vhs Dorsten

vhs und kultur

1. Halbjahr 2019

vhs 100 Jahre Wissen teilen

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

Stadt Dorsten

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

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

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

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

Svenja Wirtz
Zimmer 221, Telefon (0 23 62) 66 41 60 und
66 41 61
svenja.wirtz@dorsten.de

Allgemeine Verwaltung

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

Astrid Kalka-Streich
Zimmer 215, Telefon (0 23 62) 66 38 81
astrid.kalka-streich@dorsten.de

Kulturbüro

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

Marlies Milos
Zimmer 217, Telefon (0 23 62) 66 40 51
marlies.milos@dorsten.de

Hausdienst

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

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

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

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

LQW® ArtSet®
Qualitätstestiert
bis 16.04.2019

Inhalt

Ansprechpartner 2

Anmeldung 4

Im Blickpunkt 6
- Aktuelles aus VHS und Kultur 6

Zielgruppenangebote 8

Politik und Gesellschaft 10
- Geschichte, Zeitgeschehen, Recht 10
- VHS international 13
- Pädagogik und Psychologie 14

Gesundheit und Umwelt 18
- Gesundheit und Krankheit 18
- Entspannung und Selbsterfahrung 21
- Bewegung und Körpererfahrung 25
- Einführung in Sportarten 30
- Tanz 32
- Leben mit Behinderungen 33
- Ernährung 33
- Natur und Umwelt 37

Deutsch und Fremdsprachen 42
- Anmeldung und Beratung 42
- Deutsch als Fremdsprache 43
- Englisch 44
- Französisch 47
- Spanisch 48
- Italienisch 49
- Niederländisch 50
- Weitere Sprachen 51

Schule und Lernen 52
- Schulische Abschlüsse 53
- Grundbildung 54
- Schulische Weiterbildung 54

Beruf und Wirtschaft 56
- Kommunikation und Management 56
- Berufliche Weiterbildung 58
- Informationstechnologie 63

Kultur und Freizeit 72
- Literatur und Musik 72
- Musizieren und Spielen 73
- Zeichnen und Malen 74
- Werken 77
- Schneidern und Mode 77
- Kulturbus unterwegs 80
- Exkursionen 80

Theater und Konzerte 82
- Veranstaltungen auf einen Blick 83

Musikschule Dorsten 84

Stadtbibliothek Dorsten 86

Anhang 88
- Unterrichtstermine 88
- Einzelveranstaltungen 89
- Bildungsurlaub 89
- Impressum 90

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Voßkamp 7	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Altes Rathaus	Am Markt	46282 Dorsten-Altstadt
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Hof Tüshaus Mühle	Weseler Str. 433	46286 Dorsten-Deuten
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülskampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Spiegel-Berufskolleg	Halterner Str. 15	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt

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, E-Mail oder Telefon oder auf ausdrückliche Nachfrage ausgestellt.

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

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

Theater und Konzerte
Kartenverkauf siehe Seite 82

Gebühren

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

Zahlungsweise Lastschrift
Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Gebühren. Mit dem SEPA-Lastschriftmandat nennen Sie der VHS die IBAN-Nummer (statt der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl), die Sie auf Ihren Kontoauszügen finden. So kann die VHS die Gebühren für VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto einziehen. Die Gebühren werden nach Kursbeginn zum darauffolgenden Monatsersten von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für die Abwicklung aller VHS-Angebote.
Eine Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an unser Servicebüro.

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

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

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

Abmeldung
Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn.
Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 5,50 € wird abgebucht.
Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5,50 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung.
Achtung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

Hallennutzungsgebühr
Die anfallenden Gebühren für die Nutzung von Sportstätten sind in den Teilnehmergebühren für VHS-Kurse enthalten.

Gebührenregelungen
Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus der Gebührensatzung für die VHS. Die vollständige Gebührensatzung können Sie im Internet unter www.vhsundkultur-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Parkgebühren
Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Bereich Maria Lindenhof:

montags bis freitags	8.00 Uhr - 18.00 Uhr
samstags	8.00 Uhr - 13.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	gebührenfrei
Parken bis 45 Minuten	frei
Parken bis 4 Stunden	0,50 €
Parken über 4 Stunden auf nicht überdachten Flächen	1,00 €
Parken über 4 Stunden im Parkhaus VHS / Petrinum	1,50 €
Halbjahresausweis für nicht überdachte Flächen	mtl. 12,50 €
Halbjahresausweis Parkhaus VHS / Petrinum	mtl. 20,00 €

Das Parkhaus des Atlantis-Freizeitbades steht den Nutzern des Freizeitbades zur Verfügung.

Wichtiges in Kürze

Leitbild
Das Leitbild der VHS Dorsten können Sie im Internet unter www.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 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.).

Verbraucher- und Datenschutz
Die Verarbeitung der Teilnehmer- und Dozentendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Näheres zum Datenschutz finden Sie unter http://www.vhsundkultur-dorsten.de/startseite/datenschutz.php.
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.

100 Jahre VHS

In diesem Jahr feiern die deutschen Volkshochschulen ihr 100-jähriges Bestehen. Am 11. August 1919 erhielt die Erwachsenenbildung mit Inkrafttreten der Weimarer Verfassung einen besonderen Status und sollte fortan „von Reich, Ländern und Gemeinden“ gefördert werden. Dies trug Früchte: Gab es 1917 gerade mal 18 Volkshochschulen in Deutschland, waren es im August 1922 bereits 853. Heute bieten etwa 900 Volkshochschulen allen Menschen den gleichen Zugang zu Bildung und Aufklärung und werden damit ihrem Anspruch gerecht, für Offenheit und Toleranz zu werben. Mit ihrem vielfältigen Programm, das politische Bildung und Kunst ebenso umfasst wie Ernährungsthemen und Sport, erreichen sie mittlerweile über neun Millionen Besucher und sind aus der deutschen Bildungslandschaft nicht mehr wegzudenken.

Aus Anlass des Jubiläums lädt die Dorstener VHS am Dienstag, 26. März, zu einem Vortrag ins Forum ein. Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer wird ab 19 Uhr die Geschichte der Volkshochschulen von den Vorläufern bis zur Gegenwart beschreiben. Er spricht darüber, was mit ihnen im Nationalsozialismus geschah, welche Rolle ihnen in der DDR zugewiesen wurde und welchen Stellenwert sie jetzt haben. Er geht aber auch auf die Herausforderungen ein, denen sich Erwachsenenbildung heute stellen muss.

Geburtstags-Überraschung

Zum runden Geburtstag hat sich die VHS etwas Besonderes für ihre Besucher einfallen lassen. Sie zahlen im Frühjahr für einige Kurse nur 100 Cent. Diese sind im Programm mit dem Jubiläums-Logo „100 Jahre Wissen teilen“ gekennzeichnet. Aber das ist noch nicht alles: Unter den Kursen befindet sich ein erkennbar unsinniges Angebot, das findige Leser aufspüren können. Die ersten drei, die den so genannten „Fake-Kurs“ entdecken, werden mit je einem Bildungsgutschein belohnt.

Gesundheitstag 2019

Im Mittelpunkt des elften Dorstener Gesundheitstags am Samstag, 23. Februar, stehen diesmal Themen, die vor allem Frauen betreffen. So geht es um verbesserte Diagnose- und Therapiemöglichkeiten bei Brustkrebs, die frühzeitige Bindungsförderung zwischen Mutter und Kind, Möglichkeiten minimal-invasiver Eingriffe sowie Inkontinenz.

Neben allgemeinverständlichen Vorträgen medizinischer Experten bietet der Gesundheitstag auch in diesem Jahr wieder ein besonderes Highlight: Besucherinnen und Besucher können ein begehbares Modell der Gebärmutter besichtigen. Ein Informationsmarkt mit spannenden Vorführungen, hilfreichen Beratungen und weiteren vielfältigen Aktionen ergänzt das Angebot.

Der Gesundheitstag findet von 13 bis 17 Uhr im Bildungszentrum Maria Lindenhof statt. Er steht unter der Schirmherrschaft der stellvertretenden Bürgermeisterin Christel Briefs. Veranstalter sind das St. Elisabeth-Krankenhaus und die VHS.

Neu im Service-Büro

Sie hat ihren Arbeitsplatz jetzt ein paar Türen weiter: Mareike Krampe teilt ihre volle Stelle seit Oktober gleichmäßig auf das Amt für Kultur und Weiterbildung und die VHS auf. Nach wie vor betreut sie den Bereich Musikschule, hat aber auch die Nachfolge von Hella Eidner im VHS-Servicebüro angetreten - und kehrt damit zu ihren Wurzeln zurück: Über ein Jahr lang hatte sie dort schon einmal eine Elternzeitvertretung übernommen. „Ich kenne das Geschäft also“, sagt die 33-Jährige.

Sie mag den Umgang mit den Kunden, die freiwillig kommen, weil sie etwas Schönes für sich tun wollen. „Positives Arbeiten“, nennt Mareike Krampe das. Vor allem aber ist sie die „Herrscherin der Räume“, plant also, wer wann welchen Kursraum belegt.

Mareike Krampe ist Dorstenerin mit Leib und Seele. Geboren wurde sie in Alt-Wulfen, der Liebe wegen zog sie nach Rhade. Dort spielt sie in der Schützenkapelle das Tenorsaxophon. Auch auf der Bühne steht sie gerne, ist Mitglied bei der Kleinen Bühne 74. Ihren Mann hat sie auf der Arbeit kennengelernt: Holger Krampe arbeitet als Hausmeister bei der VHS.

Drei Ausstellungen

Drei ungewöhnliche Ausstellungen präsentiert die VHS im Frühjahr. Den Anfang macht die Schau unter dem Titel „We are part of culture“, die am 12. Februar um 18.30 Uhr eröffnet und bis zum 31. März zu sehen sein wird. Sie gibt gleichgeschlechtlich liebenden Menschen und Menschen mit einer geschlechtlichen Thematik ein Gesicht und hebt sie aus ihrer Opferrolle heraus. Die Kunstausstellung zeigt über 30 solcher Persönlichkeiten, darunter Friedrich II. von Preußen, Virginia Woolf und Selma Lagerlöf. Ihre Porträts wurden von bekannten Künstlern geschaffen - in Tusche oder Acryl, als Cartoon oder Illustration.

„Alles Familie“ heißt die Ausstellung der Internationalen Kinder- und Jugendbibliothek. Sie wird am 4. April um 18.30 Uhr eröffnet und zeigt, wie sich die gesellschaftlichen Veränderungen im Bereich Familie in Bilderbüchern widerspiegeln.

Einer zeitgeschichtlichen Reise in Form von Karikaturen widmet sich die Ausstellung „Glückwunsch, Deutschland – die Bundesrepublik wird 70!“. Sie wird am 8. Mai eröffnet und zieht Politiker, Präsidenten, Wirtschaftsbosse und Kirchenfürsten treffsicher durch den Kakao.

Berufswelten entdecken

Zum dritten Mal findet am 29. Juni die Berufs-Action-Messe „BAM!“ an der VHS statt. Kinder und Jugendliche ab Klasse 8 können hier regionale Berufswelten entdecken. 70 Aussteller bieten Infos, Workshops, Vorträge und Beratung zu über 145 Ausbildungen an. Auch Eltern sind willkommen. Träger der Veranstaltung ist der Verein „myjob-dorsten“.

Wer steckt dahinter?

Daniel Schlagkamp

Seit er Anfang 2000 seinen Zivildienst in der Villa Keller absolviert hat, wusste Daniel Schlagkamp, dass die Arbeit im sozialen Bereich sein Ding ist. Also studierte der gebürtige Dorstener, der die Agathaschule und das St. Ursula-Gymnasium besuchte, in Dortmund Sonderpädagogik und kümmert sich nun an einer Schule am Niederrhein um Schüler mit dem Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung. „Da muss ich nicht Schichtdienst machen wie im Wohnheim“, begründet er schmunzelnd seine Entscheidung, Lehrer zu werden.

An der VHS bietet er in Kooperation mit der Lebenshilfe den Kurs „Lesen, Schreiben und Rechnen für erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung“ an. Er sei da mit 37 Jahren der Jüngste, sagt Schlagkamp. Die älteste Teilnehmerin ist Mitte 70. Daniel Schlagkamp mag die ruhige Atmosphäre im Kurs, die einen Ausgleich zum hektischen Schulalltag bedeutet. Lebenspraktische Übungen stehen im Mittelpunkt: „Wir schreiben mal einen Brief oder lesen Zugfahrpläne.“

Seit fünf Jahren ist Schlagkamp verheiratet und hat zwei kleine Kinder. Wenn die ihm Zeit lassen, dann wird’s sportlich: Der Papa spielt nämlich auch Fußball, fährt gerne Rad oder läuft.

Sabine Schaar-Sökefeld

Jeden Morgen startet Sabine Schaar-Sökefeld mit einer Tasse Tee und Yoga-Übungen entspannt in den Tag. „Yoga ist mehr als das, was wir auf der Matte machen“, sagt die 56-Jährige. Es sei kein Sport, sondern ein Weg, Körper und Geist zusammenzuführen. „Yoga heißt nicht, sich zu verbiegen.“ Im Kurs an der VHS versuche sie, die Teilnehmer in diese Philosophie einzuführen. „Ich unterrichte nach alter Tradition“, sagt Sabine Schaar-Sökefeld. Meditation und Atemübungen seien dabei die wichtigsten Werkzeuge, die langfristig auch im Alltag eine andere Sicht auf die Dinge ermöglichen sollen. Jeder könne zu entsprechender Ruhe und Erdung finden, so die vielseitige Frau.

Sie hat eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin gemacht, hatte ein Fitnessstudio und betreibt nun eine Praxis für Schmerz- und Stressbewältigung in Kirchhellen. Mit ihrem Mann, fünf Katzen und einem Hund lebt Sabine Schaar-Sökefeld in Dorsten. Sie liebt den Wald und ihren Garten. Auch die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Seit einigen Jahren kocht sie vegan, hält Vorträge über den Einfluss von Säuren und Basen auf unseren Körper - auch an der VHS. Trotz allem: Auch sie könne mal aus der Haut fahren, gesteht Sabine Schaar-Sökefeld.

VHS für aktive Seniorinnen und Senioren

Pädagogik und Psychologie

1180	Schenkung und vorweggenommene Erbfolge	Do., 14.03.

Gesundheit und Krankheit

2120	Was tun, wenn die Schulter schmerzt?	Mi., 27.02.
2130	Die Parkinson-Krankheit	Do., 16.05.

Bewegung und Körpererfahrung

2335	Fit und mobil – Gymnastik für Frauen Ü55	ab Mo., 04.02.
2336	Wer rastet der rostet! Gymnastik für Senioren	Di., 05.02.
2337	Fit mit hundert	Mo., 01.04.

Tanz

2511	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	ab Mo., 04.02.

Natur und Umwelt

2817	Im Frühling gemeinsam in den Wald!	Mo., 29.04.
2818	Fit im Wald mit Kindern - ganz einfach!	Sa., 11.05.

Fremdsprachen

3210	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	ab Mo., 04.02.
3211	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2	ab Mo., 04.02.
3212	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3	ab Mi., 06.02.
3213	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5	ab Mi., 06.02.
3214	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	ab Mo., 04.02.
3215	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10	ab Di., 05.02.
3216	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 12	ab Do., 07.02.
3222	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 11	ab Mi., 06.02.
3226	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 7	ab Mi.,06.02.
3312	Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6	ab Mo., 04.02.
3415	Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 9	ab Do., 07.02.

Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

Informationstechnologie

5410	Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone	Do., 21.02.
5411	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	ab Mo., 25.03.
5412	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	ab Mo., 27.05.
5413	Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en	Mi., 10.04.
5414	Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en	Do., 13.06.
5415	Apple iPad & iPhone	ab Di., 05.02.
5416	Windows 10 und Office 2016 für Senior(inn)en	ab Di., 12.02.
5417	Filme schauen mit Netflix, Amazon und Co.	Do., 16.05.
5418	Digitale Fotobücher	ab Mo., 13.05.

Literatur und Musik

6110	Biografisches Schreiben	ab Do., 07.02.
6111	Biografisches Schreiben	ab Di., 05.02.
6120	Lust am Lesen	ab Di., 05.02.

VHS für Kinder und Jugendliche

Pädagogik und Psychologie

1312	Lotta Schultüte - Mit dem Rollstuhl ins Klassenzimmer	Mo., 11.03.
1320	Digitalisierung - Gedächtnisleistung - Konzentration	Di., 26.02.

Entspannung und Selbsterfahrung

2211	Yoga für Kinder Kraftpaket für Jugendliche - EntspannungsKompetenzTraining	Sa., 06.04.
2266	Yoga für Kinder	ab Di., 19.02.

