiert.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen, Decke.

I2296 Tanz-Yoga

Jin Hee Spickermann
ab Fr., 09.05. (6x)
16.30 - 18.00 Uhr
12 Ustd./34,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 008

Tanzen ist der ursprünglichste Ausdruck der Lebensfreude und schenkt Freude, Kreativität und Balance. Durch rhythmisches Tanz-Yoga harmonisieren Sie Ihren Körper und Geist. Durch die Verbindung von rhythmischer Bewegung und Entspannung, kann Stress besonders effektiv abgebaut werden und Sie spüren die positive Energie, Beweglichkeit und freie Atmung.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, Decke.

Bewegung und Körpererfahrung

LifeKinetik® I2310

Michael Karsten
ab Di., 18.02. (13x)
15.45 - 16.45 Uhr
18 Ustd./159,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

LifeKinetik® wird schon seit Jahren erfolgreich bei Borussia Dortmund, der Handball-Nationalmannschaft, von Felix Neureuther und anderen Sportgrößen praktiziert. Das sanfte Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung, das auf modernen Erkenntnissen der Hirnforschung basiert, regt unser Gehirn an, mehr Sinneseindrücke aufzunehmen, Informationen schneller zu verarbeiten. Dabei steht nicht die Perfektion der Übungsausführung im Vordergrund. Vielmehr wird unser Gehirn durch die abwechslungsreichen und speziellen Übungsvariationen des LifeKinetik® vor immer neue Herausforderungen gestellt und kann sich so leistungssteigernd entfalten. Kinder verbessern sich in der Schule, Erwachsene gehen stressfreier und fehlerloser durch Beruf und Alltag, und Senioren bleiben länger geistig fit und gesund.

Pilates zum Kennenlernen I2311

Danièle Schwander
Sa., 25.01.
10.00 - 12.00 Uhr
3 Ustd./22,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Workshop
„Es ist der Geist, der den Körper formt.“ (Joseph Pilates). Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Joseph Pilates vor 70 Jahren sein ganzheitliches Übungssystem, dessen Prinzipien Sie in diesem Workshop einführend kennen lernen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhe für die Halle oder Antirutschsocken.

I2312 Pilates - alle Stufen

Danièle Schwander
ab Mi., 05.02. (15x)
20.15 - 21.15 Uhr
20 Ustd./118,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt" (Joseph Pilates). Auf dieser Erkenntnis basiert diese ganzheitliche Fitness-Methode. Der Kurs bietet folgende Inhalte: Grundprinzipien der Pilates Methode wie Zwerchfellatmung, Körperalignment, Einsatz der tiefliegenden Bauchmuskulatur, Koordination, Entspannung sowie Ausdauer. Ziel des Kurses: Schaffung von Körperbewusstsein, Bewegungseffizienz, verbesserte Körperhaltung, Gelenkmobilität, Muskelelastizität, Vitalität im Alltag und Leistung in sportlichen Disziplinen. Pilates wirkt korrektiv und präventiv. Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmer, die Interesse haben - unabhängig vom Fitness-Level, auch für Anfänger.
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

I2320 RückenFitness

Jutta Behnke
ab Di., 04.02. (17x)
18.45 - 19.45 Uhr
23 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

I2321 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 03.02. (18x)
18.00 - 19.00 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. I2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

RückenFitness I2322

Inhalt siehe Kurs Nr. I2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 03.02. (18x)
19.00 - 20.00 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

RückenFitness I2323

Inhalt siehe Kurs Nr. I2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 03.02. (18x)
20.00 - 21.00 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

I2324 Bauchtraining plus

Melanie Mies
ab Do., 06.02. (17x)
19.00 - 20.00 Uhr
23 Ustd./50,00 €
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. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.
Belastungsniveau: mittel

I2330 Ausgleichsgymnastik

Elsbeth Landwehr
ab Mo., 03.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./76,00 €
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

I2331 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mi., 05.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 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

Gymnastik für gezielte Kraft I2332

Ulrich Kahle
ab Mi., 05.02. (20x)
20.30 - 22.00 Uhr
40 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

Fitnessgymnastik I2333

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 03.02. (17x)
18.00 - 19.00 Uhr
23 Ustd./50,00 €
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

Konditionsgymnastik für Männer I2334

Gert Gaspar
ab Do., 06.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./72,00 €
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 I2335

Iris Hülskamp
ab Di., 04.02. (18x)
14.30 - 15.30 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Halten Sie Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und bleiben Sie körperlich fit. Dieser Kurs bietet Ihnen abwechslungsreiche Übungs-, Spiel- und Bewegungsformen, bei denen vor allem das Miteinander und der Spaß nicht zu kurz kommen.
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

I2340 Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 04.02. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./80,00 €
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

I2341 Body Shape

Melanie Mies
ab Mo., 03.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./76,00 €
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

I2342 Body Active

Andrea Spachowski
ab Do., 06.02. (17x)
19.00 - 20.30 Uhr
34 Ustd./72,00 €
max. 18 Personen
Haldenwangschule; Sporthalle

Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung führen zu Gewichtszunahme. Ein harmonisches Muskelbild ist die Grundlage einer guten Haltung und guten Figur. Das Training in diesem Kurs stellt die gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur in den Mittelpunkt. Trainiert wird mit kleinen Hilfsmitteln oder auch mit dem Gewicht des eigenen Körpers. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen sowie Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

I2343 Body Active

Andrea Spachowski
ab Mo., 03.02. (18x)
09.00 - 10.30 Uhr
36 Ustd./76,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. I2342
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Bodyforming - Problemzonengymnastik

I2344

Monika Fischer
ab Mo., 03.02. (18x)
19.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./76,00 €
max. 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-Realschule; Sporthalle

Gehen Sie gezielt Ihre Problemzonen an. Intensivübungen für Rücken, 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

Fit durch die Ferien

I2345

Jutta Behnke
Cornelia Schörken-Vollmer
Birgit Witten
ab Mi., 09.07. (6x)
10.00 - 11.30 Uhr
12 Ustd./31,00 €
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

I2350

Jutta Behnke
ab Di., 04.02. (18x)
10.30 - 11.45 Uhr
30 Ustd./70,00 €
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

I2351 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Di., 04.02. (18x)
09.00 - 10.30 Uhr
36 Ustd./84,00 €
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

I2352 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Mo., 03.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. I2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

I2353 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 06.02. (16x)
15.00 - 16.30 Uhr
32 Ustd./75,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. I2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

I2354 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 06.02. (16x)
17.30 - 19.00 Uhr
32 Ustd./68,00 €
max. 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. I2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Aerobic mit und ohne Stepp I2360

Angela Wolf
ab Mi., 05.02. (20x)
09.45 - 11.15 Uhr
40 Ustd./92,00 €
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

Aerobic mit und ohne Stepp I2361

Angela Wolf
ab Di., 04.02. (20x)
17.00 - 18.30 Uhr
40 Ustd./92,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. I2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Aerobic mit und ohne Stepp I2362

Angela Wolf
ab Do., 06.02. (17x)
18.15 - 19.45 Uhr
34 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. I2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Aerobic mit und ohne Stepp I2363

Angela Wolf
ab Do., 06.02. (17x)
20.00 - 21.30 Uhr
34 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. I2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

I2370 Aqua Zumba®

Claudia Schiefers
ab Mi., 05.02. (17x)
11.00 - 11.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Das als „Zumba Poolparty" bekannte Aqua Zumba verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei, Gelächter, Gejohle und Gebrüll hört man häufig in einem Aqua Zumba Kurs. Aqua Zumba kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

I2371 Wassergymnastik für Frühaufsteher

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 05.02. (17x)
08.15 - 09.00 Uhr
17 Ustd./89,00 €
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. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger gleichermaßen geeignet. Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Wassergymnastik für Mollige I2372

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 05.02. (17x)
09.15 - 10.00 Uhr
17 Ustd./89,00 €
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.

Aqua-Jogging I2373

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 05.02. (17x)
18.00 - 18.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
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.

Aqua-Jogging I2374

Inhalt siehe Kurs Nr. I2373
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 05.02. (17x)
19.00 - 19.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Aqua-Jogging I2375

Inhalt siehe Kurs Nr. I2373
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 05.02. (17x)
20.00 - 20.45 Uhr
17 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Einführung in Sportarten

I2410 Faszination intuitives Bogenschießen

Volkhart Kuhn
Sa., 22.03.
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.

I2420 Schnupperkurs Segelfliegen

Johannes Lüning
Sebastian Hater
Marcus Grobotz
Sa., 14.06.
10.00 - 18.00 Uhr
8 Ustd./90,00 €
max. 12 Personen
LSV Dorsten e.V.
Im Ovelgünne 20
Segelflugplatz
Dorsten

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die theoretischen Grundlagen des Segelflugs wie z. B. Meteorologie, Aerodynamik, Navigation und Instrumentenkunde. Danach erfolgt eine Einweisung in die Sicherheitsbestimmungen und über das Verhalten auf dem Flugplatzgelände. Im praktischen Teil steuern Sie selbst bei zwei Starts mit einem erfahrenen Fluglehrer das Segelflugzeug. Für die Zeit am Boden stehen Ihnen weitere Fluglehrer für Fragen zur Verfügung und weisen Sie in die Funktion der Seilwinde und der Wartung des Segelfliegers ein. Sollten witterungsbedingt an diesem Tag keine Flüge möglich sein, so werden vor Ort Alternativtermine abgesprochen.
In der Kursgebühr ist aus versicherungstechnischen Gründen eine Kurzmitgliedschaft beim LSV Dorsten und Deutschen Aero-Club, Landesverband NRW, enthalten. Die Kursdurchführung obliegt ausschließlich dem Luftsportverein Dorsten e. V.
Voraussetzungen: keine gesundheitlichen Einschränkungen
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Sonnenbrille, Fotoapparat und Kopfbedeckung mit.
Teilnahme ab 14 Jahren

WingTsun - BlitzDefence I2430

Stephan Schnare
ab Mo., 17.02. (5x)
17.00 - 18.30 Uhr
10 Ustd./39,00 €
max. 20 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
Dorsten

Die chinesische Kampfkunst WingTsun ist Selbstverteidigung und Bewegungstraining in einem. Sie lernen, sich zu verteidigen und verbessern gleichzeitig Fitness und Beweglichkeit. Geschmeidige Bewegungen, weiches Nachgeben, verbunden mit dynamischen Bewegungsformen schulen Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Kraft. Vermittelt werden Grundtechniken mit Koordinations-, Konditions- und Deeskalationselementen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre) I2440

Stephan Schnare
ab Mo., 17.02. (5x)
16.00 - 17.00 Uhr
6 Ustd./25,00 €
max. 10 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
Dorsten

In diesem Kurs lernen die Schüler ihr natürliches Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen zu sensibilisieren, es werden Körpersprache und rhetorische Mittel angesprochen, um Streit zu verhindern. Die Einführung in eine unkomplizierte und notwehrgerechte Selbstverteidigung verleiht Selbstbewusstsein und vermittelt die Erfahrung, bedrohlichen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Daraus erwächst der Mut, anderen in Notsituationen beizustehen und Zivilcourage zu zeigen.
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen) I2451

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 21.02.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
ab Fr., 28.02. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Der Sportbootführerschein Binnen ist ein Führerschein zum Führen von Sportbooten bis 15 Meter Länge auf allen Binnen-Schifffahrtsstraßen. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde und seemännische Knoten. Der Lehrgang zum Segel-Führerschein Binnen einschließlich Motorbootführerschein Binnen schließt mit einer offiziellen Prüfung ab. Der Segelteil umfasst u. a. Bootskunde, Theorie des Segelns und Manöverkunde.
Mindestalter Motorbootschein: 16 Jahre; Segelschein 14 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf, praktische Ausbildung und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

I2453 Sportbootführerschein See (SFB See)

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 21.02.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 28.02. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Der Sportbootführerschein See ist für Sportboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung Pflicht. Geltungsbereich sind die Seeschifffahrtsstraßen (Hoheitsgewässer bis zur 3-Seemeilen-Grenze, Nord-Ostsee-Kanal sowie alle von Seeschiffen befahrenen Gewässer). Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation und seemännische Knoten und wird insbesondere auch in den Mittelmeer-Ländern beim Chartern von Segelyachten verlangt.
Mindestalter: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf, praktische Ausbildung und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

I2454 Sportküstenschifferschein (SKS)

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 21.02.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 108
Kurstermine
ab Fr., 16.05. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 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.

Inline-Skating für Anfänger I2460

Nicole Schlangen
So., 18.05. und 25.05.
11.15 - 13.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
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 (6 - 12 Jahre) I2461

Nicole Schlangen
So., 18.05. und 25.05.
09.30 - 11.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

Ziel des Kurses ist, spielerisch und kindgemäß die Grundlagen des Inline-Skatens zu erlernen. Geübt wird das Stehen, das langsame Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen, Kurvenfahren und Bremsen. Die Koordination wird geschult und das Gleichgewicht trainiert. Die Kinder können im Rahmen dieses Kurses sogar einen Skate-Führerschein erwerben! Eltern oder ältere Geschwister können bei Interesse anschließend den Inline-Skating-Kurs für Anfänger besuchen (Kurs Nr. I2460), während die Kinder noch etwas üben.
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

Inline-Skating für Kinder (6 - 12 Jahre) I2462

Nicole Schlangen
Mo., 14.07. bis
Do., 17.07.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./55,00 €
max. 12 Personen
VHS; Hochstadenplatz

Ferienkurs
Ziel des Kurses ist, spielerisch und kindgemäß die Grundlagen des Inline-Skatens zu erlernen. Geübt wird das Stehen, das langsame Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen, Kurvenfahren und Bremsen. Die Koordination wird geschult und das Gleichgewicht trainiert. Die Kinder können im Rahmen dieses Kurses sogar einen Skate-Führerschein erwerben!
Bitte bringt mit: eigene Inline-Skates, Schutzausrüstung inkl. Helm.

Tanz

I2510 ZUMBA® Fitness

Alexandra Liersch
ab Do., 06.02. (12x)
17.00 - 18.00 Uhr
16 Ustd./44,00 €
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.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

I2511 Tanz dich fit im Zumba-Stil!

Maria Budde
ab Mo., 10.02. (12x)
17.15 - 18.15 Uhr
16 Ustd./44,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. I2510
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

I2512 ZUMBA® KIDS

Claudia Schriefers
ab Fr., 14.02. (10x)
15.00 - 15.45 Uhr
10 Ustd./27,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 008

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder von sieben bis elf Jahren entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie - einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen. Zumba® Kids führt Kinder an eine gesunde Lebensweise heran, die Bewegung und Fitness als Teil des Lebens betrachtet. Dabei werden neben Balance und Koordination genauso Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und natürlich stolz auf sich selbst zu sein gefördert. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

Orientalischer Tanz I2520

Jutta Grigo
ab Mi., 12.02. (16x)
18.50 - 20.05 Uhr
27 Ustd./68,00 €
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 I2530

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Di., 11.02. (4x)
20.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./40,00 €
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 I2540

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 12.02. (4x)
19.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./32,00 €
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.

I2550 Paartanzen kann jeder!

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 12.02. (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.

I2560 Tanzen macht Spaß!

Wolfgang Kuhn
ab Do., 06.02. (10x)
10.00 - 11.30 Uhr
20 Ustd./90,00 €
max. 20 Personen
Gemeinschaftshaus Wulfen

Dieser Kurs ist besonders für die Generation 50+ geeignet, die Lust am gemeinsamen Tanzen hat. Tanzen fördert nicht nur die Konzentration und Koordination, sondern ist die charmante Art, körperlich und geistig fit zu bleiben. Der Kurs bietet Tänze im Kreis, im Block und anderen Aufstellungen, und die Musik ist so abwechslungsreich wie die Tanzformen. Jede(r) kann mitmachen - mit und ohne Partner.

I2570 Tanzimprovisation für Einsteigerinnen

Gabriela Jüttner
Fr., 14.03.
17.00 - 20.00 Uhr
4 Ustd./22,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
Dorsten-Deuten

Tanzimprovisation ermöglicht freien tänzerischen Ausdruck - ohne feste Schritte einzuüben! Tanzimprovisation ist eine Form des Tanzens, bei dem wir uns aus dem Moment heraus bewegen. Dabei gibt es klare Tanzthemen, um frei und ausgelassen mit Bewegung und Musik zu spielen. Sanfte Körperarbeit und ein einfaches, tänzerisches Körpertraining wecken die für Tanz und Improvisation nötige Wachheit und Lebendigkeit in Körper und Geist. Auf dieser Basis entstehen dann im Tanz kleine „Choreografien des Augenblicks".
Die Kursleiterin ist Dipl. Tanzpädagogin und leitet die Akademie für Tanzpädagogik in Bochum.
Bitte bringen Sie bequeme Bewegungskleidung mit.

Leben mit Behinderungen

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

Lesen, Schreiben, Rechnen I2610

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

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 27.01. (10x)
18.00 - 19.30 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

Bewegungserziehung und Schwimmen I2611

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

Albin Besenschek
Wilfried Lange
ab Di., 04.02. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 12 Personen
Haldenwangschule

Gemeinsam kochen und backen I2612

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 24.01., 21.02., 07.03., 28.03. und 11.04.

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 10.01. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen I2613

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Sa., 25.01., 22.02., 08.03., 29.03. und 12.04.

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Sa., 11.01. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz I2614

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 15.02., 15.03., 05.04., 03.05. und 17.05.

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 01.02. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
Haldenwangschule

Ernährung

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

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern
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 I2710 bis I2716 geben einen Einblick in die Kochkulturen der genannten Länder.

I2710 Streifzüge durch die Französische Küche

Magdalena Röltgen
Do., 20.02.
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. Sie unternehmen eine kulinarische Reise durch verschiedene französische Provinzen wie z. B. die Provence, Bretagne oder Burgund und lernen weitere typische Spezialitäten kennen und zuzubereiten, u. a. werden unkomplizierte feine Rezepte aus der französischen Bistro-Küche zubereitet. 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.

Tiziano kulinarisch - die Küche des Veneto I2711

Claudio Tormen
Di., 25.02.
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.