Einführung in Sportarten

2410	Bully Defense für Kids	ab Di., 23.04.
2411	Bully Defense für Kids	ab Di., 13.08.
2412	Bully Defense für Kids	ab Di., 23.04.
2413	Bully Defense für Kids	ab Di., 13.08.
2414	Hyper Pro Training Taekwondo	ab Mi., 24.04.
2415	Hyper Pro Training Taekwondo	ab Mi., 24.04.
2416	Hyper Pro Training Taekwondo	ab Mi., 24.04.
2420	Faszination intuitives Bogenschießen	Sa., 06.04.
2470	Schnupperkurs Stand Up Paddling	Mi., 22.05.
2471	Schnupperkurs Stand Up Paddling	Mi., 26.06.
2480	Einführung in das Slacklining	So., 19.05.

Ernährung

2722	Papas und mein Küchenchaos - Vater/Kind-Kochen	Sa., 16.03.

Natur und Umwelt

2810	Kinder-Universität: Meteorite – geheimnisvolle Boten aus dem Weltall	Mi., 29.05.
2811	Metin Tolan: Mythen und Fakten aus Goldfinger – James Bond und die Physik	Di., 02.04.
2812	Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse	Fr., 24.05.
2813	Mit Batman auf du und du - Fledermaus-Workshop	ab Mi., 19.08.
2814	Der Wolf - was ist dran am Märchen vom bösen Wolf?	ab Do., 25.04.
2815	Jäger der Nacht - Den Eulen auf der Spur	Sa., 16.03.
2816	Bienenhotels selbst gebaut	Sa., 23.03.
2817	Im Frühling gemeinsam in den Wald!	Mo., 29.04.
2819	Bussard, Seeadler und Co. - die Greifvögel der Bislicher Insel	So., 02.06.
2820	Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch	Fr., 10.05.
2822	Auf der Jagd nach fossilen Schätzen	So., 16.06.
2823	Mit Kanus auf der Lippe: Von Schermbeck nach Krudenburg	So., 30.06.

Schulische Weiterbildung

4310	Die Zukunft des Lernens in einer digitalen Welt zwischen Schule und Beruf	Mo., 08.04.
4320	10er-Abschlussprüfung: Mathematik	ab Mi., 27.02.
4321	10er-Abschlussprüfung: Englisch	ab Mo., 25.02.
4330	Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Grundkurs)	ab Mo., 28.01.
4331	Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs)	ab Do., 31.01.
4340	Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)	ab Mo., 18.02.
4341	Vorbereitung Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)	ab Do., 21.02.

Informationstechnologie

5360	Ran an die Maus I – Einsteigerkurs für Kinder	ab Mo., 15.04.
5361	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	ab Mo., 19.08.
5362	Word und Powerpoint für Schüler/innen	ab Fr., 17.05.
5363	Word und Excel kompakt für Einsteiger in kaufmännischen Berufen	ab Mo., 29.07.
5364	Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft	ab Mo., 29.07.
5365	Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter	ab Mo., 05.08.

Musizieren und Spielen

6220	Jazz-, Blues- und Popgesang	ab Fr., 05.04.

Zeichnen und Malen

6340	Kreatives Malen und Zeichnen für Kids	ab Mo., 15.04.
6341	Kreatives Malen und Zeichnen für Kids	ab Mi., 27.03.

Werken

6430	Kreativ-Workshop mit Holz	ab Mo., 15.04.

Schneidern und Mode

6516	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	ab Fr., 22.03.
6530	Modische Outfits selbst geschneidert	ab Fr., 12.04.

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, Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

Politik und Gesellschaft

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

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

WE ARE PART OF CULTURE

Verfolgung, Ermordung, Ausgrenzung, Mobbing und Diskriminierung charakterisieren bis heute die weltweite Lage von gleichgeschlechtlich liebenden Menschen und Menschen mit einer geschlechtlichen Thematik. Die Aufarbeitung der Verbrechen, die Sichtbarmachung der Nicht-Gleichbehandlung, ist enorm wichtig, doch ist diese Fokussierung einseitig und weist den Menschen die Rolle des Opfers zu. Das Projekt 100% MENSCH hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Bild zu erweitern und klarzustellen: Wir sind mehr als Opfer! Wir haben diese Gesellschaft, diese Kultur aktiv und positiv mit gestaltet. Wir haben Geschichte geschrieben. WE ARE PART OF CULTURE!
Die Kunstausstellung zeigt über 30 Portraits von Persönlichkeiten von der Antike bis heute, die unsere Gesellschaft, unsere Kultur nachhaltig geprägt haben.

Ausstellung
Di. 12.02. bis
Sa. 30.03.
VHS; Foyer
Ausstellungseröffnung
12.02., 18.30 Uhr

Deutschland - Caricade Glückwunsch, Deutschland - die Bundesrepublik wird 70!

Ausstellung
Mi. 08.05. bis
Do. 30.05.
VHS; Foyer
Ausstellungseröffnung
08.05., 18.30 Uhr

Siebzig Jahre nach Gründung der Bundesrepublik blicken wir zurück auf sieben Jahrzehnte Frieden in einer unruhigen Welt. Frieden trotz Kalten Krieges und Krisen in aller Welt; siebzig Jahre Wohlstand trotz vieler Rückschläge, EU-Krisen und wieder auferstandenem Nationalismus, trotz drohender Verwerfungen durch Globalisierung und Digitalisierung. Es bleiben sieben erfolgreiche Jahrzehnte, auf die zurückzublicken sich lohnt. Siebzig Karikaturen von internationalen Zeichnern bringen in treffsicheren Kurzkommentaren die Geschichte der Bundesrepublik Deutschland auf den Punkt: unverpackt, unausgewogen, witzig, aber auch bissig, nachdenklich, spöttisch - auf jeden Fall immer eindeutig und mit Humor.
Gastredner zur Ausstellungseröffnung ist Prof. Dr. Werner Weidenfeld, Direktor des Centrums für angewandte Politikforschung, Inhaber des Lehrstuhls für Politische Systeme an der Ludwig-Maximilians-Universität München und einer der renommiertesten Politikberater Deutschlands.

1130 Ausgerechnet Deutschland - Geschichten unserer neuen Nachbarn

Wladimir Kaminer
Di., 19.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung mit Wladimir Kaminer
Täglich beobachtet Wladimir Kaminer, wie der Zuzug von Flüchtlingen Deutschland verändert. Und wie das Aufeinandertreffen der unterschiedlichen Kulturen zahllose Geschichten hervorbringt. Er berichtet vom „syreralistischen" Komitee zur Rettung der Welt, das in seinem Dorf in Brandenburg gegründet wurde; von einem Zuckerbäcker aus Damaskus, der mit seinen Kreationen auf Rügen scheitert; von schockierten muslimischen Asylbewerbern, die Wladimirs Sohn mit leckeren Schweineöhrchen beschenken will sowie von Syrern, die in Babelsberg als Komparsen für die Serie „Homeland" abgelehnt werden, weil Albaner „syrischer" aussehen als sie. All diese Geschichten erzählt er voll Humor und echter Neugier, aber ohne falsches Pathos.
Kaminer gehört seit seiner Erzählsammlung „Russendisko" zu den beliebtesten Autoren Deutschlands.

Die Volkshochschulen - 100 Jahre Arbeit für Bildung und Demokratie 1140

Prof. Dr.
Klaus-Peter Hufer
Di., 26.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./**100 Cent**
VHS; Forum

Vortrag und Aussprache
In diesem Jahr feiern die deutschen Volkshochschulen ihr hundertjähriges Jubiläum. Das wird in einem feierlichen Festakt in der Frankfurter Paulskirche, dem symbolischen Ort der deutschen Demokratie, begangen. Die Volkshochschulen sind heute nicht mehr wegzudenken aus der deutschen Bildungslandschaft. In NRW sind ihre Einrichtung und ihr Unterhalt Pflichtaufgabe für Städte und Gemeinden. Der Vortrag beschreibt die Geschichte der Volkshochschulen von ihren Vorläufern bis zur Gegenwart, zeigt, was mit ihnen im Nationalsozialismus geschah, welche Rolle ihnen in der DDR zugewiesen wurde, welchen Stellenwert sie im Bildungssystem der Bundesrepublik haben und geht auf die Herausforderungen der Gegenwart ein.
Dr. Klaus-Peter Hufer ist Professor für Erwachsenenbildung und Politische Bildung an der Fakultät für Bildungswissenschaften, Universität Duisburg-Essen.

1150 Brexit aus Versehen

Prof. Dr. Paul J. J. Welfens
Di., 02.04.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Aller Voraussicht nach wird Großbritannien am 29. März 2019 aus der EU ausscheiden. Der Referent beantwortet aktuell die wichtigsten Fragen zum BREXIT: Welches sind die Hintergründe des gerade durchgeführten EU-Austritts und welche Folgen für Deutschland, Europa und die Weltwirtschaft sind absehbar? Die BREXIT-Entscheidung ist für Europa ein Jahrhundertereignis, das die EU schwächt und die Machtgewichte global verschiebt. Die EU hat an Anziehungskraft verloren, sie ist nicht im Einklang mit dem 21. Jahrhundert, das asiatisch, digital und innovationsstark ist. Der Referent fordert eine Neo-EU, die besser konstruiert und den zukünftigen Aufgaben gewachsen ist.
Paul J. J. Welfens ist Inhaber des Lehrstuhls für Volkswirtschaftslehre an der Bergischen Universität Wuppertal sowie Jean-Monnet-Professor für Europäische Integration.

1160 Donald Trump ist keine „lahme Ente“ Analyse nach den Zwischenwahlen

Gerald Baars
Mi., 10.04.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Am 6. November wurden in den USA alle 435 Sitze im Repräsentantenhaus und 35 der 100 Sitze im Senat neu vergeben. Den Demokraten gelang es, wieder eine Mehrheit im Repräsentantenhaus zu gewinnen. Damit ist der Spielraum des amerikanischen Präsidenten deutlich eingeengt. Ohne Zustimmung von Demokraten kann er keine Gesetze durchbringen. Viele der neu in den Kongress gewählten Demokraten sind hochmotiviert, nicht mit Trump Kompromisse zu machen, sondern ihn aus dem Amt zu drängen. Nur können sie das nicht. Die Republikaner haben ihre Mehrheit im Senat ausgebaut. Dort werden die Personalien des Präsidenten für Minister oder Richter abgenickt. Der Präsident bleibt damit handlungsfähig - eine „lahme Ente“ ist er noch nicht.
Gerald Baars ist Leiter der Deutsch-Amerikanischen Gesellschaft und langjähriger Leiter des ARD Studios in New York.

Jüdisches Leben im Vest Recklinghausen

Ausstellung
Di. 04.06. bis
Fr. 12.07.
VHS; Foyer
Ausstellungseröffnung
04.06., 18.00 Uhr

Im Rahmen der Woche der Brüderlichkeit 2018 hat die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen alle Städte des Kreises eingeladen, an einer Wanderausstellung zum Thema „Jüdisches Leben im Vest“ mitzuarbeiten. Der Dorstener Beitrag ist in Kooperation des Amtes für Kultur und Weiterbildung mit dem Gymnasium Petrinum und dem Jüdischen Museum entstanden. Jede Stadt legt dabei den Schwerpunkt auf einen besonderen Akzent, etwas Besonderes aus der jüdischen Geschichte. In der Zusammenschau ergibt sich ein vielfältiges Bild, das den Blick nicht nur nach hinten wendet, sondern auch auf die gegenwärtigen Strukturen jüdischen Lebens im Vest.

Schenkung und vorweggenommene Erbfolge 1180

Dr. Helmut Schulte
Do., 14.03.
19.00 - 22.00 Uhr
4 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

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

Rund um die Hausverwaltung 1190

Constantin Krukenberg
Di., 12.03.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag
Die Veranstaltung thematisiert wichtige Aspekte rund um die Verwaltung von Immobilien. Berücksichtigung finden folgende Themen: aktuelle Rechtssprechungen allgemein, rechtssicherer Abschluss eines Mietvertrages, Umgang mit schwierigen Mietern, Tipps für die Betriebskostenabrechnung, WEG-Beiräte, Rechte und Pflichten, Haftung, Trinkwasserverordnung, Rauchwarnmelderpflicht, Verkehrssicherungspflichten u.v.m.

VHS international

1210 Magische Orte in Europa

Hartmut Krinitz
Do., 28.02.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Multivisionsshow
Eine abenteuerliche Reise zu Europas mystischen Stätten: Seit Jahrtausenden faszinieren uns „Magische Orte" wie Stonehenge, Mont Saint-Michel, Meteora und Carnac, die wir in einer von der Ratio geprägten, oft oberflächlichen Zeit wieder zunehmend neu entdecken. Die Suche nach dem Geheimnis dieser Orte führte Hartmut Krinitz nicht nur zu weltbekannten Monumenten, sondern auf abenteuerlichen Wegen zu „vergessenen" Stätten. Begegnungen mit Archäologen, Druiden, Pilgern, Geschichtenerzählern und Barden, hunderte von Kilometern zu Fuß, Touren mit Booten und Schiffen, 100.000 Kilometer mit dem VW-Bus und die Besteigung des heiligen Berges der Katalanen mit einem Esel prägten eine große Reise.
Hartmut Krinitz zählt mit seinen Multivisionsshows zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum.

Britannia Rules the Waves - Anfang und Ende eines Anspruchs

siehe Veranstaltung Nr. 3252

Kolumbien - Kaffee, Karibik, Kordilleren 1220

Michael-Clemens Schmale
Di., 19.03.
19.30 – 21.45 Uhr
3 Ustd./**100 Cent**
VHS; Raum 106

Länderabend
Kolumbien zählt landschaftlich zu den schönsten und vielfältigsten Ländern Südamerikas. Der Referent thematisiert die Hauptstadt Bogotá mit ihrer geschichtsträchtigen Umgebung. Er stellt das Kaffeedreieck vor, von dem aus die Weltmärkte mit den besten Bohnen versorgt werden. Weiter geht es in die Millionenmetropole Medellín. Abschließend steht der Besuch der feuchtheißen Karibikküste an, wo im Umfeld des Tayrona-Nationalparks und auf der Guajira-Halbinsel noch verschiedene indigene Ethnien leben. Das städtebauliche und touristische Juwel hier heißt Cartagena, jene Hafenstadt, die schon den aus dem Hinterland stammenden Literaturnobelpreisträger Gabriel Garcia Marquez fasziniert hat.
Michael-Clemens Schmale - Romanist und Sozialwissenschaftler - besuchte mehr als zehn Mal den amerikanischen Kontinent und leitete mehrfach Studienreisen dorthin.

Pädagogik und Psychologie

Alles Familie! Ausstellung der Internationalen Jugendbibliothek München

Ausstellung
Mo. 01.04. bis
Di. 30.04.
VHS; Foyer
Ausstellungseröffnung
04.04., 18.30 Uhr
Improtheatergruppe
„Emscherblut“

Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten 30 Jahre wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, auch auf die Familie. Kinder wachsen heute in den unterschiedlichsten familiären Zusammenhängen auf: in traditionellen Vater-Mutter-Kind-Familien, alleine mit der Mutter oder dem Vater, in Patchwork- oder Regenbogenfamilien oder bei Pflegeeltern. Wie sich diese Entwicklung in der aktuellen Bilderbuchproduktion widerspiegelt, zeigt die Ausstellung. Es werden ästhetisch ansprechende Beispiele zu allen denkbaren Familienmodellen vorgestellt. Unterhaltsam, anregend, witzig und herausfordernd. Zu jeder Bildtafel gibt es eine kurze Buchbeschreibung. Passend dazu kann in der Stadtbibliothek in den Bilderbüchern geschmökert werden.
Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek und der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Kinder trauern anders

1311

Fortbildung für Fachkräfte und Eltern
Trauer hat viele Gesichter. Wenn sie Kinder trifft, sind Erwachsene immer auch mitbetroffen. Trauer ist eine hilfreiche und natürliche Fähigkeit, Verluste zu verarbeiten und in das eigene Leben zu integrieren. Die Veranstaltung klärt, wie Sie die Kinder dabei unterstützen und begleiten können.

Astrid Edelhoff
Mi., 13.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

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

Durch gezielte Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, Elternseminare und Kursangebote werden insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte gefördert, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.

Die Stiftung wird im Amt für Kultur und Weiterbildung treuhänderisch verwaltet. Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie unter: www.vhsundkultur-dorsten.de/stiftungen

Ansprechpartner:

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

Bildungszentrum Maria Lindenhof,
Im Werth 6, 46282 Dorsten

Richard Pelz und
Helga Pelz-Anfelder-Stiftung
Stiftung für pädagogische
Forschung und Hilfe

1312 **Lotta Schultüte - Mit dem Rollstuhl ins Klassenzimmer**

Sandra Roth
Mo., 11.03.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung mit Sandra Roth
Lotta, sechs Jahre alt, kann nicht laufen, sehen oder sprechen. Sie kann aber hören und verstehen. Lotta freut sich schon sehr auf die Schule. Doch während Lottas Kita ihren Eltern täglich zeigt, wie gut das Zusammensein von Kindern mit und ohne Behinderung gelingen kann, stößt Sandra Roth bei der Schulsuche für ihre Tochter auf Ablehnung. Zu volle Klassenzimmer, nicht genügend Sonderpädagogen, fehlende Mittel ... Nicht nur bei der Schulsuche, auch in vielen Alltagssituationen merken Lottas Eltern, wie viel noch fehlt zu einer wirklich inklusiven Gesellschaft. Nach ihrem Bestseller „Lotta Wundertüte" erzählt Sandra Roth in ihrem neuen Buch erneut zutiefst berührend und humorvoll von dem Leben mit ihrer schwer mehrfachbehinderten Tochter.

Digitalisierung - Gedächtnisleistung - Konzentration **1320**

Sabine Krüger
Di., 26.02.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./**100 Cent**
VHS; Forum

Vortrag
Der Vortrag zeigt auf, wie Sie mit geschickter Kombination von digitalen Medien und analogen Memory Tools Ihre Leistung enorm steigern und der Konzentrationsfalle entkommen. Zur Sprache kommen folgende Themen: Analoges Hirn und Digitale Medien - wie kann das auf Dauer gut gehen? Wird die Brain-Power des Menschen überflüssig? Warum Konzentration und Gedächtnisleistung durch unreflektierten Gebrauch digitaler Medien schwinden. Wie digitale Technologien durch analoge Ergänzungen effizienter genutzt werden können. Wie kleine Konzentrationskiller entlarvt werden können. Nehmen Sie ein kleines, effektives Memory Tool aus dem Vortrag mit, das Sie ab sofort erfolgreich anwenden können!
Veranstaltung in Kooperation mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Unsere

vhs Dorsten

Die Volkshochschule der Stadt Dorsten
Ihr kommunales Weiterbildungszentrum

Im Werth 6 - 46282 Dorsten
Tel. 0 23 62 / 66 - 41 60
www.vhsundkultur-dorsten.de

Wir sind das kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Dorsten. Wir sind für Menschen unserer Region da und wollen lebenslanges Lernen ermöglichen und fördern.

Unsere Ziele

- Sie erweitern Ihre persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenzen.
- Unser Weiterbildungsangebot, unsere Beratung und unser Service erfüllen Ihre Erwartungen.
- Sie sehen uns als verlässlichen Partner für Ihre Weiterbildung.

Unser Angebot für erfolgreiches Lernen

- Sie lernen in einer kreativen und angenehmen Atmosphäre und können sich mit anderen Lernenden austauschen.
- Unsere fachlich und persönlich kompetenten Dozenten unterstützen Sie partnerschaftlich beim Lernen.
- Sie können bei uns Einfluss auf Inhalt und den gemeinsamen Lernprozess nehmen.

Bei allem sind uns Qualität, Zuverlässigkeit sowie Kontinuität und weltanschauliche Offenheit wichtig.
Wir möchten dies alles zu sozialverträglichen Preisen ermöglichen.

4310

Die Zukunft des Lernens in einer digitalen Welt zwischen Schule und Beruf

Dipl.-Biologe
Dr. Thomas Schutz
Mo., 08.04.
19.00 - 21.30 Uhr
3 Ustd./**100 Cent**
VHS; Forum

vhs 100 Jahre Wissen teilen

Interaktiver Vortrag
Digitalisierung und Individualisierung durchdringen alle Bereiche des Lebens: Digitale Technologien verändern immer schneller sich selbst, die Menschen, die sie nutzen, und die Prozesse zwischen den Menschen in Schule und Beruf, Alltag und Gesellschaft. Neue Kompetenzanforderungen, digitale Technologien zur Gestaltung von Lehr-, Lern- und Arbeitsprozessen im Alltag oder in Schule und Beruf zu nutzen, werden eingefordert.
Der Vortrag sortiert Begriffe wie Digitalisierung, digitales Lernen, e-Learning, digitale Lernorte, digitale Ausstattung, digitale Bildung, digitales Lehren, digitale Führung. Anhand von Forschungsergebnissen und Studien werden sowohl die Möglichkeiten und Herausforderungen als auch illustre Mythen in diesem Themenfeld aufgezeigt.
Veranstaltung in Kooperation mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Erfolg - Produkt von Können oder Zufall?

1330

Dipl.-Psych.
Dr. Wolfgang Howald
Mi., 20.02.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Realisieren Sie eigene Ziele und Wünsche als Basis für Lebenszufriedenheit! Sind Sie der Überzeugung, dass Sie mehr erreichen könnten, als es Ihrer momentanen Lebenssituation entspricht? Beobachtungen zeigen, dass sich viele Menschen mit weniger zufrieden geben, als sie erreichen können. Wer seine Stärken und Fähigkeiten wirkungsvoll im Alltag zum Ausdruck bringt, kann seine positiven Energien ausschöpfen, neue Wege gehen, um wirklich erfolgreich zu werden. Der Vortrag erläutert erfolgsorientierte Konzepte, Strategien und Techniken für unterschiedliche Lebensbereiche und zeigt auf, wie sich persönliche Erfolgsblockaden überwinden lassen und Unzufriedenheit in positive Veränderungsenergien umwandeln lässt.

Leistungsbremse Stress!

siehe Veranstaltung Nr. 5110

vhs
Deutscher
Volkshochschul-Verband
vhs to go!
Mobile Kurssuche mit der vhsApp
oder www.volkshochschule.de
Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im App Store
ANDROID APP ON Google play
© Foto: Eugenio Marongiu/shutterstock.com

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.

2110 Dorstener Gesundheitstag: Tag der Frau

Referenten
Heike Boland
Claudia Müffler
Dr. med. Dirk Orban
Dr. med. Simone Sowa
Andrea Wachtmeister
Dr. med. Stefan Wilhelms
Sa., 23.02.
13.00 - 17.00 Uhr
gebührenfrei
VHS; Forum

Moderation
Bernd Sauerwein-Fox
Leiter der
Volkshochschule Dorsten

Im Mittelpunkt des 11. Gesundheitstages stehen Gesundheitsthemen, die insbesondere Frauen betreffen: Verbesserte Diagnose- und Therapiemöglichkeiten bei Brustkrebs durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Fachärzten; Frühzeitige Bindungsförderung zwischen Mutter und Kind; Möglichkeiten minimalinvasiver Eingriffe bei Operationsnotwendigkeiten; Inkontinenz bei Frauen.
Neben den allgemeinverständlichen Vorträgen medizinischer Experten bietet der Gesundheitstag auch in diesem Jahr wieder ein ganz besonderes Highlight: Den Besucherinnen und Besuchern wird Gelegenheit gegeben, ein begehbares Modell der Gebärmutter zu besichtigen.
Ein Informationsmarkt mit abwechslungsreichen Vorführungen, Informationsständen, Beratungen und vielfältigen Aktionen ergänzt das Vortragsangebot beim Gesundheitstag.
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte zeitnah zum Gesundheitstag den ausliegenden Programmen, Plakaten und den Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus unter Schirmherrschaft der stellvertretenden Dorstener Bürgermeisterin Christel Briefs

Was tun, wenn die Schulter schmerzt? 2120

Vortrag
Das Schultergelenk ist eines der verletzungs- und verschleißanfälligsten Gelenke. In unserer bewegungsaktiven Gesellschaft sind Einflüsse durch Risikosportarten von Bedeutung: Hier können neben der häufigsten Schultergelenkverletzung, dem Riss der sogenannten Rotatorenmanschette, enorme Schäden durch Verrenkung des Gelenkes entstehen. Daneben sind auch die Kalkschulter und das Schulter-Engpass-Syndrom für schmerzhafte Einschränkungen der Mobilität verantwortlich. Und mit zunehmendem Alter treten verschleißbedingte Schäden (Arthrose) in den Vordergrund, bei denen bereits banale Belastungen Probleme hervorrufen können. Der Vortrag informiert über operative Therapiemöglichkeiten von der gängigen OP in Schlüssellochtechnik bis hin zum Gelenkersatz.

Priv.-Doz. Dr. med. Mike H. Baums
Mi., 27.02.
19.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Die Parkinson-Krankheit - Ursachen, Diagnose, Therapie 2130

Vortrag und Aussprache
Ca. 1 % der Weltbevölkerung über 60 Jahren sind von dieser unheilbaren Krankheit betroffen. Die Parkinson-Krankheit ist ein langsam fortschreitender Verlust von Dopamin produzierenden Nervenzellen im Mittelhirn. Der Mangel an dem Botenstoff Dopamin führt letztlich zu den Bewegungsstörungen, die typisch für die Parkinson-Krankheit sind. Der Vortrag informiert über die Ursachen dieser Erkrankung und zeigt aktuelle Therapieansätze auf.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe „parkinson youngster" in Dorsten

Prof. Dr. med. Rüdiger Hilker-Roggendorf
Do., 16.05.
19.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

2140 Wie mit belastenden Gefühlen gesund umgehen?

Dr. R. Mario Fox
Do., 04.04.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Aussprache
Aggression, Ärger, Wut, Angst, Scham, Schuld - Wer kennt sie nicht? Aber wie kann man mit diesen negativen Emotionen auf eine gesunde Weise umgehen? Was sind überhaupt Emotionen und Gefühle und was bedeuten sie? Sind Gefühle für rationale Menschen wertlos? Gibt es Kopf- und Herzmenschen? Stehen sich Emotionalität und Rationalität im Wege? In diesem Vortrag werden die Grundemotionen und deren Funktionen dargestellt und daran anschließend konstruktive und letztlich gesunde Umgehensweisen mit negativen Emotionen aufgezeigt und diskutiert.

2150 Feeling is the secret - Fühlen, um aus dem Kopf rauszukommen

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann
Di., 26.02.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

Abend-Workshop
Die meiste Zeit in unserem Leben haben wir das Denken trainiert und viel weniger die Fähigkeiten unseres Herzens, nämlich das Fühlen. Es ist aber genau das Fühlen, welches uns hilft aus dem Kopf rauszukommen. Denn je mehr wir mit unserer Aufmerksamkeit im Herzen und im Fühlen sind, umso weniger und positiver denken wir und umso glücklicher fühlen wir uns. In diesem Workshop stellt Ihnen die Dozentin zwei zentrale Methoden vor: (1) Das Schöne in unserem Leben wieder im Herzen fühlen zu können, und: (2) Die Gefühle, die sich z. B. hinter kreisenden Gedanken, Wut und Ärger verbergen, zu fühlen, um solche Negativspiralen in kürzester Zeit aufzulösen.

Psychologie und Psychotherapie für „Hobbypsychologen" Teil I 2160

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann
Di., 26.03.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Schnupper-Workshop
Viele Menschen interessieren sich hobbymäßig, aus familiären, beruflichen oder persönlichen Gründen für die Psychologie und für praktische Methoden aus der Psychotherapie. An diesem Abend werden Ihnen wissenschaftlich fundiert und zugleich verständlich Erkenntnisse und Methoden aus der Psychologie vorgestellt, die Sie in Ihrem Alltag nutzen können. In diesem Workshop werden die klassischen Therapieverfahren Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie vorgestellt. Sie erfahren die Hintergründe zu den jeweiligen Therapieansätzen und können - wenn Sie mögen - die Therapieform durch praktische Übungen auch erleben. Dabei geht die Referentin auch auf Ihre individuellen Fragen, Anliegen und Wünsche ein.

Psychologie und Psychotherapie für „Hobbypsychologen" Teil II 2161

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann
Di., 09.04.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Schnupper-Workshop
Viele Menschen interessieren sich hobbymäßig, aus familiären, beruflichen oder persönlichen Gründen für die Psychologie und für praktische Methoden aus der Psychotherapie. An diesem Abend werden Ihnen wissenschaftlich fundiert und zugleich verständlich Erkenntnisse und Methoden aus der Psychologie vorgestellt, die Sie in Ihrem Alltag nutzen können. In diesem Workshop stehen die humanistischen, systemischen bzw. lösungsorientierten Therapieverfahren, kreativen Therapieansätze sowie Therapien bei spezifischen Beschwerden (z. B. Trauma) im Mittelpunkt. Sie erfahren die Hintergründe zu den jeweiligen Therapieansätzen und können - wenn Sie mögen - die Therapieform durch praktische Übungen auch erleben. Dabei geht die Referentin auch auf Ihre individuellen Fragen, Anliegen und Wünsche ein.
Dieser Workshop kann unabhängig von der Veranstaltung Nr. 2160 besucht werden.

Entspannung und Selbsterfahrung

2210 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 04.02. (8x)
18.00 - 20.15 Uhr
24 Ustd./76,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 001

Ein Kurs für alle, die gerne singen, auch wenn sie glauben, nicht singen zu können. Im Singen können wir gute Laune und Freude ausdrücken, aber auch Schmerz, Trauer, Wut und Stress transformieren. Unsere Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Es werden einfache, kurze Lieder gesungen, die leicht erlernbar sind und in die Tiefe gehen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.
Weitere Kurstermine: Mo., 18.02., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05., 24.06.

2211 Kraftpaket für Jugendliche - EntspannungsKompetenz-Training

Dr. Stefanie Marzian
Sa., 06.04.
10.00 - 15.00 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Stress, Druck, Probleme und Herausforderungen kommen früher oder später auf jeden zu. Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen ist eine wichtige Kernkompetenz, die für das ganze Leben benötigt wird. In dem von der Neurophysiologin und Entspannungspädagogin Dr. Stefanie Marzian entwickelten EntspannungsKompetenzTraining wird ein Einblick in wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken gegeben: Entspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Fantasiereise, Meditation und Achtsamkeit. Ist das etwas für mich? Was bringt das und wie kann man das lernen? Im Vordergrund steht ein „Hineinschnuppern" in verschiedene Techniken. Außerdem werden alltagstaugliche Tipps vorgestellt und praktisch getestet. Das EntspannungsKompetenzTraining ist für Jugendliche ab der Jahrgangsstufe 10 gedacht, die bisher keine oder wenig Erfahrung mit Entspannungstechniken gemacht haben.

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung 2212

Heike Marzinek
Sa., 16.03.
10.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die typischen „Stressmuskeln". Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren gerade diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhafte Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über diese Muskeln, Nerven und Gelenke und die Entstehung von Beschwerden. Dabei sind Wahrnehmung und Entspannung genauso Bestandteile wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, entspannter durch den Alltag zu gehen.
Die Materialumlage von 3,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.

AlexanderTechnik - Lust statt Frust im Alltag 2220

Margarete Tüshaus
ab Do., 14.02. (8x)
09.30 - 11.00 Uhr
16 Ustd./54,50 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

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

2240 Autogenes Training

Jennifer Gdanietz
ab Fr., 22.02. (8x)
18.30 - 19.30 Uhr
11 Ustd./50,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 008

Das Autogene Training nach Schultz ist eine der effektivsten Methoden, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und in Zeiten starker Belastungen gezielt zu entspannen. Es bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen 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.

2260 Hatha-Yoga am Morgen

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Do., 07.02. (16x)
08.30 - 10.00 Uhr
32 Ustd./92,50 €
max. 16 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. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. In diesem Kurs fließen besonders stoffwechselanregende Übungsfolgen in den Ablauf mit ein - für einen aktiven Start in den Tag. Einsteiger sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2261 Hatha-Yoga am Abend

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mo., 04.02. (17x)
20.30 - 21.55 Uhr
34 Ustd./98,00 €
max. 16 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. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Einsteiger sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II 2262

Birgit Schneidinger
ab Di., 05.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./89,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditati-onstechniken, 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.