Ein italienisches Ostermenü I2712

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 07.04.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Ostern, auf Italienisch „Pasqua" genannt, ist eine Zeit des Schlemmens nach dem Fasten. Damit wird sowohl die Auferstehung Jesu als auch die Wiedergeburt des Frühlings gefeiert. Diese Feierlichkeiten dauern eine ganze Woche mit Höhepunkt an Ostersonntag und Ostermontag. Dann ist die Tafel besonders üppig gedeckt mit selbstgebackenem Brot, Gemüse- und Lammgerichten sowie köstlichen Süßspeisen und passenden Weinen. Holen Sie sich hier Anregungen für Ihr ganz persönliches Ostermenü.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Ein Abend wie bei Alexis Sorbas: Griechisches Essen für Genießer I2713

Angela Potthast
Di., 06.05.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Bei Griechischer Küche fallen dem Genießer ein: Mezhedes - die typischen Vorspeisen, Feta, Oliven, Tzaziki, süße Desserts und Ouzo. Dies alles und noch mehr leckere Speisen kochen und verzehren Sie an diesem Abend gemeinsam.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränke selbst mit.

I2714 Mediterranes Buffet

Claudio Tormen
Di., 13.05.
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 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.

I2715 Fingerfood, Antipasti, Tapas & Co.

Sven Bojarzin
Do., 15.05.
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.

Kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

I2716

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 26.05.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./29,00 €
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.

I2720 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 18.02.
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.

I2721 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 19.02.
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.

I2722 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 01.04.
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.

I2723 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 02.04.
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.

I2724 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 20.05.
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 I2725

Heinrich Wächter
Mi., 21.05.
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.

Neue Rouladen - raffiniert gedreht I2726

Angela Potthast
Mi., 26.02.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Rouladen - da gibt es mehr als nur den Klassiker vom Rind. Auch Putensteaks, Schweinefleisch, Gemüse und Fischfilets lassen sich dekorativ rollen und wickeln. Selbst eine Roulade als Kuchen ist möglich. Mit passenden Saucen und Beilagen sind Rouladen jeder Art ein Genuss für Auge und Gaumen.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränke selbst mit.

Fischgerichte zum Schlemmen I2727

Magdalena Röltgen
Mi., 09.04.
18.40 - 22.00 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.

Frisch vom Markt I2728

Magdalena Röltgen
Do., 22.05.
18.40 - 22.00 Uhr
4 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Endlich das erste junge Gemüse, die ersten Frühlingskräuter. Sie kochen Rezepte mit frischem Saisongemüse, wunderbar zart im Geschmack, ideal für leichte Gerichte. Dabei werden u. a. junge Möhren, Kohlrabi, Spitzkohl, Babyspinat zu leckeren Gerichten verarbeitet.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

I2729 After Work Cooking

Sven Bojarzin
Do., 20.03.
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.

I2730 Sterneküche auch zuhause - Kochen mit Rezepten der Sterneköche

Angela Potthast
Di., 08.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Natürlich ist ein Besuch in einem Lokal eines Sternekochs ein Highlight für alle Sinne, aber man kann auch einige Rezepte in einer normalen Haushaltsküche zubereiten und sich ein Stück „Sterne-Genuss" nach Hause holen.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

I2731 „Heute kochen wir!" - Kids in der Küche

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 22.03.
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 I2732

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 22.02.
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.

Käse und Wein I2733

Harald Burg
Fr., 07.03.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./45,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 218

Erleben Sie, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommnen. Sie lernen Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen. Die Verkostung umfasst ca. 15 Käsesorten zu ca. 20 bis 25 verschiedenen Weinen.
Käse- und Weinumlage von 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Cocktails für die Beachparty I2734

Björn Böcker
Fr., 23.05.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./41,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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 Kursen I2750 und I2751 im Vordergrund.

I2750 Leichte Frühlingsküche

Katharina Teklote
Do., 08.05.
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. Die energiearmen Rezepte sind alltagstauglich und lecker.
Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

I2751 Spargel und Erdbeeren

Katharina Teklote
Mi, 04.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./26,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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.
Die 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 I2760 bis I2762 berücksichtigen diesen Zusammenhang.

Warum scheitern die meisten Diäten? Vermeidung des Jo-Jo-Effekts

I2760

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
Di., 04.02.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vortrag mit Diskussion
Wer kennt das nicht: Wir nehmen uns vor, weniger, vernünftiger und gesünder zu essen, aber auf Dauer ist das Resultat immer gleich: Es klappt nicht mit dem Abnehmen! Man (Frau) guckt wieder sehnsüchtig auf die Waage, auf die schlanken Models in der Zeitung, wünscht sich wie von Zauberhand die Traumfigur und schickt den Stoßseufzer zum Himmel: Warum nehme ich bloß nicht ab? Es gibt Gründe dafür, aber: Es gibt auch Lösungen! Wie diese funktionieren, das ist der Inhalt des lebendigen Seminars, welches von einem in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie (besser Esstherapie) erfahrenen Diplom-Ökotrophologen geleitet wird.
Dieses Seminar dient auch als Auftaktveranstaltung für das über mehrere Wochen von den Krankenkassen bezuschusste Programm „Ich nehme ab - Ich nehme an“ (siehe Kurs Nr. I2761). Der Referent ist zertifizierter Ernährungstherapeut mit langjähriger Berufserfahrung.

I2761 Ich nehme ab - ich nehme an

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
ab Di., 11.02. (10x)
19.30 - 21.00 Uhr
20 Ustd./55,00 €
max. 30 Personen
VHS; Raum 208

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: 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05.

I2762 Riechen, schmecken, sehen, fühlen - Lebensmittel unter der Lupe

Katharina Teklote
Do., 13.03.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./26,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Warum essen wir, was wir essen? Welche Mechanismen beeinflussen uns bei der Nahrungsaufnahme? Wieso bevorzugen wir einige Nahrungsmittel und andere nicht? Wie wirken verschiedene Lebensmittel auf unser Geschmacksempfinden und was bewirken sie? Wir wollen dem Ganzen auf die Spur kommen und probieren gemeinsam verschiedene Lebensmittel, analysieren und diskutieren. Außerdem werden die Physiologie des menschlichen Körpers sowie die Wirkung der Werbung aufgezeigt. Die Bedeutung der Achtsamkeit in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme wird thematisiert. In diesem Workshop werden Theorie und Praxis eng miteinander verbunden.
Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Fastenwoche

siehe Kurse Nr. I2130 und I2131

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.

„Manchmal gewinnt der Bessere": So werden wir Fußball-Weltmeister mit Physik — I2810

Vortrag
„So ist Fußball. Manchmal gewinnt der Bessere." Lukas Podolski bekannte es zerknirscht nach der letzten WM-Niederlage. Nun beweist es der Dortmunder Physikprofessor Metin Tolan: Fußball ist der ungerechteste Sport der Welt! Würden sich auf dem grünen Rasen nämlich je elf Physiker begegnen, wäre Schluss mit falschen Abseitsentscheidungen und schlecht positionierter Abwehr. Denn die Physik kann, was Günter Netzer und Co. nur versuchen: Fußball erklären. Holen Sie sich die letzten Tipps zur bald beginnenden Weltmeisterschaft! Kurzweilig wie immer erklärt Tolan die physikalischen Geheimnisse hinter dem runden Leder.

Prof. Dr. Metin Tolan
Di., 03.06.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Den Fledermäusen auf der Spur — I2811

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.

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 09.05.
20.45 - 22.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz ehem. Freibad Dorsten, Rosenstraße

I2812 Jäger der Nacht - Eulenexkursion

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Sa., 08.03.
18.00 - ca. 20.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Im Höltken 11
Dorsten

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

I2813 Bachgeheimnisse

NABU Dorsten
Johannes Ader
Olaf Fockenberg
Sa., 24.05.
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.

Kräuter und Geschichten am Wegesrand I2814

NABU Dorsten
Carola de Marco
Sa., 12.04.
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.
Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Venngeheimnisse - Zu den Flamingos ins Zwillbrocker Venn I2815

NABU Dorsten
Johannes Ader
Sa., 03.05.
14.00 - 17.30 Uhr
4 Ustd./15,00 €
(Erwachsene)
8,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Biologische Station,
Zwillbrock 10, Vreden

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.
(Nicht nur) für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

I2816 Bienenhotel selbst gebaut

NABU Dorsten
Volker Fockenberg
Sa., 22.03.
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 €.

I2817 Baut Batman eine Bude

Bettina
Bödefeld-Nuyken
Sa., 17.05.
09.30 - 12.30 Uhr
4 Ustd./8,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 005
Anmeldung bis zum 05.05.

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 „Batman" 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

Auf der Jagd nach fossilen Schätzen I2818

Antje Selter
Geotouring
Sa., 03.05.
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.

Geologische Exkursion zum Steinbruch Hagen-Ambrock I2819

Antje Selter
Geotouring
So., 22.06.
11.00 - 15.00 Uhr
4 Ustd./16,00 €
(Erwachsene)
12,00 €
(Kinder bis 10 Jahre)
max. 25 Personen
Hagen-Ambrock

Von oben ist der Ausblick über den Steinbruch Ambrock atemberaubend. Wissenschaftlich ist der Steinbruch interessant, weil hier in den Grauwackegesteinen aus dem Devon ein vielfältiger, zuvor unbekannter Bestand an Fossilien aus dem Erdaltertum gefunden wurde, als dieses Gebiet noch einen Meeressaum darstellte. So können mit etwas Glück Muscheln, Muschelkrebse, Knochen und Panzerteile von Panzerfischen sowie Schuppen von anderen Fischen gefunden werden. Besonders interessant sind aber Pflanzenfossilien, die den Übergang von Wasser- zu Landpflanzen dokumentieren. Auf der Exkursion vermitteln wir Ihnen einen umfassenden Überblick über die Geologie des Gebietes sowie den Abbau des Gesteins und begeben uns schließlich auf Fossiliensuche.
Die Exkursion richtet sich in erster Linie an Erwachsene, Kinder ab 12 Jahren können aber gern mitgebracht werden.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

I2820 Naturerlebnis und Entspannung im Deutener Moor - eine Frauentour

Uta Lansing
Maria Spiekermann
Die Buche
Sa., 05.04.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 20 Personen
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
Tüshaus-Mühle
an der B58

Stress und Hektik bestimmen den Alltag gerade vieler Frauen. Wir möchten mit Ihnen eine besondere Naturtour zu den einzigartigen Naturplätzen in der Üfter Mark unternehmen, bei der Sie Abstand vom Alltag gewinnen können. Wir zeigen Ihnen das Moor und seine Besonderheiten, leiten Sie an, mit offenem Blick intensiver durch den Wald zu gehen, eröffnen dadurch neue Natur-Perspektiven und führen gemeinsame Aktionen für Spaß und Entspannung durch. Dabei haben Sie die Gelegenheit, wieder einmal etwas Neues, etwas für sich selbst zu tun!

I2821 Mit Kanus auf der Lippe

Michael Seibert
So., 15.06.
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 Schermbeck nach Krudenburg und bietet mit der Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen ein Erlebnis für Jung und Alt. Auf dieser Strecke paddeln Sie mit dem Boot weit ab von Straßen, Rad- und Wanderwegen durch die Lippeauen. Lassen Sie sich verzaubern!
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).

Rheinrafting

I2822

Michael Seibert
So., 29.06.
10.00 - 14.00 Uhr
3 Ustd./38,00 €
(Erwachsene)
34,00 €
(Kinder und Jugendliche)
max. 30 Personen
Treffpunkt: Wesel

Vor der holländischen Grenze treffen am Rhein Landschaft und Industrie unmittelbar aufeinander und verleihen ihm einen besonderen Reiz. Aus der Schlauchboot-Perspektive bekommen die Industrieanlagen, Brücken und auch die weiten, grünen Rheinauen eine ungewohnte Dimension. Weidende Kühe auf den saftigen Wiesen stehen großen modernen Industriegebäuden mit rauchenden Schloten gegenüber. Krasser könnten sich die typischen wirtschaftlichen Gegensätze des Niederrheins und des Ruhrgebiets nicht darstellen. Unsere Tour führt von Götterswickerhamm nach Wesel (15 km). Wir starten mit Ihnen an der Rheinpromenade in Wesel mit dem Bustransfer zum Start. Nach einer ausführlichen Einweisung beginnen wir mit den ersten Trainingsmanövern in Ufernähe. Die Bootsführer stimmen die Bootsbesatzungen aufeinander ab, um Rheinschiffe und Schubverbände weiträumig umfahren zu können. Sicherheit steht an erster Stelle!
Detaillierte Informationen sendet die VHS auf Anfrage gern zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61).

Strauch- und Obstbaumschnitt

I2823

Corina Meyer
Sa., 08.03.
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./27,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 009

Eine sichere Ernte und ein schöner Blütenflor sind bei Obstbäumen und Sträuchern nur durch einen fachgerechten Schnitt zu erzielen. Die unterschiedlichen Schnittformen (Pflanz-, Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt) und -punkte werden erläutert sowie geeignete Handwerkszeuge vorgestellt. Nach einer theoretischen Einführung erproben Sie selbst den Baum- und Strauchschnitt auf einer städtischen Grünfläche.
Bitte bringen Sie eine Rosenschere, Säge oder Astkniepe mit.

I2824 Erstellung eines individuellen Gartenplans

Corina Meyer
Sa., 15.03.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 100

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.

Blühende Oasen - Privatgärten in Köln

siehe Veranstaltung Nr. I6624

I2826 Hundeerziehung mit Respekt

Gerd Köhler
Mi., 19.03.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Es gibt viele Hundebesitzer, die sich unwohl fühlen, wenn sie ihren Hund mit „traditionellen" Ausbildungsmethoden erziehen sollen. Diese Methoden sind oft mehr als 200 Jahre alt und stammen aus einer Zeit, in der Tiere noch als seelenlose Sache galten und die Verhaltensforschung noch unbekannt war. Der Referent Gerd Köhler zeigt auf, dass es Methoden der Ausbildung und des Umgangs mit dem Hund gibt, bei dem sich Menschen und Hunde wohlfühlen können und ein harmonisches Miteinander entsteht. Die Grundlagen hierzu sind Achtung und Respekt vor dem Hund. Dies schließt nicht aus, dass der Mensch trotzdem die Regie behält. Aktuelles Wissen über das Wesen des Hundes und den angemessenen Umgang mit ihm werden vermittelt. Anhand von Fotos und Filmsequenzen werden Beispiele für die praktische Umsetzung gezeigt.

Aggression bei Hunden

I2827

Gerd Köhler
Mi., 02.04.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

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

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

Deutsch und Fremdsprachen

Beratung
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Niederländisch
Weitere Sprachen

Deutsch und Fremdsprachen

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

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.,	20.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi.,	22.01.	15.00 - 18.00 Uhr
Di.,	28.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Do.,	30.01.	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 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 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 des GER
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die im Folgenden und bei den Kursbeschreibungen angegebenen Kenntnisstufen orientieren sich an diesem Referenzrahmen. Bitte beachten Sie, dass die Beschreibungen der Kenntnisstufen nicht die Voraussetzungen sind, um an einem Kurs teilzunehmen, sondern die Kursziele.

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

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

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

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

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

Einstufungstest Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst testen möchten, können Sie dies kostenlos im Internet unter 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 22.09.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1 — I3110

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

Alina Hamann
Aleksandra Kasków-Müller
ab Mo., 27.01. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2 — I3111

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

Alina Hamann
Aleksandra Kasków-Müller
ab Mi., 12.03. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3 — I3112

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

Alina Hamann
Aleksandra Kasków-Müller
ab Mo., 12.05. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

I3113 Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 3

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Di., 21.01. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.05

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

I3114 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Do., 06.03. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.05

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

I3115 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Di., 06.05. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.05

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

I3116 Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 1

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mo., 28.04. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 2 I3117

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

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Di., 17.06. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Integrationskurs Orientierungskurs I3118

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.

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mo., 27.01. (15x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
60 Ustd./72,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1/B2 - Brückenkurs I3120

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)

Uta Funk
Hannelore Kirschner
ab Di., 04.02. (28x)
di und mi
09.30 - 11.55 Uhr
84 Ustd./88,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Einbürgerung

I3140 Einbürgerungstest

Sa., 05.04.
10.00 - 11.00 Uhr
25,00 €
VHS; Forum

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse www.integration-in-deutschland.de den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 06.03.

Englisch

I3210 Englisch Stufe A1 Grundkurs 1

Hannelore Kirschner
ab Do., 06.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

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

I3211 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2

Holger Stein
ab Do., 06.02. (15x)
10.45 - 12.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
In entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5)
ab Unit 4

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8 I3212

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I3211
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Unit 8

Holger Stein
ab Do., 06.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1 I3213

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.

Gesa Fleer
ab Mo., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2 I3214

Lehrwerk: NEXT A1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002931-0)
ab Unit 5

Hannelore Kirschner
ab Mo., 03.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 I3215

Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9)
ab Unit 7

Hannelore Kirschner
ab Mo., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2 I3216

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9)
ab Unit 8

Gesa Fleer
ab Mo., 03.02. (14x)
17.45 - 19.15 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

I3217 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1

Helga Fricke
ab Mi., 05.02. (15x)
09.45 - 11.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

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

I3218 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4

Heide Teller
ab Di., 25.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I3217
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Going for Gold, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-2)
ab Unit 7

I3219 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8

Martina Vorholt
ab Mi., 05.02. (15x)
09.00 - 10.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I3217
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9)
ab Unit 6

I3220 Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation

Gesa Fleer
ab Mi., 05.02. (15x)
18.00 - 19.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

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

I3221 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4

Gesa Fleer
ab Di., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471655-0)
ab Unit 7

I3222 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

Holger Stein
ab Mi., 05.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-464713-7)
ab Unit 1

I3223 Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 03.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./88,00 €
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)

I3230 Englisch Stufe B1/B2 In Conversation

Hannelore Kirschner
ab Do., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 107

A conversation course for those who would like to improve their speaking and listening skills. We will read and discuss short texts, watch videos and listen to audio books.

I3231 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
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.

I3232 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 05.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./94,00 €
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.

I3240 Englisch Stufe B2 Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 06.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./88,00 €
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: Cutting Edge Upper Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3698-5) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-0677-3)

I3241 Englisch Stufe B2 English in Use

Hannelore Kirschner
ab Mi., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

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.