Yoga an der Lippe 2263

Manon Lindenlaub
ab Fr., 01.02. (14x)
09.30 - 11.00 Uhr
28 Ustd./154,00 €
max. 9 Personen
MyYoga-Studio
M. Lindenlaub
Wasserstr. 30
46284 Dorsten

Im Mittelpunkt des Kurses steht „Hatha-Yoga“, ein körperbezogener, moderner und kreativer Yogastil, den die Kursleiterin mit inspirierenden Einflüssen aus dem Iyengar-Yoga, Yin-Yoga und Vinyasa Flow verbindet. Abgerundet wird der Kurs durch Atemübungen und Entspannungselemente. Die Übungen lassen sich in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gestalten und sind auf sämtliche Altersgruppen und körperliche Einschränkungen anzuwenden. Einsteiger sind herzlich willkommen. Die Stunden finden in Wohlfühlatmosphäre mit Fußbodenheizung und wunderschönem Blick auf die Lippeaue in Dorsten Hervest statt.
Für Getränke und Matten wird gesorgt.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

Kundalini-Yoga 2264

Mahanjeet K. Matthey
ab Di., 05.02. (17x)
20.00 - 21.30 Uhr
34 Ustd./98,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

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

2265 Yoga für starke Frauen

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mi., 06.02. (17x)
16.30 - 18.00 Uhr
34 Ustd./98,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Sie interessieren sich für Yoga, hatten bisher aber Zweifel, ob Sie die Haltungen und Bewegungen ausführen können? Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich aufgrund ihres Körpergewichts bisher nicht so recht getraut haben, Yoga auszuprobieren. Sie müssen aber für Yoga weder besonders beweglich noch sportlich sein! „Yoga passt sich immer dem Menschen an, nicht der Mensch dem Yoga". Leichte Haltungen aus dem Hatha-Yoga und Atemübungen sowie fließende Bewegungsfolgen werden so vermittelt, dass sie auf Ihre speziellen Bedürfnisse angepasst sind. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2266 Yoga für Kinder

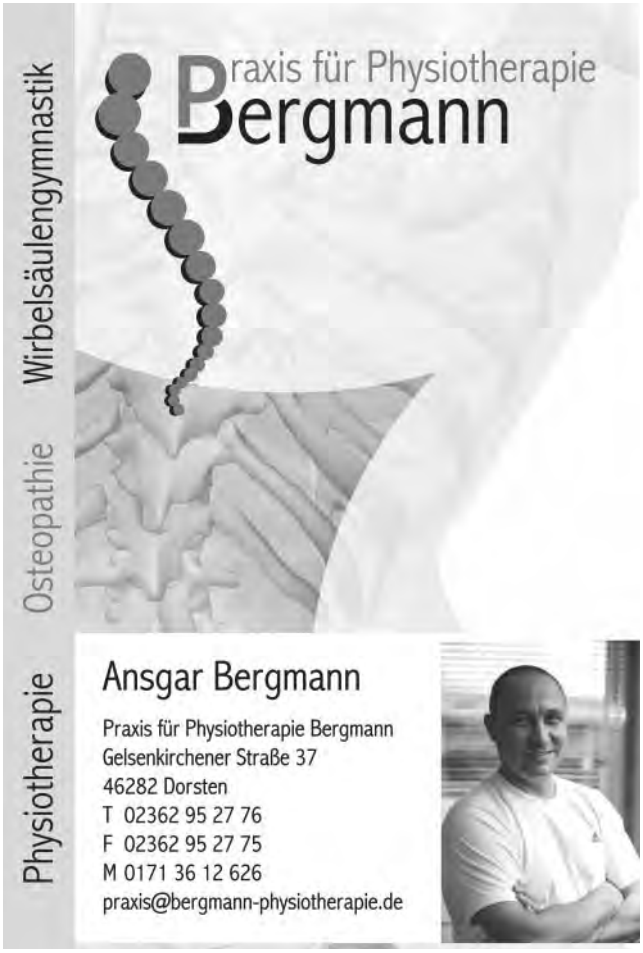
Scarlett Giesen-Bendel
ab Di., 19.02. (12x)
16.00 - 17.30 Uhr
24 Ustd./69,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Es macht Kindern einfach Spaß Yogapositionen wie Katze, Hund & Co zu üben und so spielend ihre Gesundheit zu verbessern. Durch Yoga werden Körper, Geist und Seele gestärkt. Einfache, kindgerechte Atem- und Konzentrationsübungen werden spielerisch erlernt. Zur Aufheiterung gibt es Lach-Yoga, zur Entspannung Geschichten, Fantasiereisen und feine Musik. Wird regelmäßig geübt, lernen die Kinder, innere Unruhe und Angst abzubauen und kommen in eine Konzentration und Entspannung hinein, die ihnen hilft, besser zu lernen und zu leben.
Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden!
Bitte bringt mit: Getränke, bequeme Sportkleidung und eine Decke.
Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Qigong, Akupressur und Selbstmassage 2270

Vormittagskurs
Edith de Vries
ab Fr., 22.02. (15x)
09.15 - 10.15 Uhr
20 Ustd./68,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Die einfach zu erlernenden, sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Zusammen mit Akupressur und Selbstmassage 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.



2271 Shibashi - Qigong der 18 Bewegungen

Edith de Vries
ab Mo., 18.02. (15x)
10.15 - 11.15 Uhr
20 Ustd./68,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Shibashi ist eine beliebte und weit verbreite Übungsreihe des Qigong. Sie wurde in den 70er Jahren von dem namhaften Qigong und Tai Chi Meister und TCM-Arzt Prof. Lin Hou Sheng konzipiert, um Krankheiten vorzubeugen und deren Heilung zu unterstützen. Durch regelmäßiges Üben kräftigen Sie Muskeln und Gelenke, sorgen für einen Ausgleich des Blutdrucks, für tiefen Schlaf und fördern Koordinationsfähigkeit und Gleichgewicht. Die Übungen sind in jedem Alter erlernbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zudem ist Shibashi die ideale Vorbereitung für das Tai Chi Chuan.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2272 Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II

Edith de Vries
ab Fr., 22.02. (15x)
10.30 - 12.00 Uhr
30 Ustd./90,00 €
max. 16 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 optimal mit Sauerstoff versorgt. Durch regelmäßige Übung gelangen Sie zu Entspannung ohne Erschlaffung, zu Stärke ohne Verhärtung. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II 2273

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2272
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Edith de Vries
ab Di., 19.02. (15x)
18.30 - 20.00 Uhr
30 Ustd./90,50 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe 2274

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. 2272/2273) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Edith de Vries
ab Di., 19.02. (15x)
20.00 - 21.30 Uhr
30 Ustd./90,50 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Die 53er Schwertform des Tai Chi Chuan 2275

Das Schwert (chin. Jian) gilt unter den traditionellen chinesischen Waffenformen als die edelste und wird am häufigsten geübt. Das Jian ist zweischneidig, gerade und wird einhändig geführt. Ursprünglich wurde es als Schneid- und Stichwaffe eingesetzt. Es erfordert daher wenig körperliche Kraft, aber viel Präzision und Geschicklichkeit. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die 53 Stellungen und die sie verbindenden Übergänge kennen. Durch das Üben verbessern Sie Ihre Geschmeidigkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Koordinationsfähigkeit. Zusätzlich werden Ihre meditativen Fähigkeiten, Aufmerksamkeit und der Qi-Fluss erweitert. Tai Chi-Kenntnisse sind von Vorteil, ebenso wie gute körperliche Beweglichkeit.
Die Schwerter können gestellt werden.

Edith de Vries
ab Fr., 22.02. (15x)
18.00 - 19.00 Uhr
20 Ustd./157,50 €
max. 10 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Bewegung und Körpererfahrung

2310 Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

Kirsten Bandilla-Mehl
ab Mi., 13.02. (10x)
17.30 - 18.30 Uhr
14 Ustd./38,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Unfreiwilliger Harnabgang? Gebärmutter- oder Blasensenkung? Rückenprobleme? Steuern Sie aktiv gegen! Die Beckenboden-Muskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen. Verliert sie an Spannung, leidet ihre Stütz- und Tragefunktion genauso wie ihr Schließmechanismus (z. B. nach einer Schwangerschaft oder Hormonumstellung in den Wechseljahren). Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Spannung der Beckenboden-Muskulatur wieder herzustellen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm sowie viele Tipps für beckenbodenbewusstes Verhalten im Alltag.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und warme Socken.

2311 Pilates zum Kennenlernen

Danièle Schwander
Do., 07.02.
10.00 - 12.00 Uhr
3 Ustd./23,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

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

Pilates - alle Stufen 2312

Danièle Schwander
ab Di., 19.02. (12x)
12.00 - 13.00 Uhr
16 Ustd./101,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
„Es ist der Geist der sich den Körper formt". Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates sein Fitness System entwickelt. Die Methode wirkt präventiv und korrektiv. Das Training beinhaltet Übungen, die korrektes Alignement, Stabilisierung, Mobilität, Beweglichkeit, Elastizität, Kraft, effiziente Atmung, den Einsatz der tiefliegenden Bauchmuskulatur, Koordination, Ausdauer und Entspannung fördern. Das Ergebnis ist die Maximierung des neuro-muskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in sportlichen Leistungen.
Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: leicht
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Pilates - alle Stufen 2313

Danièle Schwander
ab Do., 14.02. (16x)
11.45 - 12.45 Uhr
21 Ustd./131,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2312
Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Pilates - alle Stufen 2314

Danièle Schwander
ab Mi., 13.02. (17x)
20.15 - 21.15 Uhr
23 Ustd./143,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2312
Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

2320 RückenFitness

Jutta Behnke
ab Di., 05.02. (17x)
18.45 - 19.45 Uhr
23 Ustd./58,50 €
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

2321 RückenFitness

Heike Robinson
ab Mo., 04.02. (19x)
18.00 - 19.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2322 RückenFitness

Heike Robinson
ab Mo., 04.02. (19x)
19.00 - 20.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2323 RückenFitness

Heike Robinson
ab Mo., 04.02. (19x)
20.00 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Ausgleichsgymnastik 2330

Ulrich Kahle
ab Mo., 04.02. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./85,00 €
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

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik 2331

Ulrich Kahle
ab Mi., 06.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./89,50 €
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

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik 2332

Ulrich Kahle
ab Mi., 06.02. (20x)
20.30 - 22.00 Uhr
40 Ustd./89,50 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2331
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

Fitnessgymnastik 2333

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 04.02. (17x)
18.00 - 19.00 Uhr
23 Ustd./54,00 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

2334 Konditionsgymnastik für Männer

Gert Gaspar
ab Do., 07.02. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./85,00 €
max. 25 Personen
Paul-Spiegel-Berufskolleg; 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

2335 Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55

Heike Schröer
ab Mo., 04.02. (18x)
18.00 - 19.00 Uhr
24 Ustd./60,50 €
max. 16 Personen
KiGa St. Agatha
Falkenstr. 28
46282 Dorsten

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

2336 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Iris Hülskamp
ab Di., 05.02. (20x)
14.00 - 15.00 Uhr
27 Ustd./67,50 €
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

2337 Fit mit hundert!

Friedrich Ludwig Jahn
Mo., 01.04.
06.00 - 12.00 Uhr
6 Ustd./**100 Cent**
max. 25 Personen
Berliner Hasenheide, Turnplatz

Workshop
Kennen Sie das auch? Schon kurz vor oder spätestens mit dem hundertsten Geburtstag fangen Ihre Gelenke an zu knacken und zu krachen. Weder die Rolle vorwärts beim Bodenturnen noch der Salto vom 1-Meter-Brett im Schwimmbad oder gar der Doppelpass auf dem Fußballplatz, sie wollen einfach nicht mehr so recht gelingen. Wenn Ihnen das auch schon so geht, dann besuchen Sie diesen Kurs. Wir helfen Ihnen wieder auf die Sprünge!
Körperliches Belastungsniveau: sehr speziell

vhs 100 Jahre Wissen teilen

Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn 2340

Melanie Mercz
ab Di., 05.02. (20x)
19.00 - 20.30 Uhr
40 Ustd./89,50 €
max. 25 Personen
Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle

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

Body Shape 2341

Melanie Mies
ab Mo., 04.02. (19x)
19.00 - 20.30 Uhr
38 Ustd./85,00 €
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

2342 Body Active

Birgit Witten
ab Mo., 04.02. (19x)
19.15 - 20.30 Uhr
32 Ustd./72,50 €
max. 25 Personen
Haldenwangschule; Sporthalle

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

2343 Fit durch die Ferien

Jutta Behnke
Birgit Witten
ab Mi., 17.07. (6x)
10.00 - 11.30 Uhr
12 Ustd./33,00 €
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

2350 Wellnetics

Jutta Behnke
ab Di., 05.02. (17x)
10.30 - 11.45 Uhr
29 Ustd./72,00 €
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

Wellnetics 2351

Jutta Behnke
ab Do., 07.02. (17x)
15.00 - 16.30 Uhr
34 Ustd./83,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Nachmittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. 2350
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitness Workout 2352

Jutta Behnke
ab Di., 05.02. (17x)
09.00 - 10.30 Uhr
34 Ustd./83,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Fitness Workout ist ein anspruchsvolles und motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bei motivierender Musik wird mit der eigenen Körperkraft und Zusatzgeräten (Thera-Bänder, Hanteln, Tubes, Gymnastikbälle) abwechslungsreich trainiert. Die Teilnehmer erlernen ein der eigenen Fitness angepasstes 7-MINUTEN POWER WORKOUT, das in kürzester Zeit die Fitness steigert und die Fettverbrennung beschleunigt. Dehnung, Faszien-Training und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitness Workout 2353

Jutta Behnke
ab Mo., 04.02. (17x)
10.30 - 12.00 Uhr
34 Ustd./83,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. 2352
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitness Workout 2354

Jutta Behnke
ab Do., 07.02. (17x)
17.30 - 19.00 Uhr
34 Ustd./77,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

Nachmittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. 2352
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

2360 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Mi., 06.02. (20x)
09.45 - 11.15 Uhr
40 Ustd./97,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Ein Fitnesskurs nicht nur für junge Leute, bei dem Sie zu aktueller Musik und mit Stepps trainieren. In Choreografien und speziellen Übungsformen erhöhen Sie Ausdauer, Muskelkraft und Gelenkigkeit. Die „Problemzonen" Bauch, Oberschenkel und Po werden gestrafft. Körperfett wird abgebaut. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

2361 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 07.02. (19x)
18.15 - 19.45 Uhr
38 Ustd./93,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. 2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

2362 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 07.02. (19x)
20.00 - 21.30 Uhr
38 Ustd./93,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. 2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

2370 Wassergymnastik für Frühaufsteher

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (19x)
08.15 - 09.00 Uhr
19 Ustd./99,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Vormittagskurs
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
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

2371 Wassergymnastik für Mollige

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (19x)
09.15 - 10.00 Uhr
19 Ustd./99,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Vormittagskurs
Eine vielfältige Übungsauswahl in stehtiefem Wasser bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und verbessert die allgemeine Fitness. Durch die besonderen Eigenschaften dieses Bewegungsraumes wird auf 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
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

2372 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (19x)
18.00 - 18.45 Uhr
19 Ustd./99,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

2373 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (19x)
19.00 - 19.45 Uhr
19 Ustd./99,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. 2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

2374 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 06.02. (19x)
20.00 - 20.45 Uhr
19 Ustd./99,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. 2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad

Einführung in Sportarten

Kinder und Jugendliche haben unterschiedliche Bedürfnisse. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, hat unser Kooperationspartner, die Akademie Golstein, zusammen mit Eltern, Pädagogen und Kampfkünstlern ein dem Alter entsprechendes Programm entwickelt.

2410 Bully Defense für Kids

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Di., 23.04. bis
Fr., 26.04.
09.00 - 10.30 Uhr
8 Ustd./42,50 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Viele Schüler fürchten sich täglich vor dem Schulalltag aufgrund von Mobbing. Dabei erscheint Mobbing in verschiedenen Formen, ob verbal, physisch, sozial/emotional oder als Cyber Mobbing. Meist leidet dadurch die gesamte Familie des Betroffenen. Mit dem Bully Defense Programm stärken wir die Kinder und geben ihnen Handlungsmuster mit, die ihnen Sicherheit geben. Die Kinder erfahren, wie man sich gegen Mobbing zur Wehr setzt, wo es Hilfe gibt und dass der Betroffene nicht schuld an der Situation ist.
Weitere Informationen können Sie auch der Homepage unseres Kooperationspartners Akademie Golstein unter www.Akademie-Golstein.de entnehmen.
Für Jungen und Mädchen von 6 - 7 Jahren

2411 Bully Defense für Kids

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Di., 13.08. bis
Fr., 16.08.
09.00 - 10.30 Uhr
8 Ustd./42,50 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410
Für Jungen und Mädchen von 6 - 7 Jahren

2412 Bully Defense für Kids

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Di., 23.04. bis
Fr., 26.04.
11.00 - 12.30 Uhr
8 Ustd./42,50 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410
Für Jungen und Mädchen von 8 - 11 Jahren

Bully Defense für Kids 2413

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Di., 13.08. bis
Fr., 16.08.
11.00 - 12.30 Uhr
8 Ustd./42,50 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410
Für Jungen und Mädchen von 8 - 11 Jahren

Hyper Pro Training Taekwondo 2414

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Mi., 24.04. bis
Fr., 26.04.
Zeiten auf Anfrage
3 Ustd./15,00 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Hyper Pro Training vermittelt traditionelle Werte in einem modernen Kampfkunstlehrplan. Im Fokus steht der Spaß an der Bewegung und beim Erlernen von vielfältigen Kampfkunst-Techniken. In diesem modernen Kampfkunstkonzept werden Kraft, Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Durchhaltewillen altersgerecht gestärkt sowie das Selbstbewusstsein geschult.
Weitere Informationen können Sie auch der Homepage unseres Kooperationspartners Akademie Golstein unter www.Akademie-Golstein.de entnehmen.
Für Jungen und Mädchen von 6 - 7 Jahren

Hyper Pro Training Taekwondo 2415

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Mi., 24.04. bis
Fr., 26.04.
Zeiten auf Anfrage
3 Ustd./15,00 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 2414
Für Jungen und Mädchen von 8 - 11 Jahren

Hyper Pro Training Taekwondo 2416

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Mi., 24.04. bis
Fr., 26.04.
Zeiten auf Anfrage
6 Ustd./25,00 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 2414
Für Jungen und Mädchen ab 12 Jahren

2420 Faszination intuitives Bogenschießen

Jana Begall
Sa., 06.04.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./50,00 €
max. 12 Personen
Gymnasium Petrinum; Aula

Dieses praxisorientierte Seminar führt Sie in die faszinierende Welt des „intuitiven" Bogenschießens ein. Es erfolgt nach dem DO KAN YO-Konzept, ohne Wettbewerb und ohne Erfolgsdruck. Die Verbindung von körperlich-motorischen mit geistig-seelischen Fertigkeiten wird angestrebt. Mit kontrollierter Tiefenatmung und Fokussierung geht es darum, den Körper vom Scheitel bis zur Sohle in Einklang zu bringen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Das Seminar ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Auch Jugendliche erfahren hier einen Zugang zu Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und einer geraden Körperhaltung. Die Teilnehmenden lernen nebenher „vereinstauglich" zu schießen.
Mindestalter 12 Jahre
Das komplette Übungsgerät wird gestellt, die Nutzungskosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: leichte Sportkleidung, Sportschuhe und Verpflegung

2461 Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 15.02.
19.00 - 20.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 22.02. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./126,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Der SFB ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11,03 kW) und bis 20 m Länge auf allen Binnen-Schifffahrtsstraßen. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde, seemännische Knoten. Der Segelteil umfasst u. a. Bootskunde, Theorie des Segelns, Manöverkunde usw.
Mindestalter: in Kombination mit dem Motorteil 16 Jahre. Der reine Segelschein ist bereits ab 14 Jahren zu erlangen.
Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab. Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben.

Sportbootführerschein See (SBF-See) 2463

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 15.02.
19.00 - 20.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 22.02. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./126,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

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

Schnupperkurs Stand Up Paddling 2470

Thomas Libor
Mi., 22.05.
17.30 - 19.30 Uhr
2 Ustd./38,00 €
max. 8 Personen
Kurt-Schumacher-Str. 28
46282 Dorsten
Parkplatz gegenüber der Sporthalle

Du willst dich mal so richtig auspowern? Oder doch lieber entspannt die Natur genießen? Dann ist Stand Up Paddling (SUP) genau das Richtige für dich! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch deine Balance wird trainiert. Und das alles in ruhiger Umgebung, auf der Lippe in Dorsten. Nach kurzer theoretischer Einführung beginnt die Tour. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! SUP ist leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach kurzer Zeit auf dem Board.
Bitte Badesachen und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Die Ausrüstung wird gestellt.
Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre; Schwimmer, die mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen können, Maximalgewicht 130 kg. Bei kühler Witterung kann Neoprenkleidung gegen eine Gebühr von 7,00 € zur Verfügung gestellt werden. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten.

2471 Schnupperkurs Stand Up Paddling

Thomas Libor
Mi., 26.06.
17.30 - 19.30 Uhr
2 Ustd./38,00 €
max. 8 Personen
Kurt-Schumacher-Str. 28
46282 Dorsten
Parkplatz gegenüber der Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2470
Bitte Badesachen und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Die Ausrüstung wird gestellt.
Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre; Schwimmer, die mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen können, Maximalgewicht 130 kg
Bei kühler Witterung kann Neoprenkleidung gegen eine Gebühr von 7,00 € zur Verfügung gestellt werden. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten.

2480 Einführung in das Slacklining

Theodor Brockmann
So., 19.05.
14.00 - 15.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
max. 10 Personen
Im Werth 59
46282 Dorsten
ehem. Jugendverkehrsschule Maria Lindenhof

Slackliner sind die Menschen im Park, die ein Band zwischen zwei Bäumen spannen und dann (wie beim Seiltanz) versuchen auf der Slackline zu balancieren. Klingt einfacher als es ist, aber mit ein wenig Übung geht es ziemlich schnell. Beim Training schulen Sie den Gleichgewichtssinn, die Motorik und trainieren effektiv die tief sitzende Rumpfmuskulatur. Zu Beginn lernen Sie etwas über die Slackline und ein paar technische Details. Welche Ankerpunkte sind geeignet? Wie hoch spannt man eine Slackline? Was sollte man vermeiden, und was darf man auf keinen Fall tun? Danach wird jeder Teilnehmer eine Slackline selbstständig aufbauen und die sicherheitsrelevanten Dinge beachten.
Bitte bringen Sie mit: sportliche, bequeme Kleidung, Sportschuhe mit dünnen Sohlen. Man kann aber auch barfuß auf der Slackline laufen.
Ersatztermin bei Regenwetter: 26. 05.

Tanz

ZUMBA® Fitness 2510

Alexandra Liersch
ab Mo., 04.02. (18x)
17.30 - 18.30 Uhr
24 Ustd./76,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

ZUMBA® Gold für Junggebliebene 2511

Alexandra Liersch
ab Mo., 04.02. (18x)
16.30 - 17.30 Uhr
24 Ustd./76,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Zumba Gold richtet sich speziell an die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern und an alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden angepasst, dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Zumba Gold ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

Leben mit Behinderungen

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

Lebenshilfe Dorsten

2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 04.02. (10x)
18.00 - 19.30 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

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

2611 Bewegungserziehung und Schwimmen

Hans-Eugen Hoischen
Nils Mohnhaupt
ab Di., 05.02. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 12 Personen
Haldenwangschule

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

2612 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 01.02. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03. und 12.04.

2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 08.02. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 22.02., 08.03., 22.03., 05.04. und 03.05.

2614 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 09.02. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
Haldenwangschule

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04. und 04.05.

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

Levante Küche

2710

Rainer Werners
Di., 09.04.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./39,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Der Newcomer derzeit: die Küche der Levante. Die Spezialitäten aus dem Nahen Osten - also aus Syrien, Israel & Co. - setzen köstliche Akzente in unseren Kochkurs. Auf den Tisch kommt gesundes Essen, das Köchen viel Freiraum für Experimente gibt. Charakterisierend für die levantinische Küche sind vielfältige, kleine Gerichte mit außergewöhnlichen Aromen aus den Ländern der aufgehenden Sonne. Die Hauptrollen übernehmen Kichererbsen, Auberginen, Joghurt, Minze und Oliven sowie orientalische Gewürze wie Kardamom, Baharat, Sumach, Kumin und Zatar. Lernen Sie mit Profikoch und Küchenmeister Rainer Werners die Geschmackswelt von Yotam Ottolenghi und Eyal Shani kennen.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 23,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2711 New York Kitchen Style

Rainer Werners
Di., 14.05.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

New York - eine einzigartige Weltmetropole, die an Nationalitäten, kreativen Ideen und damit Trends kaum zu überbieten ist! Internationale, traditionelle und modern interpretierte Rezepte vermischen sich auf wunderbare Weise zu einem neuen außergewöhnlichen Geschmackserlebnis. Bagels, Caesars Salad, Sloppy Joes und natürlich der unübertreffliche New York Cheesecake - in diesem Kochkurs bekommen Sie mit Profikoch und Küchenmeister Rainer Werners einen Einblick in die kulinarisch kreative Amerikanische Küche.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2712 Eine kulinarische Reise durch Italien

Bonifacio Tonio Abbruzzi
Mo., 18.02.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Italienische Küche ist eine der abwechslungsreichsten, natürlichsten und schmackhaftesten im ganzen Mittelmeerraum und dies dank ihrer regionalen Vielfalt. In unserem Kochkurs soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Italienische Küche sowie ihre Geheimnisse gewährt werden. Wir wollen an diesem Abend italienische Spezialitäten aus verschiedenen Regionen gemeinsam zubereiten und mit einem Glas Wein genießen.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2713 Italienische Köstlichkeiten zum Frühling und zu Ostern

Bonifacio Tonio Abbruzzi
Mo., 25.03.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Der Frühling, Auferstehung der Natur und Ostern stehen vor der Tür. Die Vielfalt der Zutaten, die uns zur Verfügung steht, gibt uns die Gelegenheit, aus diesen Zutaten etwas zu schaffen, das uns Freude und Genuss schenkt. Ein typisch italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern, das alle lukullischen Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist, wird zubereitet und anschließend in gemütlicher Atmosphäre mit Genuss verzehrt.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2714 Mediterrane Sommerköstlichkeiten

Bonifacio Tonio Abbruzzi
Mo., 20.05.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, was die Kochzutaten anbetrifft. So kann man zu dieser Zeit viele Leckereien zusammenstellen und zubereiten. Doch welche Antipasti, Pasta, Hauptspeise, Dessert und Weine passen zusammen? An diesem Sommer-Menüabend soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Vielfalt der Kochzutaten gewährt werden, die den typischen Sommergeschmack herbeizaubern.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2715 Ein Korn - viele Möglichkeiten Reis - rund um die Welt

Angela Potthast
Di., 05.02.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Reis kochen macht Spaß. Besonders dann, wenn man die richtigen Kniffe kennt. Denn nicht jede Reissorte kocht sich gleich. Deshalb ist es vorteilhaft, die wichtigsten Arten und ihre Besonderheiten gewissenhaft unter die Lupe zu nehmen und ihnen die richtige Zubereitung zu gönnen - was schließlich zu einem gelungenen Genusserlebnis führt.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2716 Internationales Fingerfood und Snacks

Angela Potthast
Mi., 03.04.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Mit diesen köstlichen, internationalen Snacks punkten Sie bei Ihren Gästen. Die Snacks können Sie zum großen Teil fix zubereiten und Ihren Gästen im Handumdrehen servieren. Es gibt schnelle Gerichte aus der warmen und kalten Küche, die prima als Fingerfood gereicht werden können.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2717 Brandneue Tapas

Angela Potthast
Do., 06.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Ganz neue Tapa-Rezepte, die nach Urlaub und Sommer schmecken: Albondigas mit Datteln, pikante Schafskäsecreme, Sherrygarnelen und gefüllte Tomaten, dazu eine weiße Sangria zum Trinken und noch weitere Rezepte erwarten Sie!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

2720 Basic Cooking - Kochen für Einsteiger

Rainer Werners
Di., 21.05.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./34,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Selber Kochen stellt manchen Kochanfänger vor eine große Herausforderung: ob zum Ausprobieren oder notgedrungen im ersten eigenen Haushalt. Alles muss selbst organisiert werden, da scheitert der Kochversuch oft und endet wieder bei der Tiefkühl-Pizza. In diesem Basic Kochkurs vermittelt Profikoch und Küchenmeister Rainer Werners Basiswissen zum Thema Kochen. Er verschafft einen Überblick über die wichtigsten Arbeitsgeräte, Zutaten und gibt Tipps für Einkauf, Kombinationsmöglichkeiten und Lagerung von Lebensmitteln. Ganz nach dem Motto - Jeder kann kochen!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2721 Weniger ist mehr: Schnelle Rezepte mit 5 Zutaten

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

Der nächste Wocheneinkauf ist ruck, zuck erledigt: ohne schweres Schleppen und ohne lange Suche nach exotischen Zutaten. Machen Sie es wie die Foodblogger - und zwar ganz einfach. Ihre Blitzrezepte brauchen gerade mal 5 Zutaten und sind schnell und einfach gemacht. Na gut, hier und da haben sich noch Mehl, Zucker, Salz und Pfeffer dazu geschmuggelt, aber die gehören ja in die Küche wie der Topf auf den Herd.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2722 Papas und mein Küchenchaos - Vater/Kind-Kochen

Rainer Werners
Sa., 16.03.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./36,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Heute wird Mama abgelöst, denn Papa und du stehen zusammen in der Küche! Um das entstehende Chaos im Zaum zu halten, haben wir euch einen Profi zur Seite gestellt, mit dem zusammen ihr ein Menü kochen werdet. Ihr habt so nicht nur eine schöne gemeinsame Aktivität, sondern auch ein Erfolgserlebnis, wenn das von Papa und dir gemeinsam zubereitete Essen im Anschluss verspeist wird.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldungen sind nur paarweise möglich. Die Gebühr ist paarweise zu entrichten. Zusätzliche Geschwisterkinder zahlen 10,00 €. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

2723 Europäischer Weinabend

Harald Burg
Fr., 05.04.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,50 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc. Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleinigkeiten werden zu den einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter „zu schmecken". Weiterhin erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung etc.
Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

2725 Cocktails für die Beachparty

Björn Böcker
Fr., 21.06.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./42,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

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

Leichte Genießerküche

2730 Smoothies - schnell, lecker und gesund

Heike Marzinek
Mo., 01.04.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./19,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 006

Sie sind fix in der Zubereitung, schmecken gut und versorgen uns mit einer geballten Ladung an Nährstoffen, die helfen fit und gesund zu bleiben. An diesem Vormittag sprechen wir über mögliche Kombinationsmöglichkeiten von Obst und Gemüse, das Für und Wider, und es wird heißen: An die Mixer, fertig, los! Denn Probieren geht über Studieren. Freuen Sie sich auf einen aktiven und bunten Vormittag mit Ernährungsberaterin Heike Marzinek.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden — 2740

Vortrag
Essen bedeutet Lebensqualität und soll Freude bringen. Ein gesunder Ausgleich von Säuren und Basen spielt dabei für dauerhaftes Wohlbefinden eine wichtige Rolle, denn nur im Gleichgewicht kann unser Körper leistungsfähig und gesund bleiben. Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sein: Leistungsverlust, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, idiopathische Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Völlegefühl im Bauch oder Sodbrennen. Um das Übel an der Wurzel zu packen, sollten basische Komponenten in den Alltag integriert werden. Wie das am besten geht, stellt Heilpraktikerin Sabine Schaar-Sökefeld vor und gibt wertvolle Tipps für mehr Freude am und Wohlergehen nach dem Essen.
Um Voranmeldung wird gebeten.

Sabine Schaar-Sökefeld
Do., 21.02.
18.00 – 19.30 Uhr
2 Ustd./**100 Cent**
VHS; Raum 106

Köstliche Speisebegleiter - Gäste promillefrei verwöhnen — 2741

Es muss nicht immer Wein sein! Für viele ist es selbstverständlich, dass zu einem guten Essen ein guter Wein oder gute Drinks gereicht werden. Dagegen ist es schwierig, zu einem Menü eine anspruchsvolle, alkoholfreie Alternative gereicht zu bekommen. Meist geht das Angebot über Wasser, Schorlen, Säfte und alkoholfreie Biere nicht hinaus. Allerdings steigt das Interesse am Genuss alkoholfreier Alternativen zu Wein & Co. Es ist nicht nur ein Trend, es ist die Möglichkeit, das Gericht in einer ganz neuen Art und Weise zu begleiten. Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen!
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 9,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Heike Marzinek
Mo., 11.03.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./19,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

2742 Der Tod steckt im Darm

Sabine Schaar-Sökefeld
Mi., 20.03.
18.30 - 20.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 218

Vortrag
Was geschieht im Körper mit dem, was wir essen? Machen Sie sich bewusst, dass aus dem, was Sie heute essen, in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren neue Zellen wachsen: Haare, Haut, Nägel, innere Organe, Gehirn, Herz, Blut ... So wird aus gutem Baumaterial ein stabiles Körpersystem und aus weniger hochwertigen Zutaten können im Laufe der Jahre Fettzellen, schwaches Bindegewebe, instabile Knochen, lockere Zähne, brüchige Nägel, schlechte Augen etc. entstehen. Der Vortrag wird begleitet von einem anschaulichen Film. Erleben Sie Ihren Körper von innen und staunen Sie über die wahrhaftigen Künste unseres Körpers mit Dingen fertig zu werden, die wir ihm täglich zumuten.

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.

Kinder-Universität: Meteorite – geheimnisvolle Boten aus dem Weltall 2810

Was hat es eigentlich mit Meteoriten auf sich? Im kleinen gallischen Dorf von Asterix und Obelix gibt es nämlich die verbreitete Sorge, der Himmel könnte den Bewohnern auf den Kopf fallen. Das kann in der Tat passieren, wenn Meteorite aus dem Weltall auf der Erde einschlagen. Zum Glück sind die meisten ziemlich klein, nicht größer als handliche Steine; Himmelsboten, die unvorstellbare 4,5 Milliarden Jahre alt sind.
Dr. Thorsten Kleine ist Professor am Institut für Planetologie der Universität Münster.