I3242 Englisch Stufe B2 Reading, Talking, Listening

Gesa Fleer
ab Mi., 05.02. (15x)
09.15 - 11.45 Uhr
45 Ustd./94,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

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

Englisch Stufe C1 Language and Culture: Religion in a Modern World I3250

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 05.02. (14x)
09.00 - 11.30 Uhr
42 Ustd./88,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
With the election of the new Pope will the Catholic Church redefine itself? The first Pontiff from the New World has a lot of old problems to deal with. In the course of this semester we will take a look at religions around the world and their influence on modern society. Our discussions will be based on a series of informative articles and essays. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice I3251

Rano Chhatwal
ab Di., 04.02. (15x)
09.00 - 11.30 Uhr
45 Ustd./94,00 €
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.

Irish Folk: Fragile Matt

siehe Veranstaltung Nr. I6140

Professional English Level B1 Telephoning and Small Talk I3260

Belinda Boyd
Fr., 21.02.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 22.02.
09.30 - 12.45 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendkurs
Do you often deal with English speaking clients on the phone? Have you ever felt speechless or nervous when talking to foreign customers over the phone? And why is small talk so important in modern professional life? Here is help for those who want to become more self-confident when speaking English on the phone and in small talk situations. There will be role plays and plenty of practical communicative situations from the English - Telephoning and Small Talking - World.

Französisch

I3310 Französisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

Blandine Marie Blömker
Fr., 28.03. und 04.04.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 29.03. und 05.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 107

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

Die Champagne entdecken - mit Genuss

siehe Veranstaltung Nr. I6640

I3311 Französisch Stufe A1 Grundkurs 4 - kompakt

Arno Hartmann
ab Mo., 10.03. (12x)
mo und mi
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

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

I3312 Französisch A1/A2 Wiederholungskurs 1

Blandine Marie Blömker
ab Do., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Wenn Sie schon einmal Französisch z. B. in der Schule gelernt haben und das Gefühl haben, Sie haben alles vergessen, dann bietet Ihnen dieser Kurs eine Wiederholung „von Grund auf". In entspannter Atmosphäre wiederholen wir Wortschatz und Grammatik, die Ausbildung der mündlichen Kommunikation steht aber immer im Vordergrund.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 5 — I3313

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 5

Alina Hamann
ab Di., 04.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Französisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1 — I3314

Lehrwerk: Perspectives B1, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520165-0)
ab Unité 1

Alina Hamann
ab Mi., 05.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Französisch Stufe B1 La France à la carte — I3315

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., 04.02. (15x)
10.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 208

Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler — I3316

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.

Heide Teller
ab Mi., 26.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

I3317 Französisch Stufe B1 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin
ab Do., 06.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
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)

I3318 Französisch Stufe B2 A vous de parler

Barbara Zinkgräf
ab Mi., 05.02. (13x)
10.00 - 11.30 Uhr
26 Ustd./56,00 €
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.

I3320 Chantons ensemble! Musikalisches Wiedersehen mit alten Bekannten

Walter Weitz
Do., 10.04.
20.00 - 21.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Chansonabend zum Mitsingen
Zuhörend oder (am liebsten) mitsingend „Nathalie" und „Aline" auf den „Champs-Elysées" oder gar am „Kilimandjaro" zu begegnen; „Après toi" sich an die „Poupée qui fait non" zu erinnern, um uns - „Vous permettez, monsieur" - der „Poupée de cire, poupée de son" zuzuwenden - natürlich nur „Pour un flirt" - das löst in der Regel fröhliche Erinnerungen und beim Lesen der Texte oft auch Verwunderung ob der wirklichen Bedeutungen aus. Wenn schließlich „La vie en rose" erscheint, ob am Ufer von „La mer", bei den „Acadiens" oder eben in der „Douce France", dann sagen sich die Teilnehmer - die „Ballade des gens heureux" noch im Ohr - zum Abschluss hoffentlich „Non, je ne regrette rien".
Walter Weitz, kabaretterprobter Französischlehrer, spielt Gitarre und Banjo und animiert zum Mitsingen. Die Texte der Chansons werden auf eine Leinwand projiziert und kurz auf Deutsch erklärt, so dass alle die Texte auch verstehen können.

Spanisch

Spanisch Stufe A1 Spanisch kochen und sprechen — I3410

Irene Guarino Rivas
Do., 12.06.
17.30 - 22.00 Uhr
6 Ustd./33,00 €
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 Schnupperkurs für die Reise — I3411

Maria Rodrigues
Fr., 21.03. und 28.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 22.03. und 29.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
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.

Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche — I3412

Ruth Schneider-Granda
Mo., 14.04. bis
Do., 17.04.
10.00 - 13.15 Uhr
16 Ustd./36,00 €
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

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2 — I3413

Maria Rodrigues
ab Mo., 03.02. (15x)
19.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

I3414 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Daysi Meißner
ab Mi., 05.02. (15x)
17.15 - 18.45 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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

I3415 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Daysi Meißner
ab Do., 06.02. (15x)
19.00 - 20.30 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 2 (Klett-Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-12-606663-1)
ab Lección 6

I3416 Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 05.02. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über verschiedene Themen wie z. B. Geschichte, Wirtschaft oder Politik spanischsprachiger Länder zu sprechen.

Italienisch

I3510 Italienisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

A. Sabina Scarcella P.
Fr., 14.02. und 21.02.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 15.02. und 22.02.
09.15 - 12.30 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 208

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

I3511 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 06.02. (15x)
19.20 - 20.50 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

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

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Schnupperkurs I3610

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

Susanne Schulte
Fr., 21.03. und 04.04.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 22.03. und 05.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche I3611

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

Ludwig Drüing
Mo., 14.04. bis
Do., 17.04.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 201

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2 I3612

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

Ludwig Drüing
ab Mi., 05.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 2 I3613

Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2)
ab Les 13

Marlies Funke
ab Di., 04.02. (15x)
17.45 - 19.15 Uhr
30 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

I3614 Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2

Marlies Funke
ab Di., 04.02. (14x)
19.30 - 21.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Kleingruppe
Lehrwerk: Welkom Terug! und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528901-7)
ab Les 3

I3615 Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5

Carsten Röwekamp
ab Do., 06.02. (14x)
18.30 - 20.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Kleingruppe
Lehrwerk: Nederlands in actie (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528885-0)
ab Les 7

Weitere Sprachen

I3710 Chinesisch Stufe A1 Schnupperkurs

Yong Kubis
Fr., 14.03. und 21.03.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 15.03. und 22.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Wochenendkurs
Dieser Kurs ist für alle, die Land und Leute näher kennen lernen wollen. Sie bekommen einen einfachen Einstieg in die gesprochene chinesische Alltagssprache, viele Erläuterungen kultureller Eigenheiten sowie wertvolle Tipps und Hintergrundinformationen. Außerdem lernen Sie angemessene Verhaltensweisen im Umgang mit Chinesen kennen und wie Sie die berühmten „Fettnäpfchen“ vermeiden können. Zudem bietet dieser Kurs einen ersten Einstieg in die einfachsten Schriftzeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

I3720 Polnisch Stufe A1 Grundkurs 2

Joanna Bury
ab Do., 06.02. (14x)
17.45 - 19.15 Uhr
28 Ustd./96,00 €
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 4

Polnisch Stufe A2 Aufbaukurs 2 I3721

Kleingruppe
Lehrwerk: Witam! Kursbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005369-8) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-075369-7)
ab Lektion 10

Joanna Bury
ab Do., 06.02. (14x)
19.30 - 21.00 Uhr
28 Ustd./96,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 108

Portugiesisch Stufe A1 Schnupperkurs für die WM I3730

Wochenendkurs
Sie möchten sich auch sprachlich auf die Fußball-WM in Brasilien vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig! Sie bekommen einen ersten Einblick in die portugiesische Sprache und lernen das wichtigste „Fußballvokabular“. Außerdem lernen Sie einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer Reise nach Brasilien helfen können.

Maria Rodrigues
Fr., 09.05. und 16.05.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 10.05. und 17.05.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 208

Russisch Stufe A1 Schnupperkurs I3740

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

Sviatlana Sakalova
Fr., 28.03. und 04.04.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 29.03. und 05.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 2 I3750

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

N.N.
ab Fr., 07.02. (12x)
18.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./122,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Türkisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 I3751

Nachmittagskurs - Kleingruppe
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 9

N.N.
ab Fr., 07.02. (12x)
15.30 - 18.00 Uhr
36 Ustd./122,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

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.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter
In diesem Fachbereich unterrichten ausschließlich Lehrerinnen und Lehrer mit abgeschlossenem ersten und zweitem 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. I4110).

I4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Gabriele Fleischauer-Niemann
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 22.01.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202

Informationsabend
VHS und Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (Abendgymnasium - Kolleg Gelsenkirchen) stellen gemeinsam Möglichkeiten und Wege vor, wie Sie die Schulabschlüsse der Sekundarstufen I und II auch nach Beendigung Ihrer Schulzeit noch erwerben können. Vorgestellt wird auch das Weiterbildungsangebot abitur-online.nrw, bei dem die modernen Medien, insbesondere das Internet, 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

I4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

Peter Scheunemann
Di., 27.05.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 206

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

I4130 Hauptschulabschluss: Vorkurs - kompakt

ab Mo., 28.04.
7 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
84 Ustd./30,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 109

Ab Sommer 2014 werden neue Abendlehrgänge 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 I4140

ab Mo., 27.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 101

Fortsetzung des im Sommer 2013 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.

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife): Hauptlehrgang 4. Semester I4150

ab Mo., 27.01.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 100

Fortsetzung des im September 2012 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

I4310 10er-Abschlussprüfung: Mathematik

Heinz-Bernd Einhaus
Mi., 26.03.,
Di., 01.04. und 08.04.
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./29,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 206

Nachmittagskurs
Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr in diesem Kurs 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.

I4311 10er-Abschlussprüfung: Englisch

Helga Kunze
ab Di., 11.03. (3x)
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./29,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 208

Nachmittagskurs
Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Englisch-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr in diesem Kurs 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 der verschiedenen Schulbuchverlage.

I4320 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik

Sören Holzwarth
ab Do., 06.02. (7x)
17.45 - 20.00 Uhr
21 Ustd./46,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 102

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

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Biologie I4321

N.N.
ab Mo., 10.02. (8x)
18.00 - 20.15 Uhr
24 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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.

Mein erstes Vorstellungsgespräch - Schritt für Schritt zum Erfolg I4330

Ulla Winkelmann
Fr., 14.02.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 15.02.
09.00 - 13.00 Uhr
9 Ustd./31,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Die Einladung zum Vorstellungsgespräch ist der berühmte „Fuß in der Tür". Es sind die ersten Augenblicke, die maßgeblich mitentscheiden: Etwa ob ihr pünktlich seid, wie ihr lächelt, die Hand gebt, die Begrüßung aussprecht, die Anreden formuliert. Ob ihr die Regeln des Siezens / Duzens beherrscht, euch vorstellen und bekannt machen könnt. Wie ihr mit Körpersprache, Gestik und Mimik das Gespräch positiv unterstützen könnt. Wie ihr euch mit euerer Stimme und Aussprache im Gespräch einbringen könnt und wie weit ihr mit der Wirkung von Kleidung, Accessoires und Frisur vertraut seid. Dieses Seminar gibt euch viele, hilfreiche Tipps rund um das erste Vorstellungsgespräch.

www.facebook.com/vhsdorsten
Besuchen Sie
uns auf Facebook!
vhs und kultur
stadt dorsten
Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Carsten Feldhoff
0 23 62 · 66 41 84
carsten.feldhoff@dorsten.de

Beruf und Wirtschaft

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

Beruf und Wirtschaft

„Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS“. Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Wirtschaft“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik und Selbstmarketing) stärken, runden das Angebot ab.

Kursleiterinnen und Kursleiter
Aufgrund der vielfältigen Facetten des Bereichs unterrichten hier Dozentinnen und Dozenten der verschiedenen Fachrichtungen. So werden die Tastschreibkurse von Fachlehrern für Kurzschrift und Maschinenschreiben unterrichtet, die kaufmännischen Seminare von Fachleuten der Finanzwirtschaft, z. B. Dipl.-Kaufleuten, Bilanzbuchhaltern oder Steuerberatern. Die Seminare aus dem Bereich Kommunikation und Management werden von Geprüften Sprecherziehern (DGSS), Kommunikations- und Personalentwicklungstrainer, z. B. Dipl.-Pädagogen, Dipl.-Psychologen und Kommunikationswissenschaftlern geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Kommunikation und Management

Social-Skills-Training für Auszubildende

I5110

Wochenendseminar
Die Auszubildenden sind die Fachkräfte von Morgen und stellen neben den Angestellten und Führungskräften ein Aushängeschild für den Betrieb dar. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer das entsprechende Know-how zum Start in das Berufsleben, sie lernen durch professionelles Coaching ihre Rolle und Verantwortung zu erkennen und sich in schwierigen Situationen kundenorientiert zu verhalten. Die Teilnehmer werden geschult, frei und sicher aufzutreten und eine Gesprächskompetenz im Umgang mit Kunden, Mitarbeitern und Vorgesetzten zu entwickeln. Zudem erhalten die Auszubildenden ein Knigge-Training, um Benimmsünden am Arbeitsplatz zu vermeiden.

Kathrin Behme
Dittmar & Lange Personalentwicklung
Sa., 15.02., 22.02., 15.03. und 22.03.
09.30 - 16.30 Uhr
32 Ustd./250,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 108

I5111 Social-Skills-Training für Auszubildende

Kathrin Behme
Dittmar & Lange Personalentwicklung
Mo., 11.08. bis Do., 14.08.
09.00 - 16.00 Uhr
32 Ustd./250,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Blockseminar
Inhalt siehe Kurs Nr. I5110

I5120 Gelassenheit im Berufs- und Privatleben

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Mo., 10.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./15,00 €
VHS; Forum

Vortrag
In diesem Vortrag wird erläutert, auf welche Einflussmöglichkeiten auf das Denken, die Gefühle und das Verhalten zurückgegriffen werden kann, um auch in schwierigen, belastenden Situationen besonnen zu reagieren. Die Veranstaltung zeigt alltagstaugliche praktische Maßnahmen und Strategien auf, die es erlauben, die persönliche Belastbarkeit zu erhöhen und Souveränität in kritischen Situationen aufrecht zu erhalten.

I5121 Professionelle Selbstführung - der gesunde Umgang mit sich selbst

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Sa., 22.03.
09.30 - 17.15 Uhr
9 Ustd./90,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
Immer mehr Menschen gelangen in Anbetracht der heutigen Lebensbedingungen an die Grenzen ihrer Kräfte und Leistungsfähigkeit; sie führen ein Leben, das oftmals mit erheblichen Gesundheitsgefährdungen verbunden ist. Das Seminar vermittelt praxisrelevante Erkenntnisse und Methoden zur Optimierung des Umgangs mit der eigenen Person mit dem Ziel, Ressourcen gegen die alltäglichen Belastungen zu mobilisieren, um den beruflichen und privaten Herausforderungen langfristig besser gewachsen zu sein und sowohl seelisch als auch körperlich gesund zu bleiben.

Entspannungstricks für das Büro

siehe Kurs Nr. Nr. I2268

Training day - Vorbereitung auf das Assessment Center I5130

Katja Dittmar
Dittmar & Lange Personalentwicklung
Sa., 15.03.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./44,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 107

Wochenendseminar
Immer mehr Unternehmen nutzen das Assessment-Center als weiteres Auswahlkriterium, um für sich den geeigneten Bewerber zu finden. Für den Bewerber heißt das, sich auf neue Verfahren der Personalauswahl einzustellen und entsprechend vorzubereiten. In diesem Praxisseminar simulieren wir für Sie ein eintägiges Assessment-Center. Sie probieren die unterschiedlichen Aufgaben unter Zeitdruck aus, die im Assessment-Center auf Sie zukommen können und bekommen ein anschließendes Feedback der Seminarleitung. Im praktischen Test erkennen Sie, welche Fähigkeiten Sie bereits besitzen, und in welchen Bereichen Sie noch Potenzial zur Verbesserung haben. Damit vermitteln wir Ihnen die nötigen Kenntnisse und Kompetenzen, um bei der nächsten Bewerbung der Konkurrenz einen Schritt voraus zu sein.

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

I5140 Projektmanagement kompakt: Projekte erfolgreich realisieren

Katja Dittmar
Dittmar & Lange Personalentwicklung
Fr., 09.05.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 10.05.
09.30 - 16.30 Uhr
14 Ustd./60,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
Sie möchten die Methoden und Kenntnisse im Projektmanagementbereich auf professionelle Weise verbessern oder auf ein höheres Level heben? Sie wollen Ihre Projekte schneller und reibungsloser abwickeln - mit deutlich weniger Stress, Frust und Zeitdruck? In diesem Seminar werden die klassischen Bedingungen der Projektarbeit behandelt - vom Projektstart bis zum Projektende. Neben der Projektplanung und reinen Durchführung von Aufgaben sind dabei auch vielfältige Bedingungen zu Beginn und im Verlauf der Projektabwicklung zu beachten. Sie werden mit den notwendigen Rahmenbedingungen der Projektarbeit und Projektplanung vertraut gemacht, bekommen eine Übersicht über die klassischen Planungsaufgaben und können gängige Instrumente praktisch erproben.

I5150 Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Sarah Giese
Fr., 21.03.
16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 22.03.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./46,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 206

Wochenendseminar
Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie wichtig so banale Vorgänge wie das Atmen oder Sprechen für die Wirkung auf andere sind. Eine schrille Stimme kann abschreckend wirken, viele Menschen leiden unter Stimmproblemen wie chronischer Heiserkeit. Dass aber die Atemführung und eine gesunde Stimmproduktion die Voraussetzung für gutes Sprechen darstellen, wird oft vergessen. 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 arbeitet als Sprecherzieherin beim mehrfach preisgekrönten Jugendtheater Cactus. Außerdem ist sie als Sprecherin regelmäßig bei der ARD, dem ZDF oder dem WDR zu hören.