Prof. Dr.
Thorsten Kleine
Mi., 03.04.
12.00 – 13.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

Fakten und Mythen aus Goldfinger: James Bond und die Physik 2811

Vortrag
Goldfinger ist wohl der berühmteste aller James-Bond-Filme. Einige Filmszenen und technische Spielereien sorgten für seine enorme Popularität. Doch wie ist es um den Wahrheitsgehalt der Szenen bestellt? Kann ein Mensch durch einen Goldüberzug sterben? Kann man mit einem Laser Gold schmelzen? Stürzt ein Flugzeug nach einem Pistolenschuss ab? Wie funktioniert das Unternehmen „Grand Slam“ wirklich?
Metin Tolan ist Professor für Experimentelle Physik an der Technischen Universität Dortmund.
Veranstaltung in Kooperation mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Prof. Dr. Metin Tolan
Di, 02.04.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Forum

2812 Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 24.05.
21.00 - 22.30 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Parkplatz
ehem. Freibad Dorsten
Rosenstraße

Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)
Mit ihrer nächtlichen Lebensweise und ihrer Einbindung in zahlreiche Sagen und Mythen gehören die Fledermäuse zu den geheimnisumwitterten Tieren. Auf der abendlichen Wanderung werden ihre Lebensweise und Bedeutung, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. Als Höhepunkt der Exkursion werden wir diese faszinierenden Tiere bei der Jagd „live" erleben. Zusätzliches „Highlight" ist das Lichterspiel der leuchtaktiven Insekten.
Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

2813 Mit Batman auf du und du - Fledermaus-Workshop

Bettina Bödefeld-Nuyken
Mo., 19.08. bis
Mi., 21.08.
14.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./25,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 005
Dachsberg Parkplatz

Workshop
Viele Fledermäuse nutzen die Stadt als Lebensraum. Man findet sie sowohl in Gebäuden wie auch Parks, Wasserläufen, Friedhöfen und Kleingärten. An Sommerabenden kann man die geheimnisvollen Jäger der Nacht dort gut beobachten. Was fressen sie? Wo wohnen sie? Und wie jagen sie? Wie kann man die Fledermäuse am Abendhimmel unterscheiden? Wie die Töne der Fledermäuse für das menschliche Ohr hörbar machen? Dies alles werden wir klären. Auch über Gefahren, die ihnen drohen, werden wir sprechen und überlegen, was wir selbst tun können, um den Tieren zu helfen. An einem Vormittag zimmern wir Quartiere für sie, am letzten Abend werden wir die Flugkünstler live beobachten. Zu dieser Abschluss-Exkursion ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich, die genaue zeitliche Absprache erfolgt direkt mit den Teilnehmern.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 12,00 €.
Für Kinder von 8 bis 13 Jahren

2814 Der Wolf - was ist dran am Märchen vom bösen Wolf?

Bettina Bödefeld-Nuyken
Do., 25.04. bis
Fr., 26.04.
10.00 - 13.00 Uhr
8 Ustd./17,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 109

Workshop
Im Märchen wird vor dem großen, bösen Wolf gewarnt. Was ist wirklich dran am schlechten Ruf? Wo gibt es Wölfe? Wie leben sie? Wie „sprechen" sie miteinander? Und wie soll ich mich verhalten, wenn ich ein wolfsähnliches Tier draußen sehe? Wir kommen dem Wolf mit Spielen, Forschungsaufträgen und Filmmaterial an zwei Vormittagen auf die Spur. Wir schauen uns auch an, wieviel Wolf im beliebtesten Haustier, dem Hund, noch steckt oder wie der Hund zum Menschen kam.
Zum Abschluss lernen wir die Wildpark-Wölfe im Frankenhof Reken kennen.
Für diese Abschluss-Exkursion am 26.04., 14.00 - 18.00 Uhr (Anreise im eigenen PKW oder Fahrgemeinschaft) entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 8 € (Kinder) bzw. 9 € (Erwachsene).
Für Kinder von 8 bis 13 Jahren

2815 Jäger der Nacht - Den Eulen auf der Spur

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Sa., 16.03.
18.15 - 20.15 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Im Höltken 11,
46286 Dorsten

Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)
Auf den Spuren der nächtlichen Jäger! Nicht erst seit Harry Potter ist die Eule in Mythen und Sagen verstrickt, sondern wird seit dem Mittelalter je nach Region als Glücks- oder Unglücksbringer beschrieben oder als Vogel der Weisheit charakterisiert. Bei einer abendlichen Exkursion erleben Sie mit etwas Glück 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

2816 Bienenhotels selbst gebaut

NABU Dorsten
Volker Fockenberg
Sa., 23.03.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
VHS; Raum 009

Workshop / 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 €.

2817 Im Frühling gemeinsam in den Wald!

Bernhard
von Blanckenburg
Mo., 29.04.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße

Ferienangebot für Erwachsene und Kinder
Sie möchten häufiger in die Natur und Ihren Kindern und Enkeln eine Alternative zur häuslichen Lebenswelt bieten. Dann sind Sie bei dieser Exkursion genau richtig. Sie werden den Wald besser kennenlernen, Ihren Lieblingsbaum finden und ihn berühren. Im wunderbaren Erlebnis- und Erholungsraum Wald ermöglichen Sie sich und ihren Kindern eine intensive Naturbegegnung. Angeleitet vom Förster und zertifizierten Waldpädagogen erlernen Sie einfache Übungen und Spiele im Umgang mit der Natur, die Sie später immer wieder mit ihren Kindern ohne Schwierigkeiten in praktisch jedem Wald durchführen können.

Fit im Wald mit Kindern - ganz einfach! 2818

Bernhard
von Blanckenburg
Sa., 11.05.
10.00 - 12.15 Uhr
3 Ustd./10,00 €
max. 20 Personen
Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch
Zugang über
Marler Straße

Vormittagskurs für Erwachsene
(Eltern, Großeltern, päd. Fachkräfte und sonstige Interessierte)
Sie möchten mehr in die Natur und den Wald in Ihrer Nähe zu einem Erlebnisraum für Ihre Kinder und Enkel machen, wissen aber nicht, wie Sie die Begeisterung wecken können. Dann sind Sie bei dieser Exkursion durch den Wald im Frühling genau richtig. Die Teilnehmer sind Brückenbauer. Sie knüpfen an eigene Naturerlebnisse an und machen dabei selbst neue Erfahrungen mit dem Wald. Angeleitet von einem Förster und zertifizierten Waldpädagogen lernen Sie einfache Übungen und Spiele im Umgang mit der Natur, die Sie später ohne Schwierigkeiten mit Ihren Kindern umsetzen können.

Bussard, Seeadler und Co. - die Greifvögel der Bislicher Insel 2819

Dr. Ilka Weidig
So., 02.06.
17.00 - 19.30 Uhr
3 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Naturforum
Bislicher Insel
Bislicher Insel 11
46509 Xanten

Exkursion
Im Laufe des Jahres sind auf der Bislicher Insel zahlreiche verschiedene Greifvogelarten zu sehen. Woran man die Arten unterscheiden kann, wie die Tiere leben und wann sie am besten zu beobachten sind, stellt die Leiterin des NaturForums zunächst in einer PowerPoint-Präsentation vor. Anschließend geht es in der Auenlandschaft der Bislicher Insel auf die Suche nach dem einen oder anderen Greifvogel.
Bitte wetterfeste Kleidung und wenn möglich Fernglas mitbringen. Die Anreise erfolgt im PKW. Nähere Hinweise zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.
Für Kinder ab 12 Jahren
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

2820 Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch

Friederike Rövekamp
Fr., 10.05.
16.30 - 18.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
7,00 €
(Kinder)
max. 30 Personen

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

2822 Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

Antje Selter
So., 16.06.
11.00 - 15.00 Uhr
4 Ustd./16,00 €
(Erwachsene)
12,00 €
(Kinder bis 10 Jahre)
max. 25 Personen

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

2823 Mit Kanus auf der Lippe: Von Schermbeck nach Krudenburg

Lippe-Kanu-Touren
So., 30.06.
10.00 - 14.00 Uhr
3 Ustd./30,00 €
(Erwachsene)
20,00 €
(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).

2824 Strauch- und Obstbaumschnitt

Corina Meyer
Sa., 16.02.
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201

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

2825 Gartengestaltung: Ihr persönlicher Traumgarten

Corina Meyer
Sa.,16.03.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 101

Workshop
Sie möchten einen neuen Garten anlegen oder ihren bestehenden umgestalten? Jetzt ist genau die richtige Zeit, um den Traumgarten für das Frühjahr zu planen! Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Zusammen mit einer Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B., was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp" Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.
Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit.

2826 Gärtnern im Klimawandel

Corina Meyer
Di., 02.04.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 207

Vortrag
Der letzte Sommer hat uns eindringlich gezeigt, dass wir lernen müssen mit Wetterextremen zu leben. Für (Hobby-)Gärtner heißt das, sich neuen Herausforderungen zu stellen: heiße und trockene Sommer, milde Winter, Stürme und Starkregen, neu eingewanderte Schädlingsarten. Der Vortrag informiert Sie über die optimale Gartengestaltung unter den Voraussetzungen des Klimawandels, erläutert neue Be- und Entwässerungsmöglichkeiten, Formen des Windschutzes und gibt eine Übersicht über die Auswahl widerstandsfähiger Pflanzen.

Der pflegeleichte Garten 2827

Corina Meyer
Di., 07.05.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 202

Vortrag
Die Gartensaison ist gestartet! Höchste Zeit, über neue Gestaltungsideen für den Garten nachzudenken. Auch wenn Unkrauthacken nicht zu Ihren liebsten Hobbys gehört, gibt es wunderbare „grüne" Lösungen für Ihren Garten jenseits der immer weiter um sich greifenden „Steinwüsten". Erörtern Sie mit einer erfahrenen Gärtnerin und Gartenplanerin, welche Gestaltung und welche Pflanzen besonders pflegeleicht sind. Sie bekommen gut umsetzbare Tipps und Hilfen, damit Sie Ihren Garten auch genießen können.

vhs 100 Jahre Wissen teilen

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 Volkshochschule 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 Volkshochschule.

Kursberatung
Wenn Sie sich zu einem Fremdsprachenkurs neu anmelden möchten und Vorkenntnisse in der betreffenden Sprache haben, nutzen Sie bitte unseren Service zur persönlichen oder telefonischen Beratung. Damit möchten wir Ihnen bei der Auswahl eines Kurses helfen, der Ihrem Kenntnisstand und Ihren persönlichen Lernzielen entspricht.

Persönliche Beratung: Fremdsprachen
VHS, Raum 212

Di., 15.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Do., 17.01.	15.00 - 18.00 Uhr
Mo., 21.01.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 23.01.	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 der VHS ist es, eine aktive Beherrschung der Zielsprache aufzubauen und zu erweitern. Vielfältige Themen aus Alltag und Beruf, abwechslungsreiche Übungs- und Arbeitsformen, wie z. B. Rollenspiele, Gruppen- und Partnerarbeit usw., werden im Unterricht eingesetzt. Dabei sind die Ziele, Inhalte und Unterrichtsmethoden auf die Interessen und Lerngewohnheiten erwachsener Teilnehmer ausgerichtet. Die Kurse eignen sich daher in der Regel nicht für Schüler und in keinem Fall als „Nachhilfe".

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

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

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

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

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

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

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

Einstufungstest Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst testen möchten, können Sie dies kostenlos im Internet unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de tun.

Deutsch als Fremdsprache

Die Integrationskurse und die Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.
Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs oder an einem Kurs zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung 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).

Persönliche Beratung: Integrationskurse, berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)
VHS, Raum 212

montags	14.00 - 16.30 Uhr
mittwochs	10.00 - 12.30 Uhr

Integrationskurse
Die VHS Dorsten bietet ausschließlich allgemeine Integrationskurse an. Die Kurse umfassen 600 Unterrichtsstunden Deutsch (Niveaustufen A1, A2, B1) und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets. Je nach Resultat des Einstufungstests ist ein Einstieg in einen laufenden Integrationskurs möglich.

Integrationskurs 46 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse	ab Mo., 28.01. mo, di, do, fr 16.15 - 19.30 Uhr Gymnasium Petrinum; Raum 1.09

Integrationskurs 47 Basismodul 1

Vormittagskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse	ab Di., 05.03. mo, di, mi, do 09.00 - 12.15 Uhr VHS; Raum 107

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)
Im Mittelpunkt steht das Erreichen von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext auf dem Sprachniveau B2. Der Kurs umfasst 400 Unterrichtsstunden. Der Kurs wendet sich in der Regel an Teilnehmer, die einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben. Es werden gute Deutschkenntnisse mit Abschluss der Niveaustufe B1 vorausgesetzt.

Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö)

Nachmittagskurs für fortgeschrittene Lerner	voraussichtlich ab Oktober 2019 mo - fr 12.30 - 15.45 Uhr VHS; Raum 201

Zertifikate

Deutsch-Test für Zuwanderer

Fr., 08.03., Fr., 22.03. oder Fr., 19.07. ab 09.00 Uhr ganztägig 125,00 €

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für die Einbürgerung brauchen. Im Internet unter der Adresse www.telc.net finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 25.01., 08.02. oder 07.06.

Zertifikat telc Deutsch B2

Do., 27.06. ab 09.00 Uhr ganztägig 150,00 €

An dieser Prüfung nehmen Sie teil, wenn Sie den Kurs Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö) absolviert haben und die Stufe B2 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für eine Bewerbung brauchen. Im Internet unter der Adresse www.telc.net finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 16.05.

Englisch

3210 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

Grace Paula Novais Da Costa
ab Mo., 04.02. (13x)
16.00 - 17.30 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

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

3211 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2

Bärbel Witte
ab Mo., 04.02. (13x)
10.45 - 12.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5) ab Unit 7

3212 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3

Silke Poida
ab Mi., 06.02. (13x)
16.00 - 17.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5) ab Unit 13

3213 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5

Gesa Fleer
ab Mi., 06.02. (13x)
09.30 - 11.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9) ab Unit 6

3214 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8

Bärbel Witte
ab Mo., 04.02. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9) ab Unit 4

3215 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 10

Bernd Müller-Knospe
ab Di., 05.02. (13x)
09.45 - 11.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9) ab Unit 10

3216 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 12

Helga Kunze
ab Do., 07.02. (13x)
10.45 - 12.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9)
ab Unit 12

3217 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Helga Kunze
ab Di., 05.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

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

3218 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2

Bärbel Witte
ab Do., 07.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 4

3219 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Belinda Boyd
ab Mi., 06.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 9

3220 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Silke Poida
ab Mi., 06.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 9

3221 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

Gesa Fleer
ab Mo., 04.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Take it Easy A2 extra (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2)
ab Unit 4

3222 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 11

Bernd Müller-Knospe
ab Mi., 06.02. (13x)
09.45 - 11.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
ab Unit 14

3223 Englisch Stufe A2/B1 Compact Refresher Course

Gesa Fleer
ab Di., 05.02. (12x)
di und do
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./87,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

Kleingruppe
You have learnt English at school (5 - 6 years), but you think you have forgotten too much since then. In this compact course you will learn to speak the language more fluently and revise vocabulary
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3224 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Pauline Ann Seiler
ab Di., 05.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 1

3225 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 2

Belinda Boyd
ab Mi., 06.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2)
ab Unit 5

3226 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 7

Martina Vorholt
ab Mi., 06.02. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Sehr gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9)
ab Unit 2

3227 Englisch Stufe B1 Easy Conversation

Gesa Fleer
ab Di., 05.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
If you have a good knowledge of English and you would like to practise your language skills, then join us in this course. We will be learning how to manage everyday situations, reading interesting texts, watching videos and looking at challenging aspects of grammar.

3228 Englisch Stufe B1 Practise your English

Gesa Fleer
ab Mi., 06.02. (13x)
18.00 - 19.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 109

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

3229 Englisch Stufe B1 Conversation and More

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 04.02. (13x)
09.00 - 11.30 Uhr
39 Ustd./87,50 €
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: Cutting Edge Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3687-9) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-0652-0)

3230 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 05.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
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.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3231 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 06.02. (13x)
09.00 - 11.30 Uhr
39 Ustd./87,50 €
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.

3240 Englisch Stufe B2 Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 07.02. (13x)
09.00 - 11.30 Uhr
39 Ustd./87,50 €
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 978-1-4479-3699-2)

3250 Englisch Stufe C1 Language and Culture: A New Kind of History

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 06.02. (13x)
09.00 - 11.30 Uhr
39 Ustd./87,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
The year 2019 will see Europe facing considerable change. Brexit, rising nationalism and populism will be the topics of the day around the continent and their effects will be felt globally. While reading a series of articles from the international press followed up by meaningful discussions, we will take a closer look at these political and social developments. A regular grammar practice will also be included to support these language activities.

3251 Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice

Rano Chhatwal
ab Di., 05.02. (13x)
09.00 - 11.30 Uhr
39 Ustd./87,50 €
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.

3252 Britannia Rules the Waves - Anfang und Ende eines Anspruchs

Laurence Browning
Do., 28.03.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./**100 Cent**
VHS; Raum 106

Bildervortrag auf Deutsch
Kurze Geschichte des Britischen Empires mit dem Resultat BREXIT. Das britische Weltreich stammte von keinem Masterplan, war vielmehr ein Produkt aus Geschäftssinn, Glück und Opportunismus. Im Gegensatz zu anderen Ländern, die Eroberer und Missionare entsandten, schickte England, Bauern, Handwerker und Händler. Im 19. Jahrhundert, während Napoleon Europa eroberte, hatte Britanniens mächtige Royal Navy freie Hand auf den Ozeanen der Welt. Allerdings entstanden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts „auf dem Gipfel der Macht" erste Zweifel und Kommentare wie „Eine Demokratie kann unmöglich dauerhaft ein Empire besitzen" oder „Das Empire, eine Eiche in einem Blumentopf gepflanzt". Viele Probleme der heutigen Welt entstanden durch die Nichtberücksichtigung des Empires von nationalen, ethnischen, religiösen etc. Begebenheiten in den Ländern. Hier nur einige Beispiele: Indien/Pakistan, Myanmar, Zimbabwe, Irak und auch Israel/Palästina. Trotz oder wegen dieser Entwicklung wandte sich Großbritannien in den 1970er Jahren (seit 1973 EWG/EU-Mitglied) an Europa. Und jetzt der BREXIT? Unverständlich? Lassen Sie sich am Vorabend des erwarteten Austritts der Briten aus der EU (29.03.19) informieren.

Französisch

Französisch Stufe A1 Schnupperkurs 3310

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.

Blandine Marie Blömker
Fr., 15.03. und 22.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 16.03. und 23.03.
10.00 - 13.15 Uhr
16 Ustd./60,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 209

Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 4 3311

Sie sind Sprachanfänger mit leichten Vorkenntnissen und möchten sich gerne unserer Gruppe anschließen? Sie lieben Frankreich und verbringen immer wieder Ihren Urlaub dort? Dann sind Sie hier richtig! Wir konzentrieren uns auf sprachliche Ausdrücke der gängigsten Reisesituationen. Wir trainieren Redewendungen und Wortschatz lebendig, praxisorientiert und nur mit den wichtigsten Grammatikregeln. Sie erhalten zusätzlich viele Einblicke in die französische Alltagskultur.
Lehrwerk: Vive les vacances! Französisch für den Urlaub (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-107243-8)
ab Unité 5

Blandine Marie Blömker
ab Do., 07.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Französisch mit Mußе Stufe A1 - Grundkurs 6 3312

Vormittagskurs - Kleingruppe
Quereinsteiger willkommen! Sie haben vormittags etwas Zeit zur Verfügung und möchten sich in der französischen Sprache in alltäglichen Situationen ausdrücken können? Auch wenn Sie nur leichte Vorkenntnisse haben, können Sie gerne bei uns in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck teilnehmen.
Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6)
ab Unité 10

Blandine Marie Blömker
ab Mo., 04.02. (13x)
11.00 - 12.30 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

3313 Französisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 4

Blandine Marie Blömker
ab Do., 07.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Sie haben schon ein wenig Französisch gelernt (ca. 5 Semester) und suchen nach einem passenden Kleingruppenkurs, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und auszubauen? Hier sind Sie richtig. Zur Festigung der Kenntnisse werden wesentliche Grammatikregeln und Vokabular wiederholt sowie kleine Texte gelesen. Für das Ende des Niveaus A1, werden Kopien für neue Teilnehmer verteilt. Danach werden wir mit dem Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2 arbeiten.

3314 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 15

Blandine Marie Blömker
ab Di., 05.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

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

3315 Französisch Stufe B1 La France à la carte

Blandine Marie Blömker
ab Di., 05.02. (13x)
10.00 - 11.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Sie lieben Frankreich, seine Sprache, Kultur und Musik? In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre vor allem authentische Texte lesen, diskutieren und zuhören. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt und vertieft.
Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520187-2)

3316 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Sibylle Marcin
ab Mi., 06.02. (13x)
09.30 - 11.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

Vormittagskurs
Vous aimez la France, sa langue et sa culture, vous voulez améliorer votre français? Alors, n'hésitez pas à participer à ce cours de conversation. Vous allez lire, discuter, écouter ensemble dans une ambiance amicale et délassée.
Lehrwerk: Prenons la parole (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529284-0)

3317 Französisch Stufe B1/B2 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin
ab Do., 07.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
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.
Lehrwerk: Le nouvel édito B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529347-2)

Spanisch

3410 Spanisch für den Beruf und Alltag Stufe A1 - Grundkurs 1

Daysi Meißner
Ruth Schneider-Granda
Mo., 01.07. bis
Fr., 05.07.
09.00 - 14.30 Uhr
30 Ustd./130,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 202

Bildungsurlaub
Sie brauchen Spanisch für den Beruf und Alltag und haben noch keine Vorkenntnisse, dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Sie lernen die Grundlagen der spanischen Sprache und sich auf einfache Art und Weise in beruflichen und alltäglichen Situationen zu verständigen. Außerdem werden Ihnen landeskundliches Wissen und interkulturelle Unterschiede vermittelt. Durch abwechslungsreiche Übungsformen und Rollenspiele festigen Sie das Gelernte.
Die Kursgebühr beinhaltet das Unterrichtsmaterial und eine Teilnahmebescheinigung.

3411 Spanisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

Maria Rodrigues
Fr., 05.04. und 12.04.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 06.04. und 13.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

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

3412 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 2

Maria Rodrigues
ab Di., 05.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

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

3413 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 4

Maria Rodrigues
ab Mo., 04.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 8

3414 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 6

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 04.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 11

3415 Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 9

Ruth Schneider-Granda
ab Do., 07.02. (13x)
09.00 - 10.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der spanischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 7

3416 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 04.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 1

3417 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 6

Maria Rodrigues
ab Mo., 04.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 14

3418 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 7

Daysi Meißner
ab Mi., 06.02. (13x)
17.15 - 18.45 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 11

3419 Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 06.02. (13x)
19.00 – 20.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 18 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, aber auch mit einem Lehrbuch zu arbeiten.
Lehrwerk: Gente hoy 2 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-515715-6)

Kolumbien - Kaffee, Karibik, Kordilleren

siehe Veranstaltung Nr. 1220

Italienisch

3510 Italienisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise

A. Sabina Scarcella P.
Fr., 17.05. und 24.05.
17.15 - 20.30 Uhr
Sa., 18.05. und 25.05.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,50 €
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.

3511 Sizilien - Bella Sicilia

Teresa Pollara-Gennaro
Sa., 11.05.
13.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./33,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Landeskundliches Seminar
Sie sind Italienfan und interessieren sich für die italienische Insel Sizilien und seine kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar stellen wir Ihnen typische Rezepte, Zutaten und Weine vor. Sie erfahren aber auch die kulturellen, geschichtlichen und geografischen Zusammenhänge zwischen den Gegebenheiten der Insel, ihrer Küche und ihrer Weine. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine aus. Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht erforderlich.
Die Lebensmittelumlage von 7,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

3512 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 2

A. Sabina Scarcella P.
ab Mo., 04.02. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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

3513 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 4

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 07.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 8

3514 Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Teresa Pollara-Gennaro
ab Do., 07.02. (13x)
20.00 - 21.30 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

Kleingruppe
Lehrwerk: Insieme A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7)
ab Lezione 4

3515 Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 6

Teresa Pollara-Gennaro
ab Di., 05.02. (13x)
17.30 - 19.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Kleingruppe
Lehrwerk: Insieme A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7)
ab Lezione 9

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 2 — 3610

Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 4

Ludwig Drüing
ab Mi., 06.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 4 — 3611

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

Ludwig Drüing
ab Di., 05.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 4 — 3612

Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 15

Marlies Funke
ab Mi., 06.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Niederländisch Stufe B1 Leesclub — 3613

Wij lezen samen een boek, verhalen en/of teksten uit de krant cq uit het internet en praten daarover in de groep. Daarnaast gaan wij in korte oefeningen belangrijke grammatica herhalen en de spreekvaardigheid verbeteren. Wij kiezen samen een boek of lezen teksten, die de docente meebrengt.

Marlies Funke
ab Di., 05.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Niederländisch Stufe B1/B2 Konversationskurs — 3614

Verbeter je Nederlandse spreekvaardigheid en kom gezellig bij ons zitten. Wij spreken over actuele thema´s of lezen b.v uit een boek of krant.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Carsten Röwekamp
ab Do., 07.02. (13x)
18.30 - 20.00 Uhr
26 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

3710 Arabisch Stufe A1 Schnupperkurs 1

Mina Roer-Elhafian
ab Fr., 08.02. (4x)
17.00 - 20.15 Uhr
16 Ustd./60,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 206

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
In diesem Kompaktkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur. Sie lernen elementare Redewendungen auf Hocharabisch für den Alltag, z. B. sich begrüßen, sich bedanken, sich verabschieden, nach dem Namen, Beruf und der Nationalität fragen, über die Familie, Essen und Trinken sprechen usw. Der Kurs ist auch für Flüchtlings- und Integrationshelfer geeignet.
Weitere Termine: Fr., 15.02., 22.02. und 01.03.

3711 Arabisch Stufe A1 Schnupperkurs 2

Mina Roer-Elhafian
ab Fr., 15.03. (4x)
17.00 - 20.15 Uhr
16 Ustd./60,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 206

Über die bereits im Schnupperkurs 1 erlernten Redewendungen hinaus werden wir die Schwerpunkte auf folgende Themen legen: über die eigene Familie sprechen, nach dem Alter und Familienstand fragen, über Essen und Trinken reden, in einem Restaurant reservieren und bestellen usw. Der Kurs ist auch für Flüchtlings- und Integrationshelfer geeignet.
Geringe Vorkenntnisse wie z. B. aus Kurs Nr. 3710 werden vorausgesetzt.
Weitere Termine: Fr., 22.03., 29.03. und 05.04.

3712 Arabisch Stufe A1 Grundkurs 2

Mina Roer-Elhafian
ab Mi., 06.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: KalāmunāA1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-605253-4)
ab Lektion 4

3713 Arabisch Stufe A1 Grundkurs 6

Mina Roer-Elhafian
ab Mi., 06.02. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: Salam! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528836-2)
ab Lektion 9

Portugiesisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise 3720

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

Maria Rodrigues
Fr., 15.03. und 22.03.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 16.03. und 23.03.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Russisch Stufe A1 Grundkurs 1 3730

Kleingruppe
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Otlitschno! A1(Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-04477-1) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-014477-8)

Sviatlana Sakalova
ab Mo., 04.02. (13x)
17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd./94,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Schwedisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise 3740

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

Karin Engelbrecht
Fr., 15.02.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 16.02.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./33,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen
Falls Sie in unserem Programm die Kursstufe Ihrer Wahl nicht finden oder eine Sprache erlernen möchten, die wir nicht anbieten, so informieren wir Sie gern telefonisch über das Kursangebot der mit uns kooperierenden Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region und des Kreises Recklinghausen. Im Internet finden Sie die entsprechenden Informationen unter www.vhs-kreis-re.de.

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

Schule und Lernen

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Fachoberschulreife
Grundbildung
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 zweiten 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 Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt werden. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (www.wbk-el.de) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 4110).

4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Anja Held
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 30.01.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202

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

4120 Studieren an der FernUniversität Hagen

Martina Ruhardt
Di., 04.06.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 207

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.

4130 Vorkurs Kompakt

ab Mo., 06.05.
18.00 - 22.00 Uhr
84 Ustd./30,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 108

Ab Sommer 2019 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 4140

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

Hauptlehrgang 2. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2018 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) 4150

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

Hauptlehrgang 4. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2017 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.

Grundbildung

4210 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Barbara Mehlem
ab Mi., 20.02. (11x)
17.30 - 19.00 Uhr
22 Ustd./27,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 207

Fühlen Sie sich unsicher beim Lesen und Schreiben? Vermeiden Sie etwa das Schreiben? Macht es Ihnen Angst, wenn die Texte länger sind? Vermeiden Sie das Lesen? Trauen Sie sich nicht an den Computer? So wie Ihnen geht es vielen Menschen in Deutschland. Auch als Erwachsener können Sie noch lernen und etwas tun! In angenehmer Atmosphäre werden im Kurs - je nach individueller Voraussetzung - einfache und schwierigere Wörter, einfache Sätze, einfache Grammatikregeln, aber auch einfache Lesetexte erarbeitet. Beim Schreiben sollen einfache, verständliche Texte entstehen. Keine Angst vor Fehlern!
Sie kennen deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können? Wir bitten Sie, diese Menschen auf den Kurs der Volkshochschule hinzuweisen und sie zu ermutigen, sich auf eine Beratung und mögliche Anmeldung einzulassen.

Bundesministerium für Bildung und Forschung
DIE PARTNER FÜR ALPHABETISIERUNG IN DEUTSCHLAND

„Endlich hab' ich es gelernt."
LESEN & SCHREIBEN
Mein Schlüssel zur Welt

Schulische Weiterbildung

4310 Die Zukunft des Lernens in einer digitalen Welt zwischen Schule und Beruf

Dipl.-Biologe
Dr. Thomas Schutz
Mo., 08.04.
19.00 - 21.30 Uhr
3 Ustd./**100 Cent**
VHS; Forum

Interaktiver Vortrag und Diskussion
Digitalisierung und Individualisierung durchdringen alle Bereiche des Lebens: Digitale Technologien verändern immer schneller sich selbst, die Menschen, die sie nutzen, und die Prozesse zwischen den Menschen in Schule und Beruf, Alltag und Gesellschaft. Neue Kompetenzanforderungen, digitale Technologien zur Gestaltung von Lehr-, Lern- und Arbeitsprozessen im Alltag oder in Schule und Beruf zu nutzen, werden eingefordert.
Der Vortrag sortiert Begriffe wie Digitalisierung, digitales Lernen, e-Learning, digitale Lernorte, digitale Ausstattung, digitale Bildung, digitales Lehren, digitale Führung. Anhand von Forschungsergebnissen und Studien werden sowohl die Möglichkeiten und Herausforderungen als auch illustre Mythen in diesem Themenfeld aufgezeigt.
Veranstaltung in Kooperation mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

vhs 100 Jahre Wissen teilen

4320 10er-Abschlussprüfung: Mathematik

Heinz-Bernd Einhaus
Mi., 27.02., 13.03., 27.03.
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./31,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 206

Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung Klasse 10 bearbeitet ihr in diesem Kurs die wichtigsten Themenbereiche und auch Formen der Aufgabenstellung 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.

4321 10er-Abschlussprüfung: Englisch

Helga Kunze
Mo., 25.02., 11.03., 18.03.
16.30 - 19.00 Uhr
9 Ustd./31,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 208

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.

4330 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Grundkurs)

Martin Welling
ab Mo., 28.01. (3x)
17.15 - 20.30 Uhr
12 Ustd./40,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 108

Der Kurs bietet erweiternd eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik - Stochastik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2019. Die abiturrelevanten Inhalte zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt.

4331 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs)

Martin Welling
ab Do., 31.01. (3x)
17.15 - 20.30 Uhr
12 Ustd./40,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 108

Der Kurs bietet erweiternd eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik - Stochastik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2019. Die abiturrelevanten Inhalte zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt.

4340 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

Martin Welling
ab Mo., 18.02. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2019 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Basiswissen zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt.
Weitere Kurstermine: 25.02., 11.03., 18.03., 01.04. und 08.04.

4341 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

Martin Welling
ab Do., 21.02. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2019 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafik-fähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Basiswissen zur Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt.
Weitere Kurstermine: 28.02., 07.03., 14.03., 04.04. und 11.04.

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

Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Management
Berufliche Weiterbildung
Grundlagen der IT
Betriebssysteme und PC-Verwaltung
Office-Anwendungen
Spezielle IT-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 Personalentwicklungstrainern, z. B. Dipl.-Pädagogen und Kommunikationswissenschaftlern, geleitet. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Kommunikation und Management

Leistungsbremse Stress! 5110

Regina Horn-Karla
Mi., 13.02.
18.30 - 20.00 Uhr
2 Ustd./**100 Cent**
VHS; Forum

Vortrag
In diesem Vortrag erhalten Sie erste Denkanstöße über die häufigsten Stressoren im Privat- und Berufsleben und erfahren, was im Kopf passiert, wenn es „zu viel“ wird. Kommunikationstrainerin und Coach Regina Horn-Karla wird den Einfluss von Stress auf unser Kommunikations- und Sozialverhalten erläutern und zeigen, wie sich Stress auf das Leistungsvermögen auswirkt. Gönnen Sie sich mit diesem Vortrag eine kurze Auszeit und legen Sie den ersten Grundstein für mentale Stärke und hohes Leistungsvermögen. Die Dozentin kennt aus Ihrer umfangreichen Praxiserfahrung die Herausforderungen des „echten Lebens“, so dass Sie an diesem Abend authentische und praxistaugliche Anregungen erhalten.
Um Voranmeldung wird gebeten.

5120 E-Mails - gut und sicher schreiben

Regina Horn-Karla
Do., 14.03.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./65,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

E-Mail-Kommunikation ist weit mehr als ein schneller, formloser Informationsaustausch. Gerade bei „offizieller Post“ im beruflichen Alltag oder an Ämter oder Behörden sind eine bestimmte Form und ein bestimmter (Schreib-)Stil häufig ein entscheidender Erfolgsfaktor. Ob die Bearbeitung von Reklamationen, Aufforderungen oder reine Informationsweitergabe - Sie erhalten praktische Impulse und werden merken, wirkungsvoll schreiben kann so einfach sein! Lernen Sie in unserem kurzweiligen Impulsworkshop die modernen Stilregeln für ein professionelles und sympathisches Auftreten via Mail.

5130 Konfliktmanagement

Regina Horn-Karla
Di., 02.04.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Konflikte gibt es in vielen Situationen - ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Wir können Konflikten nicht immer aus dem Weg gehen. Häufig entstehen Konflikte durch unterschiedliche Interessen oder unangemessene Kritik. Kritik ist jedoch erst einmal eins: notwendiges Feedback zu einem Fehler, einer untauglichen Leistung oder einem unvorteilhaften Verhalten. Die Kunst besteht darin, gut mit der Situation und dem Gegenüber umzugehen - trotz Kritikthema und Konfliktpotential. In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in das Unbewusste eines Konfliktgesprächs und praktische Tipps für Ihre Reaktionen auf Verbalattacken. Zudem werden Sie in eine Selbstreflexion zu Ihrem eigenen Verhalten in Konfliktsituationen geführt, um neue Verhaltensstrategien zu entwickeln.