Frei reden und sicher auftreten I5160

Marie-Katrin Becker-Hardt
Sa., 15.03.
09.30 - 17.30 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 206

Wochenendseminar
Teambesprechung, die Wortmeldung in der wöchentlichen Konferenz, ein Beitrag innerhalb einer Diskussion..., in vielen Situationen sind rederhetorische Fertigkeiten von großer Bedeutung. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer, die mehr Sicherheit beim Sprechen vor und mit anderen bekommen wollen. Es geht sowohl um die Auswahl und den Aufbau der Inhalte und der Argumentation als auch um Ihre Präsentation in Haltung, Gestik und Stimme. In aufeinander aufbauenden Übungen werden einzelne Fertigkeiten erprobt und reflektiert sowie entsprechendes Handwerkszeug angeboten.

Facebook für Unternehmer und Selbständige I5170

Karsten Zingsheim
Sa., 05.04.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./54,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 206

Wochenendseminar
Social Media ist das No.1 Tool, wenn es darum geht neue Kunden anzusprechen und alte Kunden zu halten. So präsentieren Sie sich modern und sind nah an Ihrer Zielgruppe. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Facebook, Twitter und Co. einsetzen können, um Ihre Marketingstrategie zu optimieren. Wir besprechen, wie Sie durch wenige Handgriffe Ihr Suchmaschinenranking bei Google verbessern können. Zusätzlich schauen wir, wie Sie über Facebook Ihre Marketing-Streuverluste minimieren, um so eine Marketingstrategien zu entwickeln, die tatsächlich Ihre Zielgruppe erreicht. Voraussetzung ist ein recht sicherer Umgang mit dem Internet und eine gültige E-Mailadresse.

Berufliche Weiterbildung

I5210 Tastschreiben für den Berufseinstieg

Elke Ulrich
ab Mo., 28.04. (7x)
17.15 - 19.30 Uhr
21 Ustd./60,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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.

I5211 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
Mo., 14.04. bis
Do., 17.04.
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.

I5212 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich
Mo., 14.04. bis
Do., 17.04.
12.00 - 14.15 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Tastschreiben in 12 Stunden I5213

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Elke Ulrich
Mo., 14.07. bis
Do., 17.07.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Tastschreiben in 12 Stunden I5214

Inhalt siehe Kurs Nr. I5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Elke Ulrich
ab Mi., 30.04. (4x)
18.00 - 20.15 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

VHS-Unternehmensservice

Zusätzlich zu unserem Programmangebot bieten wir „Bildung auf Bestellung". Diese Weiterbildungsangebote richten sich an klein- und mittelständische Betriebe und Verwaltungen in unserer Region und sind zeitlich und örtlich flexibel.

Auch die Kursinhalte gestalten wir bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen:

- **Sie** bestimmen Seminarthemen, Gruppengröße und Kurszeiten
- **Wir** beraten Sie fachlich und pädagogisch
- **Gemeinsam** planen wir eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Weiterbildung

Bereiche:
• Betriebswirtschaft und Finanzen • Organisation & Büro
• Soziale Kompetenz im Beruf • EDV & Neue Medien
• Verkaufstraining und Kommunikation
• Fremdsprachen / Interkulturelle Kommunikation

Gerne stellen wir Ihnen unverbindlich unser Leistungsspektrum in einem persönlichen Gespräch vor.

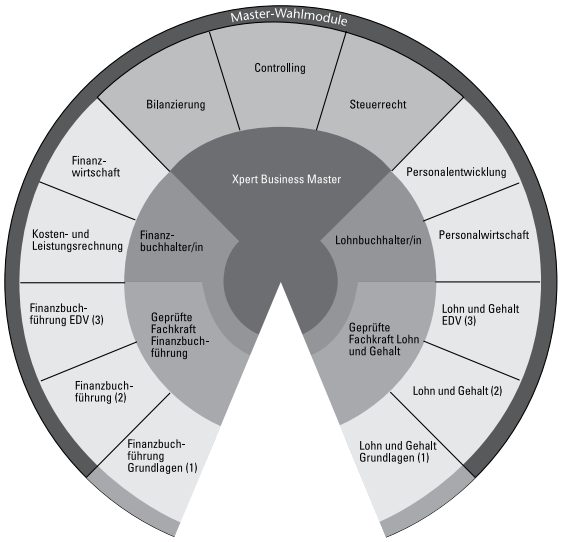
Ihr Ansprechpartner ist:
Carsten Feldhoff - Fachbereichsleiter
Tel.: 0 23 62 / 66 41 84
E-Mail: carsten.feldhoff@dorsten.de
www.vhsundkultur-dorsten.de

vhs Dorsten

Bildung auf Bestellung !

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

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.

Informationsveranstaltung Xpert Business — I5230

In der Veranstaltung wird das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vorgestellt.

Carsten Feldhoff
Mo., 27.01.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 218

Einführung in die Betriebswirtschaftslehre — I5231

Wochenendseminar
Der Kurs richtet sich an alle, die keine kaufmännische Ausbildung haben und in ihrem Beruf dennoch betriebswirtschaftlich denken und handeln müssen. In diesem Kompaktseminar werden die betriebswirtschaftlichen Grundlagen und Ziele einer Unternehmung, die Produktionsfaktoren im Betrieb, betriebswirtschaftliche Kennzahlen besprochen und ein Überblick über die betriebswirtschaftlichen Funktionen gegeben. Die Themen Personalführung und Marketing runden das Seminar ab.

Carsten Feldhoff
Fr., 04.04.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 05.04.
09.30 - 16.30 Uhr
14 Ustd./49,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 218

EDV-Finanzbuchführung — I5232

Dieser Kurs vermittelt 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".

Michael Rüdiger
ab Mi., 26.03. (11x)
19.00 - 22.00 Uhr
44 Ustd./165,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

I5233 Lohn- und Gehaltsbuchführung EDV

Hildegard Risthaus
ab Mo., 17.02. (7x)
18.00 - 22.00 Uhr
35 Ustd./130,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Dieses Modul vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung unter Anwendung der DATEV Software. Es werden die erforderlichen Arbeiten vom Neueinrichten einer Lohn- und Gehaltsbuchführung über laufende Abrechnungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bis zu den notwendigen Arbeiten am Jahresende anhand von praktischen Fällen durchgeführt.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

I5234 Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung: Einführung

Monika Schiffer
Mi., 12.03.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./18,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 108

Worin besteht der Unterschied zwischen diesen beiden Aufstellungen, die u. a. den Jahresabschluss und somit den Erfolg eines Unternehmens darstellen? Welche Posten gehören in welche der beiden Aufstellungen und an welche Position? Was versteht man unter Begriffen wie Vermögen, Kapital, Rückstellung, Rechungsabgrenzung, Ertrag, Aufwand, Einnahme und Ausgabe? Anhand von beispielhaften Fällen werden Ihnen die Welt der Bilanz sowie die Gewinn- und Verlustrechnung näher gebracht. Der Kurs eignet sich als Schnupperkurs für den Xpert Businesskurs Finanzbuchführung und ist Voraussetzung für den Kurs Bilanzanalyse mit Kennzahlen.

Bilanzanalyse mit Kennzahlen

I5235

Monika Schiffer
Mi., 19.03 und 26.03.
18.30 - 21.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 201

Die Bilanzanalyse ist ein hilfreiches Instrument u. a. für Kreditinstitute oder bei der Leitung eines Unternehmens, sie ermöglicht Unternehmen beurteilen und bewerten zu können. Ziel des Kurses ist es, die gebräuchlichsten Kennzahlen sowie ihre Bedeutung kennen zu lernen. Mittels Fallbeispielen verschiedener Jahresabschlüsse werden die Kennzahlen gemeinschaftlich ermittelt und anschließend interpretiert. Voraussetzungen sind Kenntnisse über Aufbau und Inhalt von Jahresabschlüssen (Bilanz, G.u.V.).

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

I5236

Stefan Hillebrandt
ab Do., 20.03. (8x)
18.30 - 21.45 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 209

Kleine Unternehmen bzw. Selbstständige können ihren Gewinn einfach durch eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung ermitteln. Speziell für diese Zielgruppe, aber auch für Angestellte von Steuerbüros ist dieser Lehrgang entwickelt. Hier lernen Sie die EÜR als Art der Gewinnermittlung kennen, erhalten einen Einblick in steuerliche Besonderheiten und werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Die wichtigsten Kursinhalte: Die EÜR und ihre Voraussetzungen, Investitionsabzugsbetrag, Umsatzsteuer, private PKW-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung, Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart - Bilanz und EÜR.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

EDV

Ausstattung
In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den 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 Teilnehmer
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).

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 2014

Bürokommunikation und Organsisation mit Outlook 2010	I5333
Tabellenkalkulation mit Excel 2010	I5335
Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2010	I5336
Textverarbeitung mit Word 2010	I5337

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

I5320 Leichter Einstieg in Windows 8

Werner Kiekenbeck
Fr., 14.02.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 15.02.
09.15 - 12.30 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 207

Wochenendseminar
Wer sich heutzutage einen Computer, Laptop oder Tablet-PC kauft, wird in den meisten Fällen die kachelartige Oberfläche vorfinden. In diesem Kurs wird Ihnen die neue Kacheltechnik von Windows 8 vorgestellt. Sie lernen, den Desktop effizient zu nutzen und individuell anzupassen. Ferner erfahren Sie, Termine und Kontakte zu managen, den Explorer und viele nützliche Tastenkombinationen anzuwenden. Gerne können Sie Ihr eigenes Windows 8 Tablet oder Notebook mitbringen.

I5321 PC wird immer langsamer? Windows aufräumen und warten

Sigrun Möllemann
Mo., 07.04. und
Di., 08.04.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Der PC ist noch gar nicht so alt und trotzdem dauert der Start von Tag zu Tag länger. Und dann noch diese Fenster, die ungefragt erscheinen und die man jedesmal wegklicken muss. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Sie machen müssen, damit das aufhört und der PC wieder schneller startet. Bei dieser Gelegenheit wird der PC auch ordentlich entrümpelt und ein Ausflug in die Dateiverwaltung sorgt dafür, dass die Dateien, die man angelegt hat, schneller gefunden werden - oder vielleicht erstmalig wiederfindet. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die ihren PC noch nicht so lange benutzen, als auch an die Dauer-Benutzer. In diesem Kurs können Sie Fragen zu Ihrem ganz persönlichen Problem mit dem PC stellen.

Office-Anwendungen

Grundkurs Libre Office (Open Office) I5331

Jennifer Gdanietz
Sa., 05.04.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Libre Office ist die kostenlose Alternative zum bekannten MS Office Paket. In diesem Kurs lernen Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Programme kennen. Es werden Grundkenntnisse der Programm-Bedienung vermittelt und gemeinsam am Computer erarbeitet. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Tabellen zu erstellen, Texte zu formatieren sowie eigene Präsentationen zu gestalten.
Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse

Excel 2010 Spezial I5332

Werner Budde
ab Mi., 12.03. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

I5333 Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Werner Kiekenbeck
Mo., 31.03. bis
Mi., 02.04.
08.45 - 12.30 und
13.00 - 15.15 Uhr
24 Ustd./105,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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.

I5334 Fit für das Büro: Word und Excel 2010

Werner Budde
Mo., 10.03. bis
Fr., 14.03.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 I5335

Werner Kiekenbeck
Mo., 28.04. bis
Mi., 30.04.
08.45 - 12.30 und
13.00 - 15.15 Uhr
24 Ustd./105,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Die Programmpalette erstreckt sich von der Tabellenerstellung bis hin zur Datenanalyse mit Excel. Im Einzelnen erlernen Sie die Eingabe von Daten und Formeln in Tabellen, die Erstellung von Bezügen und Verknüpfungen, die Arbeit mit Funktionen, die Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen sowie ihre grafische Umsetzung. Datenanalyse mit Hilfe von Instrumenten wie Pivot-Tabellen, Solver und Zielwertsuche sowie der Datenaustausch mit anderen Programmen runden den Kurs ab.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2010 I5336

Renate Lünenbürger
Mo., 26.05. bis
Mi., 28.05.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
18 Ustd./85,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Ziel des Kurses ist der professionelle Umgang mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint. Sie erhalten einen Überblick über die Gestaltungsmöglichkeiten und -prinzipien von der Einzelfolie bis hin zur Gesamtpräsentation. Im Einzelnen erlernen Sie den Folienaufbau aus Textteil, grafischen Elementen, Tabellen und Diagrammen, die entweder selbst erstellt oder aus anderen Programmen bzw. dem Internet importiert werden. Die Arbeit mit den Masterfunktionen ermöglicht die Realisierung eines einheitlichen Präsentationsdesigns. Animations- und Übergangseffekte, die den Ablauf der Präsentation interessant gestalten, runden das Kursprogramm ab.
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

I5337 Textverarbeitung mit Word 2010

Sigrun Möllemann
ab Do., 13.02. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./120,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Abendkurs
In drei Schritten erlernen Sie die Textverarbeitung am PC: Unter dem Stichwort „Textbearbeitung" erstellen Sie im ersten Schritt Texte nach DIN 5008, speichern, korrigieren und drucken sie. Im zweiten Schritt gestalten Sie Ihre Texte unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rahmung und Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken. Im dritten Schritt lernen Sie die Vorteile automatisierter Textverarbeitung kennen: Autotext, Serienbrief, Format- und Dokumentvorlagen.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

I5340 Kontakte von Android-Smartphones am PC pflegen

Werner Budde
Sa., 15.02.
09.00 - 12.15 Uhr
4 Ustd./20,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Das Eingeben und Pflegen der Kontakte in Android-Smartphones ist u. U. wegen der kleinen Tastatur einerseits und der typischen Smartphone-Bedienoberfläche andererseits nicht unbedingt eine sehr komfortable Arbeit. Der Smartphone-Hersteller Samsung stellt als Alternative eine kostenlos herunterladbare Software im Internet bereit: KIES. Im Rahmen dieses Seminars werden die einzelnen Schritte durchgespielt und das Dateiformat .csv vorgestellt, das von KIES erzeugt wird und von Excel wieder eingelesen werden kann. Für die Variante Access stellt der Kursleiter eine (ebenfalls kostenlose) schlüsselfertige Access-Anwendung bereit, die eine komfortable Bedienoberfläche zum Einlesen der Dateien, Bearbeiten der Daten sowie Rückexport anbietet. Die Teilnehmer können ihre Android-Smartphones gern zum Seminar mitbringen, um die Arbeitsschritte sofort auszuprobieren.

Präsentieren mit Powerpoint 2010 I5341

Werner Budde
Fr., 21.03. und 28.03.
18.15 - 21.30 Uhr
Sa., 22.03. und 29.03.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./65,00 €
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.

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

I5350 Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Sigrun Möllemann
Fr., 14.02.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 15.02.
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.

I5351 Bildbearbeitung mit Gimp - so verschönern Sie Ihre Fotos

Sigrun Möllemann
Fr., 21.02.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 22.02.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendkurs
Ausgerechnet das Foto, auf dem alle lächeln ist etwas unscharf geraten oder hat einen Farbstich. Mit einem Bildbearbeitungsprogramm kann so etwas manchmal noch repariert werden. In diesem Kurs lernen Sie das kostenlose Programm Gimp kennen, um Ihre Bilder aufzubessern. Aber Gimp kann noch mehr. Neben den üblichen Funktionen wie schärfen und Farbstiche entfernen, werden wir in diesem Kurs auch Teile aus anderen Bildern in das Foto einfügen bzw. Teile (z. B. Hochspannungsdrähte) ganz verschwinden lassen.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, einfache Windows-Kenntnisse

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop I5352

Sigrun Möllemann
Fr., 28.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 29.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendkurs
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-Grundkenntnisse

Digitale Fotobücher I5353

Renate Lünenbürger
Fr., 09.05.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 10.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. 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.

I5354 Videobearbeitung

Sigrun Möllemann
ab Di., 11.03. (5x)
18.00 - 21.15 Uhr
20 Ustd./75,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Abendkurs
Seit Jahren stehen die selbstgedrehten Videoaufnahmen im Regal. Man würde sie ja gerne noch einmal ansehen, aber der Videorekorder ist schon längst durch einen DVD-Player ersetzt. Wenn man die Videos doch nur auf DVD bringen könnte. In diesem Kurs bekommen Sie gezeigt, wie Sie die Videos digitalisieren können. Anschließend werden sie am Computer nachbearbeitet. Stücke, die misslungen sind, werden herausgeschnitten, Texte werden eingefügt. Musik kann hinzugefügt werden. Der Übergang von einer Szene zur anderen kann wie bei einer Diashow animiert werden. Und am Ende, wenn der Film fertig ist, wird er auf DVD gebrannt. Für Ihre zukünftigen Filme erfahren Sie etwas über Kameraführung, Schnitttechnik und Videokomprimierung.

I5355 Tipps und Tricks für die Fotografie daheim und im Urlaub

Andreas Hofmann
ab Sa., 29.03. (2x)
10.00 - 12.15 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 201

Wochenendseminar
Fast jeder hat eine Kompaktkamera. Doch oft stimmt die fotografierte mit der gesehenen Wirklichkeit nicht überein. Das hat viele Gründe. Kleine Tricks können jedoch helfen, das Objekt der Begierde ins rechte Licht zu rücken. Der Kurs beschäftigt sich mit der täglichen Fotografie von Personen, Tieren und Sachen. Es werden zudem Einblicke in die Urlaubsfotografie gegeben und die Teilnehmer erwerben grundsätzliche Kenntnisse über den Bildaufbau und die Funktion von Digitalkameras.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera und Fotomaterial mit.

Schnell, aber gut: Knackige Fotos mit dem Smartphone I5356

Helmut Berndt
Sa., 29.03.
09.30 - 12.30 Uhr
4 Ustd./22,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 209

Wochenendseminar
Ob Sport, Hobby, Freizeit, Urlaub oder just for fun. Einmalige Momente gekonnt mit Ihrem Smartphone festhalten - das soll Ihnen dieses Kompaktangebot einfach, aber wirkungsvoll ermöglichen. Lassen Sie sich überraschen und erkennen Sie wie leicht gute Fotos gelingen.
Dieses Angebot ist für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene geeignet.
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und einen Schreibstift mit.

Astronomie und Astrofotografie I5357

Dr. Tom Fliege
ab Di., 11.02. (3x)
18.00 - 21.00 Uhr
12 Ustd./58,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Workshop
Die Astronomie, die wahrscheinlich älteste Naturwissenschaft, führte lange Zeit ein wortwörtliches Schattendasein. Doch seit dem internationalen Jahr der Astronomie 2009 und durch die jährlich stattfindenden Tage der Astronomie entdecken immer mehr Bürger diese atemberaubend schöne Wissenschaft wieder. Wenn auch Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind und wissen möchten, was man mit Teleskopen sehen und fotografieren kann, dann wird Sie dieser ausführliche Workshop zur praktischen Astronomie und Astrofotografie „erleuchten". An Ausstellungsstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Wir haben genug Zeit, damit Sie auch selber am Teleskop „Hand anlegen" können. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Astronomen verständlich. Wenn das Wetter mitspielt, werden wir im Anschluss jeweils den aktuellen Sternenhimmel beobachten.
Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte an warme Bekleidung denken!

I5358 Astrofotografie

Dr. Tom Fliege
Sa., 15.03.
11.00 - 16.00 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Wenn Sie wissen möchten, wie man den Sternenhimmel, Sonne, Mond, Planeten usw. fotografieren kann, dann wird Sie dieses ausführliche Seminar zur Astrofotografie „erleuchten“. Die Besonderheiten der Astrofotografie werden im Vortragsteil erklärt. Wir haben genug Zeit, damit Sie auch selber mit der Kamera am Teleskop „Hand anlegen“ können. Wenn das Wetter mitspielt, werden wir während des Kurses versuchen, Bilder vom Sternenhimmel zu machen. Wenn Sie eine Digitalkamera, deren Anleitung, einen Fernauslöser und ein Stativ besitzen, bringen Sie sie gerne mit! Sie sollten mit der Bedienung Ihrer Digitalkamera bereits gut vertraut sein.
Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte an warme Bekleidung denken!

Sonstige Anwendungen

I5360 GPS-Outdoor-Navigation

Thorsten Bachner
Sa., 05.04.
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.

Internet und Programmierung

Die eigene Homepage I5370

Werner Budde
Fr., 09.05. und 16.05.
18.15 - 21.30 Uhr
Sa., 10.05. und 17.05.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./65,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar
Es ist keine Zauberei oder hochkarätige Programmierkenntnis dazu erforderlich: Die eigene Homepage! Im Rahmen der Veranstaltung werden drei Werkzeugkategorien hierzu 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.

Wir werden abgehört, aber wie? I5371

Sigrun Möllemann
Mi., 26.02.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 108

Vortrag
Die NSA und viele andere Geheimdienste, die uns seit Jahren abhören, sind seit einiger Zeit in „aller Munde“. Aber wie machen die das? Welche Technik wird eingesetzt, um Personen abzuhören und Nachrichten abzufangen? Worauf können wir achten, um es den Organisationen zu erschweren und wo haben wir wegen der Technik einfach keine Chance? Die Dozentin wird in diesem Vortrag die komplizierten technischen Grundlagen möglichst einfach und anschaulich erklären. Ein Vortrag, der für jeden PC-Nutzer interessant ist.

I5372 Sicher surfen - wie schütze ich meine Daten?

Jörg Kuhlemann
Fr., 28.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 29.03.
09.30 - 12.30 Uhr
8 Ustd./36,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 208

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

I5373 So funktioniert mein Smartphone!

Jörg Kuhlemann
ab Di., 18.02. (2x)
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgeht. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit und die Funktionen des Gerätes kennen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android Betriebssysteme (2.3.3 - 4.2) Ihres Smartphones erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und die Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Zudem werden auch Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und der Schutz der Privatsphäre angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones mit Android Betriebssystemen (z. B. Samsung, HTC, LG, Sony, etc.).
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

Android-Programmierung für Smartphones

I5374

Jörg Kuhlemann
ab Di., 04.03. (6x)
18.00 - 21.15 Uhr
24 Ustd./125,00 €
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

Angebote für Kinder und Jugendliche

I5380 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 14.04. bis
Do., 17.04.
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

I5381 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 14.07. bis
Fr., 18.07.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. I5380
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

I5382 Ran an die Maus II

Roswitha Formella
Mo., 21.07. bis
Fr., 25.07.
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

Ran an die Maus III I5383

Roswitha Formella
Mo., 11.08. bis
Fr., 15.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Tipps & Tricks mit Word, Excel und Powerpoint. Aufbauend auf den Grundlagen der Kurse „Ran an die Maus I und II“ erlernt ihr in diesem Kurs einige Besonderheiten wie Rechnen mit Excel oder Malen mit Word, um nur zwei Beispiele zu nennen. Verknüpfungen mit den Programmen Excel - natürlich lassen wir rechnen, um anschließend die Zahlen grafisch darzustellen - und PowerPoint - vielleicht mit dynamischer Präsentation, wenn ihr mögt - runden den etwas anderen Kurs ab.
Für Schüler(innen) ab 12 Jahren, Vorkenntnisse aus „Ran an die Maus I und II“ oder ähnliche sind Voraussetzung.
Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.

Word und PowerPoint für Schüler(innen) I5384

Roswitha Formella
Fr., 16.05.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 17.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendkurs
Wie ihr die Programme Word und PowerPoint 2010 individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit PowerPoint erstellt ihr dann dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.
Für Schüler(innen) ab 13 Jahren
Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit.

I5385 Fit für den Bürojob: Word und Excel für angehende Auszubildende

Sigrun Möllemann
ab Fr., 07.03. (8x)
16.00 - 18.15 Uhr
24 Ustd./75,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Der Kurs richtet sich an Schüler sowie Auszubildende im ersten Lehrjahr und bietet 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 die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel näher gebracht.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows Kenntnisse
Für Jugendliche ab 15 Jahren

I5386 und action... wir drehen einen Animationsfilm am PC

Sigrun Möllemann
Di., 22.04. bis
Fr., 25.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Programmieren lernen mit Spaß, indem wir einen Animationsfilm erstellen! Ihr entwerft 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.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

I5390 Geocaching - Schatzsuche in Dorsten

Michael Bühner
Theorie
Sa., 17.05.
10.00 - 12.15 Uhr
Exkursion
So., 18.05.
13.00 - 16.45 Uhr
8 Ustd./26,00 €
(Erwachsene)
35,00 €
(Familien)
max. 12 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendkurs mit Exkursion
Geocaching ist ein Outdoor-Spaß für jedermann. Mit Freunden, Bekannten oder der Familie gehen Sie mit GPS-Geräten auf Schatzsuche in und um Dorsten. In diesem Kurs erleben Sie den „richtigen" Einstieg ins Geocaching: In der theoretischen Einweisung wird Ihnen alles erklärt, was für den Anfang wichtig und hilfreich ist. Im Praxisteil werden Sie gemeinsam die Aufgaben lösen und die versteckten Schätze rund um die Dorstener Altstadt aufspüren.
Bitte bringen Sie für den Praxisteil mit: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schreibzeug und ausreichend Flüssigkeit. Das gesamte technische Equipment wird gestellt.

Geocaching - Schatzsuche der Zukunft I5391

Thorsten Bartzok
Companytrip
So., 18.05.
11.00 - 13.30 Uhr
3 Ustd./23,00 €
(Erwachsene)
32,00 €
(Familien)
max. 30 Personen
Essen, Zeche Zollverein

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 zur Zeche Zollverein.
Nähere Informationen zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin. Das gesamte technische Equipment wird gestellt.

TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen? I5392

Christa Claßen
Medientrainerin
NRWision
Di., 15.04. und
Mi., 16.04.
10.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./5,00 €
max. 14 Personen
VHS; Forum

Ferienkurs
In dem Ferien-Workshop habt ihr die Möglichkeit, dieser Frage praktisch nachzugehen: Ihr setzt mit professioneller Unterstützung der Medientrainer eigene Themen um, vor und hinter der Kamera, von der Recherche bis zum Schnitt. Ihr bekommt einen Einblick in die Welt des Fernsehens und werdet selbst zum Fernsehjournalisten. Am Ende entsteht eine Sendung mit Moderation und Beiträgen, die sogar im Fernsehen zu sehen sein wird: auf dem Lernsender für Nordrhein-Westfalen NRWision.
Professionelle Kameras, Notebooks und Schnittsysteme werden gestellt.
Für Jugendliche ab 12 Jahren

Angebote für Seniorinnen und Senioren

I5410 So funktioniert Ihr Smartphone!

Renate Lünenbürger
Di., 08.04. und
Do., 10.04.
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201

Nachmittagskurs
Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgeht. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit des Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android Betriebssysteme (2.3.3 - 4.2) Ihres Smartphones erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und die Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Zudem werden auch Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und der Schutz der Privatsphäre angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones mit Android Betriebssystemen (z. B. Samsung, HTC, LG, Sony, etc.).
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

I5411 Einführung in die EDV

Renate Lünenbürger
ab Di., 11.02. (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. In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau und die Funktionsweise eines Computers, Sie machen sich mit der Maus und der Tastatur vertraut und lernen die Oberfläche von Windows 7 kennen. Am Beispiel von Paint und Word werden Einsatzbereiche des PCs für den Privat-, Vereins- und Hobbybereich gezeigt. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab.

Einführung in die EDV - Aufbaustufe I5412

Renate Lünenbürger
ab Di., 29.04. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./47,00 €
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 Bildbearbeitung I5413

Renate Lünenbürger
ab Mi., 07.05. (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

I5414 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
ab Mi., 26.02. (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.

I5415 Computer-Workshop

Renate Lünenbürger
Do., 06.02., 20.02., 06.03. und 27.03.
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./46,00 €
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 Gerätes 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. Gleichzeitig erhalten Sie konkrete Hilfestellungen bei der Realisierung Ihrer Vorhaben am PC. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8 I5416

Renate Lünenbürger
Do., 08.05.
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 204

Nachmittagskurs
Sie sind gerade Besitzer eines neuen Notebooks mit dem Betriebssystem Windows 8 geworden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der kachelartigen Benutzeroberfläche arbeitet und Sie lernen alles Notwendige vom Einschalten bis zum Bedienen der Tastatur. Es werden die vorhandenen Anschlüsse erklärt und Sie bekommen einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind. Außerdem wird besprochen, wie Sie über WLAN unterwegs ins Internet kommen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook inkl. Gebrauchsanweisung mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 7 I5417

Renate Lünenbürger
Do., 15.05.
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 204

Nachmittagskurs
Sie besitzen ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 7. Damit Sie nicht immer Ihre Kinder, Enkelkinder oder Freunde fragen müssen, lernen Sie in diesem Kurs alles Notwendige vom Einschalten bis zum Bedienen der Tastatur und des Touchpads. Es werden die vorhandenen Anschlüsse erklärt und Sie bekommen einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind. Außerdem wird besprochen, wie Sie über WLAN unterwegs ins Internet kommen und den PC mit der Kamera oder dem Handy verbinden.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook inkl. Gebrauchsanweisung mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

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

Carsten Feldhoff
0 23 62 · 66 41 84
carsten.feldhoff@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

Kultur und Freizeit

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

Kultur und Freizeit

„Kultur macht stark!“ Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. So stellt die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ fest: „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“.
In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei miteinander verbinden.

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

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

I6110

Beim Kreativen Schreiben probieren wir in entspannter Atmosphäre unterschiedliche Kreativ- und Schreibtechniken aus. Dabei entstehen zunächst Textrohlinge, an denen wir später feilen können. Beim Vorlesen begleiten uns die Mitschreibenden mit einem wohlwollenden, aber auch konstruktiv-kritischen Blick. Ziel des Kurses ist es, den eigenen Schreibideen viel Raum zu geben und in der spielerischen Zusammenarbeit die Freude am Schreiben zu genießen. Dabei erweitern wir das sprachliche Repertoire und entwickeln unseren ganz persönlichen Stil.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

Uta Kegel
ab Mi., 05.02. (12x)
17.00 - 19.30 Uhr
36 Ustd./98,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

I6111 Biografisches Schreiben

Uta Kegel
ab Do., 06.02. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./67,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Jeder Mensch führt ein Leben, aus dem es etwas zu erzählen gibt. Womit fange ich an, wie sortiere ich meine Erinnerungen, für wen soll ich schreiben und kann ich das überhaupt? Finden Sie es heraus, denn Schreiben lässt sich erlernen. Wenn Sie Lust haben, etwas aus Ihrem eigenen Leben aufzuschreiben, vielleicht für die Familie, als Zeitdokument oder einfach, um im eigenen Kopf Ordnung zu schaffen, können Sie hier den Anfang machen. Beim Schreiben erfahren Sie viel über sich selbst und Ihr unverwechselbares Leben. Die Gruppe wird Ihre Erinnerungen wecken und Ihr Schreiben inspirieren.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

I6112 Schreiburlaub an der Lippe

Uta Kegel
Di., 15.07. bis
Do., 17.07.
10.00 - 12.15 und
13.15 - 15.30 Uhr
Fr., 18.07.
10.00 - 12.30 Uhr
21 Ustd./59,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Ferienkurs
Zeit, unendlich viel Zeit haben zum Schreiben, das wäre schön! Im Schreiburlaub an der Lippe geht ein Stück dieses Traumes in Erfüllung und das direkt vor der Haustür. Unter professioneller Anleitung und zusammen mit anderen Schreibbegeisterten wird Schreiben zu einem echten Erlebnis: Kreatives und Biografisches Schreiben, Schreiben und Vorlesen an ungewöhnlichen Orten, draußen und drinnen, Schreibexperimente und -spiele in der Gruppe und individuelle Beratung. Auch Romananfänge, die in der Schublade schlummern, bekommen eine neue Chance. Der Schreiburlaub ist für alle offen, die Lust haben zu schreiben, ganz gleich welcher Muttersprache. Es zählen die Ideen, die Freude an der Sprache und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Mit Grammatik und Rechtschreibung auf Kriegsfuß? Schlechte Noten in Deutsch? Dazu eine Schrift, die niemand lesen kann? Für diesen Schreiburlaub ist das ohne Bedeutung.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop sowie Verpflegung. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

Lust am Lesen: Erzählungen von Alice Munro I6120

Uta Funk
ab Di., 11.02. (5x)
14-täglich
19.30 - 21.00 Uhr
10 Ustd./30,00 €
max. 18 Personen
Stadtbibliothek

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. Wir wollen uns in diesem Semester mit einigen Erzählungen der Nobelpreisträgerin Alice Munro beschäftigen. „Es spricht vieles dafür, dass Alice Munros Erzählungen das Beste sind, was die zeitgenössische Literatur Nordamerikas zu bieten hat.“, schreibt Jonathan Franzen.
Weitere Termine: Di., 25.02., 11.03., 25.03. und 08.04.

Best of Kalle Henrich I6130

Karl-Heinz Henrich
Do., 20.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Stadtbibliothek

Datt Schönste aus zehn Jahren un en paa neue Dönekes noch mit bei! Zehn Jahre lang hat Kalle Henrich das Ruhrdeutsche in 14 verschiedenen Städten und in seinem Buch mit großem Erfolg verbreitet und es mit anderen Dialekten verglichen. Nun ist es Zeit für ein Resümee! Die erfolgreichsten Nummern, eine Top-Twenty der schönsten Zugaben und reichlich neue im Alltag aufgeschnappte Dönekes: Das ist „Best of Kalle Henrich“!
Karl-Heinz Henrich, Jg. 1951, begegnete als Schüler des Essener Burggymnasiums der geforderten Hochsprache und selbstverständlich ebenso der lebendigen Alltagssprache des Reviers. Seit über 20 Jahren ist er Gymnasiallehrer für Deutsch, Sport, Latein und Philosophie. Bereits in fünfter Auflage erschien 2012 sein Buch „Ruhrdeutsch - die Sprache des Reviers“.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

Irish Folk: Fragile Matt I6140

Fragile Matt
Do., 13.03.
19.30 - 22.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Die Band Fragile Matt spielt Irish Folk vom Feinsten: traditionell, gefühlvoll, lebendig und am besten live. Mehrstimmiger Gesang umrahmt die fetzigen irischen und schottischen Tunes. Der Ire David Hutchinson (Banjo, Bodhrán, Spoons, Gesang) ist seit Jahren in der Session-Szene bekannt und erzählt mit der Bodhrán im Arm Anekdoten und Geschichten. Andrea Zielke ist die Power-Frau der Band (Dudelsäckchen, Whistles, Gesang), Jürgen Rothe ist der kleine Mann mit der großen Gitarre und der rauen Stimme und Katja Kleibrink (Bodhrán) trommelt Tag und Nacht, wenn man sie nur lässt. Das Mitsingen ist an diesem Abend ausdrücklich erwünscht!

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.

I6210 Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 2

Magdalena Schneider
ab Mi., 05.02. (16x)
18.00 - 19.30 Uhr
32 Ustd./116,00 €
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.

Musikhaus
Musikschule
K. Kiekenbeck

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

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

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis — I6211

Magdalena Schneider
ab Mi., 05.02. (16x)
19.45 - 21.15 Uhr
32 Ustd./116,00 €
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 — I6212

Magdalena Schneider
ab Do., 06.02. (14x)
18.00 - 19.30 Uhr
28 Ustd./98,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 001

Inhalt siehe Kurs Nr. I6211
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis — I6213

Magdalena Schneider
ab Do., 06.02. (14x)
19.45 - 21.15 Uhr
28 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Inhalt siehe Kurs Nr. I6211
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

VHS-Chor — I6230

Bernd Wiemeyer
ab Di., 04.02. (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 mit anderen musikbegeisterten Menschen, um in Gemeinschaft zu singen. Die Auswahl der Lieder, die unter Anleitung eines erfahrenen Musikpädagogen umgesetzt werden, erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden. Gemeinsam werden 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. I2210

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

siehe Kurs Nr. I2211

I6240 Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder

Till Siepmann
Mi., 23.04. bis
Fr., 25.04.
15.00 - 18.00 Uhr
12 Ustd./48,00 €
max. 8 Personen
Gymnasium Petrinum;
Probenraum

Ferienkurs
Das Schlagzeug ist für viele Kinder DAS Instrument ihrer Träume. Doch ist es nur ein kleiner Teil der großen weiten Welt der Trommeln. Percussion - was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Begriff? Dieser Kurs führt die Teilnehmer an die kleinen bis großen Rhythmusinstrumente heran, die oft im Schatten des Rock-Drum Sets stehen. Bestandteil des Kurses ist das Kennenlernen dieser Instrumente und das Erlernen leichter Spieltechniken und Rhythmen, einzeln und im Zusammenspiel der Teilnehmer/innen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

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.

I6320 Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild

Monika Kalender-Absalon
Fr., 14.03.
18.00 - 21.45 Uhr
Sa., 15.03.
10.00 - 15.00 Uhr
11 Ustd./34,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

Wochenendkurs
Zeichnen ist ein Handwerk, das man erlernen kann. Sie trainieren das bewusste Hinschauen und erwerben durch gezielte Techniken und praktische Übungen Grundlagen, um eine Zeichnung spannungsreich ins Bild zu setzen. Sie erlernen Plastizität und räumliche Tiefe zu erzeugen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit zu experimentellen Arbeiten in Mischtechniken. Der Workshop eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Bitte bringen Sie mit: mind. 10 Zeichenblätter DIN A3, 2 Bleistifte B3 und B5, Radiergummi, Bleistiftanspitzer, Zeichenkohle, Tusche, Bunt- und Filzstifte.

Aquarellmalerei I6330

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.

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 12.02. (8x)
09.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./68,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Ölmalerei: Aufbaukurs I6340

Mit Ölfarben begeben Sie sich auf die Spuren der zeitgenössischen Malerei. Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Ölmalerei.

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 11.02. (9x)
18.30 - 21.45 Uhr
36 Ustd./98,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Acrylmalerei I6350

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

Slavica van der Schors
Fr., 09.05.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 10.05.
10.00 - 15.00 Uhr
12 Ustd./36,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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.

I6410 Schmuckgestaltung

Heike Wagner
ab Mo., 03.02. (10x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./70,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

I6411 Kreativer Schmuck aus Perlen

Nicole Rexforth
Sa., 22.03.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./16,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 009

Wochenendkurs
Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen verschiedene Techniken der Schmuckerstellung aus Perlen, Fortgeschrittene vertiefen ihre Vorkenntnisse. Dabei wird nach eigenen Ideen oder geeigneten Vorlagen gearbeitet. Auch alter oder defekter Schmuck lässt sich umarbeiten. Bringen Sie mit, was seit Jahren in Ihren Schubladen schlummert. Sie werden überrascht sein, was 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.

Kreative Metallgestaltung I6420

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 17.02.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 21.02. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
33 Ustd./99,00 €
max. 14 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen.
Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung.
Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

Steinbildhauerei für Kinder I6430

Magdalena Besten
Mo., 10.03. bis
Mi., 12.03.
16.00 - 19.00 Uhr
12 Ustd./50,00 €
max. 6 Personen
ehem. Lohnhalle
Zechengelände
Fürst Leopold Platz 1-3
Dorsten

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

I6431 Skulpturen und Bilder aus Powertex

Udo Sewz
Vorbesprechung
Mo., 10.03.
19.00 - 20.00 Uhr
Arbeitstermine
Fr., 14.03.
18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 15.03.
10.00 - 18.00 Uhr
13 Ustd./36,00 €
max. 10 Personen
ehem. Lohnhalle
Zechengelände
Fürst Leopold Platz 1-3
Dorsten

Wochenendkurs
Powertex ist ein Textilhärter auf Wasserbasis. Saugfähige Materialien wie Stoff, Papier, Pappe, Plüsch, Leder, Glasfaser etc. lassen sich damit härten. In Verbindung mit Spachtelmasse, Stein, Keramik, Holz, Draht oder Styropor lassen sich individuelle Skulpturen oder Bilder erstellen. Auch der farblichen Gestaltung sind durch die Beimischung von Farbpigmenten, Aufbringen von Blattgold oder durch abschließendes Übermalen keine Grenzen gesetzt. Nach dem Aushärten sind die Arbeitsergebnisse sogar wetterfest. Der Kurs wird in dem Atelier des Künstlers auf dem ehemaligen Zechengelände der Zeche Fürst Leopold durchgeführt.
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.

I6432 Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien

Udo Sewz
Mo., 14.04. bis
Do., 17.04.
09.00 - 13.00 Uhr
20 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
ehem. Lohnhalle
Zechengelände
Fürst Leopold Platz 1-3
Dorsten

Ferienkurs
In diesem Kurs werdet ihr mit dem Künstler Udo Sewz aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Draht, Gips, Pappe, Stoff, Alufolie, Styropor und Powertex Figuren und Kunstobjekte nach euren Vorstellungen in einem richtigen Atelier auf dem ehemaligen Zechengelände der Zeche Fürst Leopold herstellen.
Die Materialumlage von ca. 20,00 € wird am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung gezahlt.
Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.
Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Stabfiguren aus Beton

I6440

Monika Meise
Vorbesprechung
Mo., 31.03.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 04.04.
16.00 - 20.15 Uhr
Sa., 05.04.
14.00 - 18.00 Uhr
VHS; Raum 005
12 Ustd./40,00 €
max. 10 Personen

Wochenendkurs
Betonfiguren im Garten liegen im Trend. Im Kursverlauf bauen Sie eine 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

I6450

Dr. Wolfgang Schmölders
Fr., 07.03.
16.30 - 21.15 Uhr
6 Ustd./31,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

I6510 Schneidern für Anfänger/innen

Beate Lang
ab Do., 06.02. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./88,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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.

I6511 Schneidern

Renate Wagner
ab Mo., 03.02. (11x)
09.00 - 12.15 Uhr
44 Ustd./92,00 €
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.

I6512 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 04.02. (11x)
18.30 - 21.45 Uhr
44 Ustd./92,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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 I6513

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 10.02. (10x)
08.30 - 11.45 Uhr
40 Ustd./84,00 €
max. 10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

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

Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative I6514

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 05.02. (12x)
08.30 - 11.45 Uhr
48 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Vormittagskurs
Standardgröße oder Problemfigur, für beides findet sich hier eine schicke Lösung. Sie nähen individuelle Mode nach aktuellen Schnitten, die die Kursleiterin unter Einbeziehung Ihrer Passformwünsche 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.

Schnupperkurs Schneidern für jedermann I6515

Edith Schulte-Huxel
Fr., 14.03.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 15.03.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./37,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoirs haben.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Schneidern: Modedesign-Ferienkurs I6516

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 04.04.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Di., 22.04. bis
Fr., 25.04.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 26.04.
10.00 - 12.15 Uhr
33 Ustd./85,00 €
max. 8 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

I6517 Modische Dessous

Renate Wagner
Vorbesprechung
Mi., 12.02.
18.30 - 19.15 Uhr
Arbeitstermine
ab Mi., 26.02. (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 in allen Standard- und vielen Modefarben auch in großen Größen. Sie arbeiten wahlweise Slip, Bügel-BH, Body, Hemdchen oder Bademode, wobei die Fertigschnitte vorab an Ihren Körper angepasst werden. Dabei lernen Sie die notwendigen Nähtechniken, Tipps und Tricks im Umgang mit elastischen Stoffen und Spitzen kennen.

Mode

I6520 Modelshooting - Schön wie ein Model in jedem Alter

Christiane Eßling
Carsten Miersch
Sa., 15.03.
10.00 - 13.15 und
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./75,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 208

Wochenendkurs
Möchten Sie einmal aussehen wie ein Model mit perfektem Make-up und Hairstyling und davon Fotos besitzen? Wir setzen Sie ins „rechte Licht". Sie erhalten ein auf Ihren Typ abgestimmtes, fototaugliches Make-up und Hairstyling. Unter Einsatz moderner Studioblitztechnik und Lichtführung werden ca. 30 Aufnahmen in Profiqualität von Ihnen gemacht. Sie bekommen die drei schönsten Bilder, direkt vor Ort digital bearbeitet und im Format 10 x 15 cm ausgedruckt, zum Mitnehmen. Jeder weitere Ausdruck kostet 5,00 €, auch Nachbestellungen in größeren Formaten sind möglich. Eine CD mit Ihren gesamten Fotodateien kann für 25,00 € inklusive Porto zugeschickt werden.
Bitte bringen Sie mit: gewünschte Foto-Outfits, Accessoires (Schals, Tücher, Gürtel, Schmuck, Haarschmuck etc.) zum Wechseln.

Kulturbus

WDR Sinfonieorchester

I6611

Sie sind beide Anfang 30 und gehören bereits zur musikalischen Weltelite: Der tschechische Dirigent Jakub Hrusa räumte bei internationalen Wettbewerben kräftig ab und leitet mit der Prague Philharmonia und der Glyndebourne Touring Opera gleich zwei europäische Spitzenensembles. Der deutsche Cellist Johannes Moser gewann schon zweimal den ECHO-Klassik Preis und wurde 2012 als Professor an die Kölner Musikhochschule berufen.

Programm:
Wolfgang Amadeus Mozart - Sinfonie Nr. 32 G-Dur KV 318
Edward Elgar - Konzert für Violoncello und Orchester e-Moll op. 85
Antonin Dvorák - Sinfonie Nr. 5 F-Dur op. 76

Claudia Temp
Sa., 15.03.
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
42,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Theater am Marientor
Duisburg

Salut Salon. Die Nacht des Schicksals

I6612

Ob Vivaldis „Vier Jahreszeiten" oder die berühmte Filmmusik aus „Mission: Impossible" - vor den vier Damen von Salut Salon ist keine Melodie, kein Klassikmuffel sicher. In den vergangenen Jahren erspielte sich das kammermusikalische Quartett eine immer größer werdende Anhängerschar und begeisterte 2012 bei der Grimme-Preis-Verleihung das TV-Publikum. Virtous sind nicht nur die musikalischen Fähigkeiten der Damen, perfekte Körperbeherrschung erfordern auch die atemberaubenden akrobatischen Einlagen an den Instrumenten. Mit Humor und Situationskomik manövrieren sich die Hamburgerinnen aus jeder noch so halsbrecherischen Lage ihres neuen Programms heraus.

Claudia Temp
So., 30.03.
Abfahrt VHS: 16.45 Uhr
Rückkehr: ca. 21.00 Uhr
61,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Philharmonie Essen

I6613 Bobby McFerrin. Solo Improvisations

Claudia Temp
Mo., 12.05.
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
59,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Philharmonie Essen

Wer Bobby McFerrin einmal live erlebt hat, weiß um den Charme des Mannes. Prall gefüllte Fußballstadien kann der Vokalkünstler allein mit seiner Stimmakrobatik in den Bann ziehen. Zu erleben war dies eindrucksvoll bei „Sing! Day of Song" im Rahmen der Kulturhauptstadt 2010 in der Schalke Arena. Mit seiner einzigartigen Mixtur aus Jazz, Pop und Vokalmusiktraditionen aus allen Ecken der Welt zaubert er seinen Zuhörern ein Lächeln ins Gesicht, was auch das Motto seines größten Hits ist: „Don't worry, be happy!"

Exkursionen

„Regierungsbunker" Ahrweiler und Arp-Museum

I6620

Ulrike Turek
Sa., 17.05.
Abfahrt VHS: 07.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
41,50 €
(Busfahrt, 2 Führungen, Eintritt)
Ahrweiler / Remagen

Tagesfahrt mit dem Bus
Jahrzehntelang war der „Regierungsbunker" das geheimste Bauwerk der alten Bundesrepublik. Tief in die Weinberge bei Ahrweiler hinein angelegt, sollte er im Kriegsfall als atombombensicherer Ort der Bundesregierung Schutz bieten. Eine Führung mit umfangreicher Dokumentation und den Originalgegenständen informiert Sie über das einstige Tabuthema. Am Nachmittag geht es zum Arp-Museum Bahnhof Rolandseck nach Remagen, ein Ort für Künstler aus der ganzen Welt. Im Zentrum steht die Kunst von Hans Arp und Sophie Taeuber-Arp. Im Dialog mit diesen Werken werden in Sonderausstellungen Malereien und Skulpturen zeitgenössischer Künstler gezeigt. Die Führung umfasst den Neubau mit aktuellen Ausstellungen und den Künstlerbahnhof Rolandseck.
Bitte beachten Sie: Im Regierungsbunker herrscht eine Temperatur von 12° C. Personen mit „Platzangst" sollten die Anlage nicht besuchen.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Rijksmuseum Amsterdam

I6621

Wolfgang Danzer
Do., 06.03.
Abfahrt VHS: 07.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.15 Uhr
44,50 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Rijksmuseum Amsterdam

Nach einer umfangreichen Restaurierung präsentiert das berühmte Rijksmuseum wieder seine vollständige und beeindruckende Gemäldesammlung. Bei einer Führung sehen Sie Arbeiten von Frans Hals, Jan Vermeer, Jan Steen, Rembrandt van Rijn und von Rembrandts Schülern. Dazu zählt auch Rembrandts weltberühmtes Gemälde „Die Nachtwache". Daneben bleibt ausreichend Zeit zum individuellen Besuch der Amsterdamer Innenstadt.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

I6622 Rijksmuseum Amsterdam

Wolfgang Danzer
Mi., 18.06.
Abfahrt VHS: 07.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.15 Uhr
44,50 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Rijksmuseum Amsterdam

Inhalt siehe Kurs Nr. I6621
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

I6623 Aachen und „Karl der Große"

Brigitte Burbach-Braun
Mi., 02.07.
Abfahrt VHS: 08.00 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
61,00 €
(Busfahrt, Eintritte, Führungen)
Aachen

1200 Jahre nach seinem Tod übt Karl der Große noch immer eine große Faszination aus. Auf dem Boden seines Reiches entstanden in einem langen historischen Prozess die späteren Gründungsstaaten der Europäischen Gemeinschaft. Seine Person und sein Wirken stehen im Mittelpunkt der Sonderausstellungen im Karlsjahr 2014. Das Programm beinhaltet einen geführten Spaziergang durch die Aachener Altstadt, Besuche der Ausstellung „Orte der Macht" im Krönungssaal im Rathaus und des Aachener Doms (UNESCO-Weltkulturerbe), eine Besichtigung der Printenbäckerei Klein und individuelle Entdeckungen.

I6624 Blühende Oasen: Privatgärten in Köln

Sabine Podlaha
Mi., 18.06.
Abfahrt VHS: 10.00 Uhr
Rückkehr: 17.30 Uhr
97,00 €
Köln

Besuche in Privatgärten sind immer etwas Besonderes. Die Gärtner öffnen sich und ihren persönlichen Lebensraum einem interessierten Publikum. Wir freuen uns, Ihnen in Köln zwei ganz besondere Privatgärten öffnen zu können. Der erste ist ein Garten mit japanischen Anklängen, der das moderne Wohnhaus integriert und sich mit Wasser, markanten Gehölzen und Natursteinen zu einem harmonischen Ganzen fügt. Der zweite ist der Englische Garten der Gartenschriftstellerin Kristin Lammerting: Romantisch wie im 19. Jahrhundert in England wurde die Hauswand des Rosengartens mit alten Feldbrandsteinen zu einer „Ruine" gestaltet. Im Knotengarten wurde Buchs und Berberitze zu einem kunstvollen Pflanzengeflecht vereint, das in die Welt der Renaissance weist. Während des exklusiven Gartenempfangs wird stilecht auch eine englische Teetafel serviert. Zwischen den Gartenbesuchen haben Sie Gelegenheit sich in einer netten Gaststube zu stärken.
Die Anreise erfolgt mit der Deutschen Bahn; die Fahrtkosten sind bereits in der Teilnahmegebühr enthalten.
Anmeldeschluss: 01.03.

Vergangene und zukünftige Welten am KulturKanal

I6630

Dr. Vera Bücker
Sa., 24.05.
Abfahrt ZOB Dorsten: 10.00 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten: ca. 18.00 Uhr
15,00 €
max. 25 Personen

Eintägige Radtour
Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Rhein-Herne-Kanals folgt diese Radtour in Ausschnitten seiner (Entstehungs-)Geschichte und richtet dabei den Blick auf seinen Wandel: vom Industriekanal zur Freizeitwasserstraße mit Weißer Flotte statt Schlepperkähnen und Marina statt Kohlehafen. Was ist aus den Zechen an seinen Ufern geworden? Sind das die einzigen vergangenen Welten oder gibt es auch Spuren vorindustrieller Zeit? Die Tour führt auf ebenen, grünen Wegen zu attraktiven Zielen wie Brache und Burg Vondern, Haus Ripshorst, Hafen Bottrop. Auf Zukünftiges, die neue Emscher, weist die Emscherkunst hin: So liegen Kunstwerke wie der Zauberlehrling, die Rehberger Brücke oder der BernePark ebenso am Wegesrand der Tour.
Streckenlänge ca. 55 km, eine Einkehr ist vorgesehen.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

I6631 Kirchen des Industriezeitalters - Industriekultur einmal anders

Dr. Vera Bücker
Sa., 06.09.
Abfahrt ZOB Dorsten:
09.30 Uhr
So., 07.09.
Rückkehr ZOB Dorsten:
ca. 18.00 Uhr
94,00 €
max. 25 Personen

Zweitägige Radtour
Was haben Kirchen mit Industrie zu tun? Viel mehr als man denkt. Mit dem Wachstum der Siedlungen um die großen Fabriken entstanden auch viele neue Kirchen, in den letzten 150 Jahren überraschenderweise wohl die meisten in Deutschland. Diese Themenroute der Industriekultur orientiert sich an den Sakralbauten, berücksichtigt aber auch weltliche Sehenswürdigkeiten am Wegesrand. Der Weg führt von Dorsten über Marl (Glaskasten) nach Suderwich (Kirche Johannes der Täufer) und zur kleinen Schifferkirche im Raum Datteln. In Dortmund werden der Fredenbaumpark und anschließend das Dortmunder U angefahren. Zu einem Stadtbummel lädt der freie Abend ein. Der zweite Tag beginnt mit einer Radtour durch die Innenstadt vorbei am Rathaus, altem Stadtturm und der Reinoldikirche, die besichtigt wird. Auf dem Rückweg über Castrop-Rauxel geht es zur Jugendstilkirche St. Antonius. Letzte Station vor Dorsten ist Recklinghausen mit der Christuskirche.
Streckenlänge insgesamt ca. 110 bis 120 km
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Auf den Spuren des Bergbaus in Dorsten I6632

Rainer Schöneweiß
So., 22.06.
Abfahrt Haupteingang
Zeche Fürst Leopold:
10.00 Uhr
Rückkehr Zechengelände
Fürst Leopold:
ca. 16.00 Uhr
15,00 €
max. 20 Personen

Eintägige Radtour
Auf dieser geführten Radtour werden Stationen im Stadtgebiet angefahren, an denen der Bergbau in Dorsten sichtbar oder an ihn erinnert wird. So startet die Tour am Haupteingang der Zeche Leopold, führt über Altendorf-Ulfkotte, den Gahlenschen Kohlenweg, Holsterhausen und endet schließlich wieder auf dem Zechengelände Fürst Leopold mit seiner neuen kulturellen und gastronomischen Nutzung. Stationen auf dem Weg sind u. a.: Kanalschleuse des Wesel-Datteln-Kanals, die Hürfeld Halde, der Ruhrkulturgarten auf dem Hof Dalhaus, Kunstwerke am Gahlenschen Kohlenweg, Lippefähre, Zechensiedlungen in Holsterhausen, Feuchtgebiete im Hervester Bruch, Stadtumbau in Barkenberg mit seinen Erinnerungen an den Bergbau.
Streckenlänge ca. 35 km, es gibt Gelegenheit zu einer Rast.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Gipfelerlebnisse - Hohewardhalde I6633

Dr. Vera Bücker
Sa., 17.05.
Treffpunkt Zeche Ewald,
Herten: 10.00 Uhr
Rückkehr Zeche Ewald,
Herten: ca. 18.00 Uhr
15,00 €
max. 25 Personen

Eintägige Wanderung
Im Norden des Emscherlandschaftparks ist mit einer Höhe von über 150 Metern die größte Halde Europas in einer grünen Haldenlandschaft am Fuße der ehemaligen Zeche Ewald entstanden. Sie ragt mit ihren Attraktionen aus den Halden-Landmarken heraus. Mit Himmelsobservatorium und Sonnenuhr erinnert sie an uralte Kulturtechniken und lässt die ewige Verbundenheit mit der Natur wieder erspüren. Die straßenfreie Wanderung führt durch den Emscherbruch, den Hertener Schlosswald, vorbei an Seen und Biotopen und zeigt die Unterschiedlichkeiten alter und neuer Wälder. Weitere Sehenswürdigkeiten sind die Zeche Ewald mit Malakowturm, das Schloss Herten mit Schlosspark und der Ewaldsee.
Streckenlänge ca. 15 km, eine Einkehr ist vorgesehen.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Tagesprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

Studienreisen

I6640 Die Champagne entdecken - mit Genuss

Blandine Marie Blömker
Fr., 03.10. bis
So., 05.10.
349,00 € p.P. im DZ
EZ-Zuschlag 56,00 €
Preis ab 30 Personen

Dreitägige Studienreise
Entdecken und erleben Sie die Champagne mit ihrer einzigartigen Weinkultur und Geschichte auf dieser Studienreise unter fachkundiger, deutsch-französischer Studienleitung. Im komfortablen Reisebus geht es von Dorsten/Gladbeck nach Epernay, wo Sie nach einer Stadtrundfahrt im Weinkeller von Mercier Wissenswertes über die Champagner-Methode erfahren. In Reims beziehen Sie Ihr Hotel für zwei Übernachtungen. Ihr Abendessen können Sie in einem typischen Bistro genießen. Am zweiten Tag besichtigen Sie Reims mit der bekannten Basilika St. Remi, seinem Rathaus und weiteren Sehenswürdigkeiten. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am dritten Tag führt die Reise nach Hautvillers, wo sich eines der ältesten Benediktinerklöster befindet und der Mönch Dom Perignon den Champagner-Wein erstmals zum Schäumen brachte. Sie entdecken den Ort und besichtigen anschließend das Champagner-Museum auf dem Weingut Launois in Le Mesnil-sur-Oger. Nachdem Ihnen im Haus ein Champagner-Essen serviert wurde, geht es schließlich zurück Richtung Dorsten/ Gladbeck.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit Ultramar Touristik Int.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)
Anmeldeschluss: 25.04.

Französisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

siehe Kurs Nr. I3310

Islandzauber

I6641

Sabine Podlaha
Mi., 09.07. bis
Fr., 18.07.
2.573,00 € p.P. im DZ
EZ-Zuschlag 286,00 €
Preis ab 20 Personen

Zehntägige Studienreise
Elfen, Trolle und Geysire - erleben Sie die Naturwunder und die Magie Islands auf einer Studienreise in Kooperation mit dem Reiseunternehmen Katla Travel. Auf dem Programm stehen: „der Goldene Zirkel", die Höhepunkte der Südküste mit Bootsfahrt durch die Gletscherlagune Jökulsárion, in der unzählige Eisberge treiben, die Ostfjorde und die Halbinsel Tjörnes mit dem mächtigsten Wasserfall Europas. Weiter geht es ins Mývatngebiet, das Seengebiet, das zu den vulkanisch aktivsten und schönsten Gegenden Islands zählt. Über das Pferdezuchtgebiet Skagafjördur erreichen wir schließlich Reykjavik, wo eine große Stadtrundfahrt und eine Wal-Beobachtungstour auf dem Programm stehen.
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet (Tel.: 0 23 62 / 66 41 60).
Anmeldeschluss: 12.03.

Island - im Rausch der Sinne

siehe Veranstaltung Nr. I1210

Spurensuche in Europa - die Hanse

Lambert Lütkenhorst
Barbara Seppi
So., 01.06. bis
So., 08.06.
695,00 € p.P. im DZ
EZ-Zuschlag 135,00 €

Achttägige Busreise
Dorsten besaß im Mittelalter für ein weites Umfeld eine zentrale Bedeutung. Tatsächlich sind weitreichende Handelsbeziehungen bekannt. Wussten Sie, dass im Keller eines Gebäudes der Lippestraße Münzen aus dem 16. und 17. Jahrhunderts gefunden worden sind? Oder dass die Namen von Dorstener Kaufleuten im Brügger Hanse-Kontor stehen? Wie lange fuhr man eigentlich im 15. Jahrhundert von Dorsten bis an die Ostsee zu den großen Hansestädten Stettin und Danzig? Dies und vieles mehr möchten wir Ihnen auf dieser Hansereise erzählen. Wir laden Sie ein, im Sommer die bedeutendsten polnischen Hansestädte zu erkunden: Thorn, Danzig, Kolberg und Stettin.
Detailliertes Programm und Anmeldung bei der stadtinfo Dorsten, Recklinghäuser Str. 20, Tel. 0 23 62 / 30 80 80, stadtinfo@win-dor.de

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
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
17 €	12 €	I
15 €	10 €	II
14 €	9 €	III

Kleinkunst

Vollzahler 17 €, ermäßigt 12 €

Jazz

Vollzahler 15 €, ermäßigt 10 €

Kindertheater ab 4 Jahren

Erwachsene 5 €, Kinder 4 €

Kindertheater ab 6 Jahren

Erwachsene 6 €, Kinder 5 €

Ermäßigungen

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

Auf der folgenden Seite finden Sie eine tabellarische Aufstellung der Kulturveranstaltungen in der Spielzeit 2013/14. 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., 03.02.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Loriots Gesammelte Werke** Vicco von Bülow
Mo., 17.03.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Hotel zu den zwei Welten** Eric-Emmanuel Schmitt
Mo., 12.05.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Blütenträume** Lutz Hübner

Kleinkunst

Fr., 17.01.14, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Perinum	**Benjamin Eisenberg:** **Im Visier**
Fr., 14.02.14, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Pätzold und Burgos:** **Bis dass der Tanz uns scheidet**
Fr., 21.03.14, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Timo Wopp:** **Passion**
Fr., 09.05.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Christoph Sieber:** **Alles ist nie genug**

Konzerthinweis

Sa., 03.05.14, 19.30 Uhr Pfarrkirche St. Marien Dorsten	**Chor- und Orchesterkonzert:** **Messe C-Dur op. 86, Ludwig van Beethoven** Cantus Fortis, Riga confido vocale & camerata

Kindertheater ab 4 Jahren

Aschenputtel	Di., 21.01.14, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS und Mi., 22.01.14, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade
Der kleine Drache Kokosnuss	Di., 18.02.14, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS

Kindertheater ab 6 Jahren

Käpten Knitterbart und seine Bande	Di., 28.01.14, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Die Bremer Stadtmusikanten	Di., 11.03.14, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula

Stadtbibliothek Dorsten

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

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

Bei Vorlage Ihres Personalausweises stellen wir Ihnen einen Leseausweis aus. Damit können Sie Bücher, Spiele und Cassetten für 4 Wochen mit nach Hause nehmen. Die Ausleihe von CDs, CD-ROMs und Zeitschriften ist auf 14 Tage, die von DVDs auf 7 Tage begrenzt.

Jahresgebühren

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:
17 € für Erwachsene,
6 € für Kinder und Jugendliche,
25 € für Familien.
Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

Medien

Für DVDs erheben wir eine Ausleihgebühr von 1,50 €, für CD-ROMs 1 €. Alle anderen Medien können Sie kostenlos ausleihen.

EDV-Katalog

Unser EDV-Katalog bietet Ihnen einen Überblick über unseren gesamten Bestand. Sie finden alle Medien über Titelstichworte, Verfasser oder Schlagworte und können gleich erkennen, ob ein Medium ausgeliehen oder in der Bibliothek verfügbar ist. Als angemeldeter Benutzer können Sie auch Ihren aktuellen Kontostand einsehen und die Ausleihfrist der Medien verlängern.

Internet

Der Katalog mit allen Funktionen steht Ihnen auch im Internet zur Verfügung:
http://bibliotheken-im-KreisRE.de

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht Ihnen unser Internet-Anschluss, den Sie gegen eine geringe Gebühr nutzen können.

Termine

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

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

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

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

Bibliothek Wulfen

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

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

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.vhsundkultur-dorsten.de/stadtbibliothek

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

Bücher sind für die Entwicklung von Kindern so wichtig wie Bewegung und gesunde Ernährung…
…und die Eltern wecken die Begeisterung dafür!
Wir engagieren uns auf vielfältige Weise im Bereich der Leseförderung und unterstützen Eltern in dem Bemühen, ihren Kindern Freude am Lesen und an Büchern zu vermitteln.

Lesestart
Drei Meilensteine für das Lesen

Wir kümmern uns um Leseförderung!

Lesestart
Die Stadtbibliothek Dorsten ist Partner der bundesweiten frühkindlichen Leseförderungsinitiative „Lesestart - Drei Meilensteine für das Lesen". Bei uns erhalten Familien mit dreijährigen Kindern ihr persönliches Lesestart-Set. Dieses besteht aus einem altersgerechten Buch sowie Tipps und Informationen rund ums Vorlesen.

Angebote für Kindergärten und Schulen
Wir möchten den Spaß am Lesen und an Büchern so früh wie möglich wecken und legen deshalb besonderen Wert auf einen aktuellen, attraktiven Bestand an Kinderbüchern für jedes Alter. Kindergärten und Schulen laden wir herzlich ein, diesen Bestand und unsere zahlreichen Angebote wie kindgerechte Einführungen in die Bibliotheksbenutzung, Ausleihe von Medienboxen und Bücherkisten zu den verschiedensten Themen und mehr zu nutzen. Sprechen Sie uns bei besonderen Wünschen gerne an.

Vorlesezauber
An jedem 1. Donnerstag im Monat verzaubern die Vorlesepatinnen Cornelia Wessling und Birgit Rodefeld vom „Netzwerk Dorsten liest vor" Kinder von drei bis fünf Jahren mit spannenden, lustigen oder abenteuerlichen Geschichten.

Bilderbuchkino
Zu dieser Reihe sind Kinder von drei bis fünf Jahren von Januar bis März an jedem 3. Donnerstag im Monat eingeladen. Alle Bilder der vorgestellten Bücher werden dabei auf einer Leinwand gezeigt, so dass man gemeinsam über das, was man sieht und hört, sprechen kann. Zum Abschluss stehen – wie auch beim Vorlesezauber – zur Geschichte passende kleine Basteleien auf dem Programm.

Frau Doktor hat einen Vogel - Comedy-Lesung zum Thema „Gesundmachen"
In ihrem Nachtdienst lernt die freundliche Kinderärztin Frau Dr. Modeling den vorlauten, aber wissbegierigen Vogel Cora kennen und erzählt ihm Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinderbeschwerden. Die genannten Hausmittel und Tipps verpackt Cora in lustige Merkverse. So erfahren Kinder ab vier Jahren, welcher Bauchwehzauber bei Durchfall und Erbrechen hilft oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann.
Risiken und Nebenwirkungen der Veranstaltung: Kann zu Überbeanspruchung der Lachmuskeln führen!

Sibylle Mottl-Link
Do., 05.06.
15.30 Uhr
Eintritt 4 €

Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie auch auf unserer Homepage. Unter 0 23 62 / 66 41 04 nehmen wir Ihre Wünsche, Anregungen und Reservierungen entgegen.

Musikschule Dorsten

Unser Angebot

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

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 Paus
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

Neue Kurse für Jung und Alt!

Wir machen Musik!

Jolanthe Kovacs
Mo., 07.07. bis
Fr., 11.07.
09.00 - 12.00 Uhr
63,00 €
VHS; Forum

Ferienkurs
Singen, Tanz und Bewegung, rhythmische Elemente, Musikhören, elementares Instrumentalspiel, elementare Notenlehre und Improvisation - nur einige Stichworte des musikalischen Ferienspaßes, der sich insbesondere an Kinder richtet, die an der Schwelle vom Kindergarten zur Grundschule stehen. Ziel ist eine spielerische Förderung der Musikalität, die - wie viele Studien beweisen - äußerst positiven Einfluss auf zahlreiche Lern- und Lebensbereiche eines Kindes ausübt.

Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder

Ferienkurs
siehe S. 79 Kurs Nr. I6240

Das Schlagzeug in Band und Orchester

Till Siepmann
ab Di., 04.02. (10x)
20.00 - 21.00 Uhr
85,00 €
Gymnasium Petrinum;
Schlagzeugraum

Kennenlernkurs für Erwachsene
Der Kurs vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Bereiche des Schlagwerks. Das Drum Set als populäres Instrument des Rock, Pop und Jazz steht dem Schlagwerk des Orchesters gegenüber. Hier gibt es Pauken, Xylophon und vieles mehr zu entdecken. Erlernt werden die Grundlagen der jeweiligen Instrumente, einfache Übungen und kleine Stücke zum Nachspielen auf den genannten Instrumenten.
Musikalische Vorkenntnisse und die Fähigkeit, nach Noten zu spielen, sind nicht Voraussetzung zur Kursteilnahme, aber hilfreich.

101 Songs mit 3 Akkorden

Markus Polak
ab Mi., 30.04. (10x)
20.00 - 21.00 Uhr
85,00 €
Gymnasium Petrinum;
Raum 3.04

Wollte nicht jeder von uns schon einmal „Über den Wolken" dabei sein? Es ist gar nicht so schwer hier mitzumachen. Im Kurs werden Begleitakkorde, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Bei 100 Songs ist auch Ihr alter Ohrwurm dabei, aber auch mancher Rocktitel.
Für absolute Gitarrenanfänger ohne Vorkenntnisse
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Blues & Rock-Kurs Gitarre und Bass

Markus Polak
ab Mo., 03.02. (10x)
18.00 - 19.00 Uhr
85,00 €
Gymnasium Petrinum;
Raum 3.04

Angesprochen sind Anfänger und fortgeschrittene Bass- und Gitarrenspieler, die ihre Kenntnisse unter professioneller Anleitung des Berufs- und Studiomusikers Markus Polak auffrischen und erweitern wollen. Bluesklassiker von BB King, Eric Clapton, ZZ-Top als auch Rockklassiker im Stil von Gary Moore, Police, Deep Purple, Queen, AC/DC etc. sind Basis zum Erlernen von Rock-Blues-Spieltechniken auf Gitarre und E-Bass.
Bitte Instrument, handlichen Verstärker und Notenständer mitbringen.

Latin-Jazz E-Bass-Workshop

Markus Polak
ab Mo. 28.04. (10x)
18.00 - 19.00 Uhr
85,00 €
Gymnasium Petrinum;
Raum 3.04

Zu diesem Workshop sind E-Bassisten eingeladen, die erste Erfahrungen mit brasilianischen und kubanischen Rhythmen sammeln wollen. Die Grundrhythmen Clave und Tumbao werden mit jazzigen Basslinien zusammengemixt. Das ergibt einen Bass-Cocktail, der auch jede Pop- und Rockformation mit exotischen Rhythmen bereichern kann.
Bitte Instrument, handlichen Verstärker und Notenständer mitbringen.

Solo-Gesang - mit Klavierbegleitung

Sie singen gerne, aber nicht nur im Chor, sondern auch solo? Ohne professionelle Begleitung am Klavier klingt es jedoch nur halb so schön. Daher bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit Begleitung der Profi-Pianistin Jolanthe Kovacs, die Ihre Wunschtitel vom Blatt spielt, Ihre Stimme zu schulen und sich musikalisch weiter zu entwickeln.
An der Musikschule erwerben Sie „5er-Tickets" zum Preis von 125,00 €: Mit diesen können Sie fünf Unterrichtsstunden à 45 Minuten bei der Pianistin besuchen; die Terminabsprache erfolgt über Frau Paus: 0 23 62 / 66 38 80.

Einzelveranstaltungen

22.01.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	I4110
27.01.	Informationsveranstaltung Xpert Business	I5230
04.02.	Warum scheitern die meisten Diäten? Vermeidung des Jo-Jo-Effekts	I2760
19.02.	Island - im Rausch der Sinne	I1210
20.02.	Best of Kalle Henrich	I6130
22.02.	Dorstener Gesundheitstag: Die Schilddrüse	I2110
26.02.	Wir werden abgehört, aber wie?	I5371
10.03.	Gelassenheit im Berufs- und Privatleben	I5120
11.03.	Greenpeace: Naturwunder der Erde	I1220
12.03.	Yes She Can - Die Zukunft des Managements ist weiblich	I1160
13.03.	Irish Folk: Fragile Matt	I6140
19.03.	Syrien - Sicherheitspolitische Herausforderung für Deutschland und Europa	I1150
19.03.	Optimismus ist erlernbar! Strategien zur Überwindung negativer Denkmuster	I1330
19.03.	Gesund werden - gesund bleiben durch Fasten	I2160
19.03.	Hunderziehung mit Respekt	I2826
25.03.	Flüchtlingspolitik Europas auf dem Prüfstand	I1140
26.03.	Wenn die Hüfte schmerzt - Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftarthrose	I2120
27.03.	Sri Lanka - wiedergefundenes Paradies	I1230
01.04.	Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst	I1170
02.04.	Selbsthilfe-Methoden bei Stress, Ängsten und Konflikten	I2140
02.04.	Aggressionen bei Hunden	I2827
04.04.	2014 - Ein Weltkrieg wird 100	I1110
04.04.	Krankheitsmythen - Volkskrankheit Depression	I2130
10.04.	Geschichtsbilder der extremen Rechten zwischen Heldenkult und Opfermythen	I1120
10.04.	Chantons ensemble! - Musikalisches Wiedersehen mit alten Bekannten	I3320
14.05.	Ein Jahr im Amt - Wohin führt Papst Franziskus die katholische Kirche?	I1130
27.05.	Studieren an der FernUniversität Hagen	I4120
03.06.	„Manchmal gewinnt der Bessere“: So werden wir Fußball-Weltmeister mit Physik	I2810

VHS-Angebote für Senioren

ab 04.02.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	I2335
ab 05.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1	I3217
ab 05.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8	I3219
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2	I3211
ab 06.02.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	I3212
ab 06.02.	Computer-Workshop	I5415
ab 06.02.	Biografisches Schreiben	I6111
ab 11.02.	Einführung in die EDV	I5411
15.02.	Yoga für die Generation 60+ zum Kennenlernen	I2294
ab 19.02.	Yoga für die Generation 60+	I2295
ab 25.02.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4	I3218
ab 26.02.	Digitale Fotobücher	I5414
ab 08.04.	So funktioniert Ihr Smartphone!	I5410
ab 29.04.	Einführung in die EDV - Aufbaustufe	I5412
ab 07.05.	Einführung in die digitale Bildbearbeitung	I5413
ab 08.05.	So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8	I5416
ab 15.05.	So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 7	I5417

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 06.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik	I4320
ab 10.02.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Biologie	I4321
ab 11.02.	Astronomie und Astrofotografie	I5357
ab 14.02.	ZUMBA® KIDS	I2512
ab 14.02.	Mein erstes Vorstellungsgespräch	I4330
ab 17.02.	Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)	I2440
22.02.	„Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche	I2732
08.03.	Jäger der Nacht - Eulenexkursion	I2812
ab 10.03.	Steinbildhauerei für Kinder	I6430
ab 11.03.	Vorbereitung 10er-Abschlussprüfung: Englisch	I4311
ab 14.03.	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	I6515
15.03.	Training day - Vorbereitung auf das Assessment Center	I5130
15.03.	Astrofotografie	I5358
21.03.	Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis	I1320
22.03.	Faszination intuitives Bogenschießen	I2410
22.03.	„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche	I2731
22.03.	Bienenhotel selbst gebaut	I2816
ab 25.03.	Yoga für Kinder	I2260
ab 26.03.	Vorbereitung 10er-Abschlussprüfung: Mathematik	I4310
29.03.	Schnell, aber gut: Knackige Fotos mit dem Smartphone	I5356
01.04.	Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst	I1170
ab 04.04.	Schneidern: Modedesign-Ferienkurs	I6516
12.04.	Kräuter und Geschichten am Wegesrand	I2814
ab 14.04.	Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	I3412
ab 14.04.	Niederländisch Stufe A1 Ferienkurs für Jugendliche	I3611
ab 14.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	I5211
ab 14.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	I5212
ab 14.04.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	I5380
ab 14.04.	Kreativparcours mit Udo	I6432
ab 15.04.	TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen?	I5392
ab 22.04.	und action... wir drehen einen Animationsfilm am PC	I5386
ab 23.04.	Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder	I6240
ab 28.04.	Tastschreiben für den Berufseinstieg	I5210
ab 30.04.	Tastschreiben in 12 Stunden	I5214
03.05.	Venngeheimnisse - Zu den Flamingos ins Zwillbrocker Venn	I2815
03.05.	Auf der Jagd nach fossilen Schätzen	I2818
09.05.	Den Fledermäusen auf der Spur	I2811
ab 16.05.	Word und PowerPoint für Schüler(innen)	I5384
17.05.	Baut Batman eine Bude	I2817
ab 17.05.	Geocaching - Schatzsuche in Dorsten	I5390
ab 18.05.	Inline-Skating für Anfänger (ab 13 Jahren)	I2460
ab 18.05.	Inline-Skating für Kinder (5 - 12 Jahre)	I2461
ab 18.05.	Geocaching - die Schatzsuche der Zukunft	I5391
24.05.	Bachgeheimnisse	I2813
03.06.	„Manchmal gewinnt der Bessere“: So werden wir Fußball-Weltmeister mit Physik	I2810
15.06.	Mit Kanus auf der Lippe	I2821
22.06.	Geologische Exkursion zum Steinbruch Hagen-Ambrock	I2819
29.06.	Rheinrafting	I2822
ab 14.07.	Inline-Skating für Kinder (6 - 10 Jahre)	I2462
ab 14.07.	Tastschreiben in 12 Stunden	I5213
ab 14.07.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	I5381
ab 21.07.	Ran an die Maus II - Einsteigerkurs für Kinder	I5382
ab 11.08.	Ran an die Maus III	I5383

Stichwörter

Abendgymnasium 54
Abitur 54
Abnehmen 38
Acrylmalerei 79
Aerobic 28
Akupressur 23
AlexanderTechnik 20
Android 67, 71, 74
Apps 71, 74
Aqua-Jogging 29
Aquarellmalerei 79
Aqua-Zumba 29
Ausbildung 58
Ausgleichsgymnastik 26

Backen 33
Behinderung 33
Beruf 58
Betriebssystem 65
Betriebswirtschaft 62
Bewegung 24
Bewerbung 59
Bildbearbeitung 68
Bildungsurlaub 98
Biologie 39
Buchführung 62
Bürotechniken 61
Business English 49

Chinesisch 53
Computer 64

Deutsch als Fremdsprache 45
Dia-Vorträge 12
Digitale Fotografie 68
Disco-Fox 32

EDV 64
EDV-Zertifikate 64
Einbürgerungstest 47
E-Mail 66
Englisch 47
Entspannung 19
Ernährung 34
Europäischer Computerpass 64
Excel 65
Exkursionen 84

Facebook 60
Fachabitur 54
Fachoberschulreife 54
Fasten 18
FernUniversität Hagen 55
Finanzbuchhaltung 62
Fitness 24
Fotobuch 68, 75
Fotografie 68
Französisch 50
Fremdsprachen 44

Geologie 41
Geschichte 8
Gesellschaft 8
Gesprächskompetenz 58
Gesundheit 16
Gewichtsreduktion 38
Gitarre 78
GPS 70, 73
Gymnastik 24

Hatha-Yoga 21
Hauptschulabschluss 54
Hochschulstudium 55
Holzbearbeitung 33
Homepage 70

Inline-Skating 31
Integrationskurse 45
Internet 70
Italienisch 52

Jacobson 19
Jakobspilgerweg 19
Java 71
Junge VHS 95

Kaufmännische Praxis 62
Kochen 33, 34
Kommunikation 58
Konfliktmanagement 58
Konzerte 77, 83, 88
Körpererfahrung 24
Krankheit 16
Kultur 76, 88
Kulturbus 83

Länderküche 34
Landeskunde 12
Lesen 33, 77
Literatur 76
Lohnbuchhaltung 62

Malen 79
Management 58
Marketing 60, 62
Massage 22
Mathematik 56
Meditation 19
Metallgestaltung 80
Mittlere Reife 54
Mode 83
Motorboot-Führerschein 30, 31
Musik 76, 83
Musizieren 78

Nähen 82
Nahrungszubereitung 34
Naturkunde 39
Naturschutz 39
Niederländisch 52
Notebook 75

Office 65
Ökoführerschein 39
Ökologie 39
Ölmalerei 79
Outlook 66

Pädagogik 14
Photoshop 68
Pilates 24
Politik 8
Polnisch 53
Portugiesisch 53
Powerpoint 66, 67, 72
Präsentation 66, 67
Problemzonengymnastik 27
Programmierung 70
Progressive Muskelentspannung 19
Psychologie 14

Qigong 22

Radtouren 85, 86
Rechnen 33
Recht 8
Reisen 87
Rhetorik 58
Routenplanung 70
Rückenfitness 25
Russisch 53

Schilddrüse 17
Schlüsselqualifikationen 59, 60
Schmuckgestaltung 80
Schneidern 82
Schreiben 33, 76
Schulabschlüsse 54
Schulische Weiterbildung 56
Segel-Führerschein 30, 31
Selbstbehauptung 30
Selbsterfahrung 19
Selbstverteidigung 30
Senioren 94
Singen 19, 78
Social Media 60
Spanisch 51
Sport 30
Sportboot-Führerschein 30, 31
Sprechtraining 60
Stressbewältigung 19, 59
Studienreisen 87
Studium 55

Tabellenkalkulation 65, 66
Tai Chi Chuan 22, 23
Tanz 32
Tastschreiben 61
Textverarbeitung 66, 67
Theater 88
Türkisch 53

Übergewicht 38

VHS international 12

Wassergymnastik 29
Wassersport 30, 31
Weiterbildung 58
Weiterbildungskolleg 55
Wellness 27
Werken 80
Windows 65, 75
Wirbelsäulengymnastik 25
Word 66, 67, 72

Xpert Business Zertifikat 62
Xpert Europäischer Computerpass 64

Yoga 20

Zeichnen 79
Zeitgeschehen 8
Zentralabitur 56
Zentrale Abschlussprüfung 56
Zumba 29, 32
Zweiter Bildungsweg 54

Unterrichtstermine 1/2014

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
2. Woche	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
3. Woche	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
4. Woche	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.
5. Woche	-	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.
6. Woche	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.
7. Woche	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.
8. Woche	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.
9. Woche	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.
10. Woche	07.04.	08.04.	09.04.	-	11.04.	12.04.
11. Woche	28.04.	29.04.	30.04.	-	02.05.	03.05.
12. Woche	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.
13. Woche	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.
14. Woche	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.
15. Woche	26.05.	27.05.	28.05.	-	30.05.	31.05
16. Woche	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.
17. Woche	-	-	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.
18. Woche	16.06.	17.06.	18.06.	-	20.06.	21.06.
19. Woche	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.
20. Woche	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.

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

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag	Mo., 03.03.14
VHS-Vollversammlung	Do., 10.04.14
	(ab 17.30 Uhr unterrichtsfrei)
Osterferien	Mo., 14.04. - Sa., 26.04.14
Maifeiertag	Do., 01.05.14
Christi Himmelfahrt	Do., 29.05.14
Pfingsten	Mo., 09.06. - Di., 10.06.14
Fronleichnam	Do., 19.06.14
Sommerferien	Mo., 07.07. - Di., 19.08.14

Das Arbeitshalbjahr 2/2014 beginnt am 08.09.14, das neue Programm erscheint am 15.08.14.

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. Selbstverständlich sind die Kurse auch für Teilnehmer geeignet, die nicht in einem festen Arbeitsverhältnis stehen.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir bei Bildungsurlauben 14 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn über die Kursdurchführung entscheiden.

10.03. - 14.03.	Fit für das Büro: Word und Excel 2010	I5334
31.03 - 02.04.	Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010	I5333
28.04. - 30.04.	Tabellenkalkulation mit Excel 2010	I5335
26.05. - 28.05.	Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2010	I5336
20.10. - 22.10.	Musik und Entspannung als wesentliche Elemente der Arbeit in Kitas	I1310

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

Bitte beachten Sie unsere neuen Telefonnummern!

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.

Klinik für Anästhesie, Schmerzambulanz
Sekretariat Professor Dr. Haeseler
Tel. 02362 29-52200 · Fax 02362 921-7037

Klinik für Allgemein- u. Viszeralchirurgie
Sekretariat PD Dr. Gross-Weege
Tel. 02362 29-53200 · Fax 02362 921-7010

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Sekretariat Dr. Schulze Bertelsbeck, MHA
Tel. 02362 29-53202 · Fax 02362 921-7017

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Brustzentrum
Sekretariat Dr. Wilhelms
Tel. 02362 29-54200 · Fax 02362 921-7002

Klinik für Innere Medizin/Kardiologie
Sekretariat Dr. Böckenförde
Tel. 02362 29-55200 · Fax 02362 29-55201

Klinik für Innere Medizin/ Gastroenterologie
Sekretariat PD Dr. Elsing
Tel. 02362 29-55202 · Fax 02362 29-55402

Klinik für Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin
Sekretariat Dr. Thomas/Dr. Holtbecker
Tel. 02362 29-55203 · Fax 02362 29-55204

Klinik für Radiologie/Nuklearmedizin
Sekretariat Dr. Sailer
Tel. 02362 29-58200 · Fax 02362 29-58201
Fachbereich Nuklearmedizin
PD Dr. Farahati (Ärztlicher Leiter)
Tel. 02362 6780711

Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA
Dr. Sowa (Leitende Ärztin)
Tel. 02362 29-54114
Ambulanter Hospizdienst Dorsten
Tel. 02362 918753

Belegabteilung HNO-Heilkunde
Praxis Dr. Weghaus/Dr. Ernst
Tel. 02362 22393 · Fax 02362 996870

Zentrale Aufnahme
Anmeldung /Information
Tel. 02362 29-50002/50005 · Fax 02362 29-50005

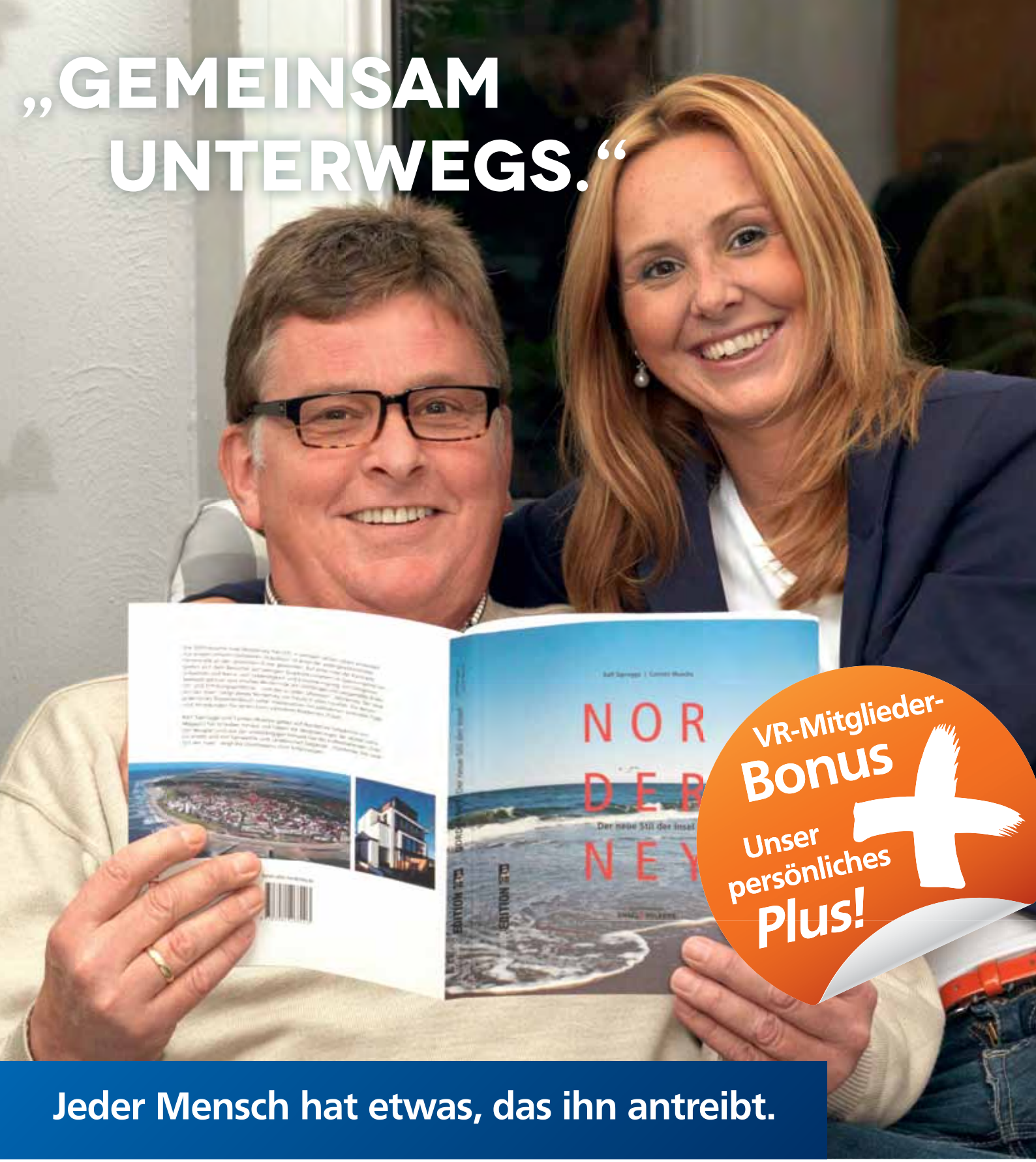
Kaufmännischer Betriebsleiter
Sekretariat Guido Bunten
Tel. 02362 29-50405 · Fax 02362 921-7063

Geschäftsführung
Sekretariat Andreas Hauke
Tel. 02362 29-50402
Fax 02362 921-7018

Sekretariat Norbert Fockenberg
Tel. 02365 911-201
Fax 02365 911-300

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten
Tel. 02362 29-0 · dorsten@kkrn.de

www.kkrn.de · info@kkrn.de



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Adrienne-Louise und Vater Ulrich Frerick
lieben die Nordsee.
www.volksbank-dorsten.de

Volksbank Dorsten eG