Erfolgreich präsentieren 5140

Regina Horn-Karla
Do., 04.04.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Grundlagenseminar
Möchten Sie gut präsentieren, ohne Ihr Publikum mit vollgepackten Power-Point-Folien zu erschlagen? Ein sicheres persönliches Auftreten sind genauso Inhalte des Grundlagenseminars wie der optimale Einsatz von Medien. Wir besprechen Ihre Themenwünsche von „Umgang mit Störfaktoren“, über „authentische und sympathische Wissensvermittlung“ bis hin zu „wann wirkt welches Medium am besten“. Das Seminar ist sowohl für Menschen geeignet, die sich auf ihre ersten Präsentationen vor Publikum vorbereiten möchten, als auch für diejenigen, die sich in ihrer bisherigen Vorgehensweise verbessern wollen. Bei diesem Seminar handelt es sich nicht um eine Power-Point-Schulung, sondern um ein Methodik- und Didaktik-Seminar.

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

5150 Mitarbeiterführung I - Grundlagen

Regina Horn-Karla
Mi., 15.05. und
Do., 16.05.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Workshop
Der Workshop richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben. Sie erhalten praxistaugliche Impulse, wie Sie den Spagat zwischen Führungskraft, Kollege und Mitarbeiter leichter schaffen. Workshop-Inhalte sind: Gesprächspsychologie im Führungsalltag, Hintergründe für menschliche Verhaltensmuster im Teamgeschehen, Grundlagen der Körpersprache - Wahrnehmung und Wichtigkeit, die innere Haltung - ein Erfolgsfaktor? Voraussetzungen für ein dauerhaft erfolgreiches Team, Wirkung und Nutzen der einzelnen Führungsinstrumente, richtig motivieren, delegieren, kritisieren, „Führung erleben" - Aktivspiel, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer. Erleben Sie zwei Tage voller „Aha-Effekte" und Anregungen für einen besseren Führungsalltag.

5160 Workshop Teamentwicklung

Regina Horn-Karla
auf Anfrage
max. 15 Personen

Verbessern Sie die Kommunikation in Ihrem Team, optimieren Sie die Zusammenarbeit und vermeiden Sie Reibungsverluste. Mit unserer professionellen und erfahrenen Kommunikationstrainerin und Coach Regina Horn-Karla (www.regina-horn.de) erarbeiten wir mit Ihnen einen Workshop ganz nach Ihren Bedürfnissen.
Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Berufliche Weiterbildung

Effektives Tastschreiben am PC 5210

Steffi Schmidt
Mo., 15.04. bis
Do., 18.04.,
14.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./63,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Spielerisch wird mit Hilfe des Schreibprogramms Word das 10-Finger-Tastschreiben erlernt. Mittels Tastschreibens üben die Teilnehmer, Texte in den PC einzugeben, ohne auf die Tastatur zu sehen. Ziel des Kurses ist, Texte flüssig am PC zu schreiben und in eine ansprechende Form zu bringen. Die täglichen Unterrichtsstunden sind mit einer Pause zur Entspannung sowie kleinen gymnastischen Übungen geplant.
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.
Für Jugendliche ab der Jahrgangstufe 7

Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung 5220

Arno Schade
Mi., 20.03.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 18 Personen
VHS; Raum 206

In diesem Einführungsseminar erhalten Gründungsinteressierte einen ersten Überblick über folgende Themen: Inhalt und Aufbau eines Businessplans, Rechtsformen, Gewerbeanmeldung/Formalitäten, Finanzamt und steuerliche Fragestellungen, Gründung aus Arbeitslosigkeit, betriebliche und private Absicherung, öffentliche Finanzierungshilfen, Überblick über weitere Angebote und Anlaufstellen für Gründer/innen.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH.

Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Mit dem Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung vermitteln wir fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.
Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html).

Die nachfolgenden Kurse sind Web-Seminare (Webinare). Aber was sind eigentlich Webinare? Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem erfahrenen Online-Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.
Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell.

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

5231 Finanzbuchführung I

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

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

Finanzbuchführung II 5232

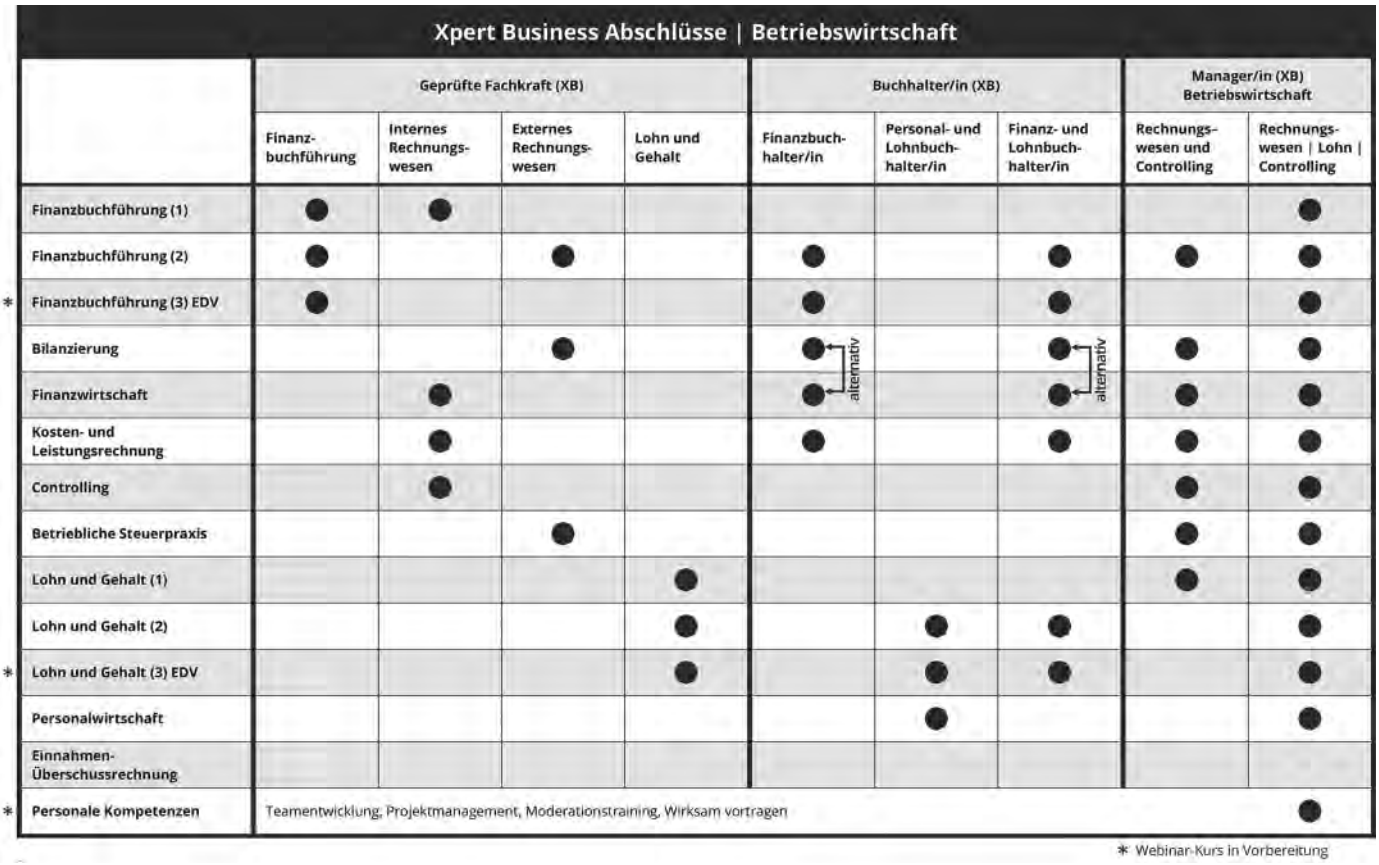
ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

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

Finanzbuchführung mit DATEV 5233

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II" vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungs-wesen	Externes Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
* Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
* Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

5234 Lohn und Gehalt I

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

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

Lohn und Gehalt II 5235

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt I“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5236 Lohn und Gehalt mit DATEV

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt I und II“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5237 Einnahmen-Überschussrechnung

ab Di., 12.03. (6x) und
ab Do., 14.03. (5x)
18.30 - 20.30 Uhr
30 Ustd./168,00 €

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

Kosten- und Leistungsrechnung 5238

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

Finanzwirtschaft 5239

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

5240 Bilanzierung

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

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

5241 Controlling

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung I und II" vermittelt
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

Betriebliche Steuerpraxis 5242

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

Webinar Xpert Business
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftssteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.
Die Kursmaterialien wie Lehr- oder Übungsbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Die optionale Prüfung kostet 65,00 €, dauert 180 Minuten und findet in der VHS Dorsten statt. Weitere Informationen unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/

Personalwirtschaft 5243

ab Di., 12.03. (11x) und
ab Do., 14.03. (9x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €

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

Weitere Hinweise

Alle Webinar Kursmodule finden an den jeweiligen Kursabenden zeitgleich statt. Das Kursmodul „Einnahmen-Überschussrechnung" endet nach dem elften Abend. Bitte beachten Sie auch, dass die Video-Aufzeichnungen der Kursabende erst im Laufe des Folgetages verfügbar werden. Verwenden Sie zur Teilnahme an den Live-Webinaren bitte den Browser Google Chrome, da dieser das derzeit fortschrittlichste Adobe Flashplayer-Plugin enthält. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z. B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera, Mozilla Firefox und Chromium) kann aufgrund eingeschränkter Kompatibilität mit dem Adobe Flashplayer-Plugin und lokaler Sicherheits- und Cookie-Einstellungen nicht einwandfrei garantiert werden.

Informationstechnologie

Ausstattung
In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 10 mit Microsoft Office Professional 2016 (Raum 103 und 204). Zusätzlich steht im Raum 103 weiterhin die Programmversion Windows 7 zur Verfügung. Die geringfügigen Neuerungen der MS Office Version 2016 gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2010 / 2013 werden von den Dozenten angesprochen. Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein

Microsoft ANERKANNTES EDV-WEITERBILDUNGSZENTRUM

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

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.

Abschlussbezogene Lehrgänge

Europäischer Computerpass Xpert

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

Konzept / Zielgruppe
Sie möchten IT-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 IT-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 2019

Tabellenkalkulation mit Excel	5333

Grundlagen der IT

5310 PC - Grundlagen für Einsteiger

Sigrun Möllemann
Mo., 04.02. bis Fr., 08.02.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./95,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte am PC, angefangen mit Tastatur und Maus. Im Mittelpunkt stehen Betriebssystem und Benutzeroberfläche Windows 7 und Windows 10 als Voraussetzung jeder effektiven Arbeit am PC. Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 2016.

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

5320 Windows aufräumen und warten

Sigrun Möllemann
Di., 26.02. und Mi., 27.02.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./43,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Vormittagskurs
In diesem Kurs können Sie Fragen zu Ihrem ganz persönlichen Problem mit dem PC stellen. Zudem wird Ihnen gezeigt, was Sie machen müssen, damit der PC wieder schneller startet. Bei dieser Gelegenheit wird der PC auch ordentlich entrümpelt. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die ihren PC noch nicht so lange benutzen, als auch an Dauer-Benutzer.

Arbeiten mit dem MacBook 5321

David Klapheck
ab Di., 05.02. (4x)
18.30 - 20.45 Uhr
12 Ustd./68,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Sie möchten das Beste aus Ihrem Mac holen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche des Mac: Symbole, Dateien, Ordner. Hier erfahren Sie mehr über die Multi-Touch-Gesten und die Anwendungen von Apple, wie Safari, Fotos und Notizen. Lernen Sie, die Apple ID und iCloud mit Ihrem Mac zu nutzen. Die Installation von Anwendungen und das Anschließen von Zubehör wie Kamera, Drucker etc., Internet und WLAN runden den Kurs ab. Zudem erfahren Sie mehr über die Apple Foto App in Verbindung mit der iCloud. Auch die Sicherung Ihrer Daten per Time Machine ist Bestandteil dieses Kurses. Des Weiteren gibt es eine Menge Tipps und Tricks, den Umgang mit Ihrem Gerät leichter und produktiver zu machen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Office-Anwendungen

Die Schulungen finden mit den MS Office-Versionen 2016 statt.

Kommunikation und Organisation mit Outlook 5330

Werner Kiekenbeck
ab Di., 19.03. (4x)
18.00 - 21.00 Uhr
16 Ustd./95,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Schwerpunktthema der Veranstaltung ist Outlook, das Standardprogramm zur Termin-, Adress- und E-Mailverwaltung. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung des Programms mit und ohne Exchange Server. Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen: Navigieren in Outlook, Nachrichten (E-Mail) verfassen, empfangen und verwalten, Terminplanung, Kalenderfunktion, Kontakte, Aufgabenverwaltung, Notizen, Adressverwaltung, Outlook einrichten und anpassen mit einem MS Exchange Server. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5331 Textverarbeitung kompakt

Sigrun Möllemann
Mo., 18.03. bis
Mi., 20.03.
08.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./68,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
In diesem Kompaktkurs erlernen Sie die ersten Schritte in der Textverarbeitung mit MS Word. Unter dem Stichwort „Textbearbeitung" erstellen Sie Texte und gestalten diese unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Kopf- und Fußzeilen.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5332 Einstieg in Excel

Werner Kiekenbeck
ab Di., 19.02. (2x)
18.00 - 21.00 Uhr
8 Ustd./43,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Dieser Kompaktkurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Office-Programms Excel. Ziel ist eine sichere und selbstständige Anwendung grundlegender Techniken. Das Gestalten von Tabellen und Mappen für beispielsweise Einnahmen/Ausgaben-Rechnungen, Haushaltsführung oder Warenbestandsaufnahmen steht im anwendungsbezogenen Bereich im Vordergrund. Folgende inhaltlichen Schwerpunkte werden behandelt: Struktur und Handhabung des Excel-Bildschirms, Aufbau von Tabellen und Mappen, grundlegende Rechenoperationen und Funktionen und das Darstellen von Sachverhalten in Diagrammen.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

Tabellenkalkulation mit Excel 5333

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

Werner Kiekenbeck
Mo., 18.03. bis
Do., 21.03.
08.30 - 12.00 und
12.30 - 14.30 Uhr
28 Ustd./157,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

5334 Fit für das Büro: Word und Excel

Werner Kiekenbeck
Mo., 01.04. bis
Fr., 05.04.
08.45 - 14.00 Uhr
30 Ustd./168,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5335 Professionelles Präsentieren mit Powerpoint

Renate Lünenbürger
Mo., 25.03. und
Di., 26.03.
08.45 - 14.00 Uhr
12 Ustd./68,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ziel des Kurses ist der professionelle Umgang mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint. Sie erhalten einen Überblick über die Gestaltungsmöglichkeiten und -prinzipien von der Einzelfolie bis hin zur Gesamtpräsentation. Im Einzelnen erlernen Sie den Folienaufbau aus Textteil, grafischen Elementen, Tabellen und Diagrammen, die entweder selbst erstellt oder aus anderen Programmen bzw. dem Internet importiert werden. Die Arbeit mit den Masterfunktionen ermöglicht die Realisierung eines einheitlichen Präsentationsdesigns. Animations- und Übergangseffekte, die den Ablauf der Präsentation interessant gestalten, runden das Kursprogramm ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos! 5340

Sigrun Möllemann
Fr., 24.05.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 25.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Ihrer Digitalkamera noch schönere Fotos machen. Dabei werden die Funktionen einer Digitalkamera gezielt eingesetzt, weshalb in diesem Kurs auch die Einstellungsmöglichkeiten der Digitalkamera mit einbezogen werden. Die Kursleiterin wird Ihnen direkt an Ihrer Kamera alles erklären. Am zweiten Tag werden wir das Gelernte bei einem Fotoshooting im Freien ausprobieren, im Anschluss folgt ein erster Einstieg in die Bildbearbeitung am Computer.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und ggf. einen USB-Speicherstick mit.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop 5341

Sigrun Möllemann
Fr., 17.05.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 18.05.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,00 €
6 - 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Dieser Lehrgang bietet Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung und stellt Ihnen am Beispiel von Photoshop alle wichtigen Funktionen vor. Es lassen sich Farbstiche beseitigen und viele tolle Effekte zaubern. Blasse Gesichter? Kein Problem! Den Bildhintergrund verändern oder unerwünschte Objekte retuschieren? Ebenfalls kein Thema! Nutzen Sie das kreative Potential des Bildbearbeitungsprogramms! Gearbeitet wird mit der Programmversion Photoshop CS5.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

5342 Musikbearbeitung

Sigrun Möllemann
Mo., 13.05. bis
Mi., 15.05.
08.30 - 13.30 Uhr
18 Ustd./114,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Mit dem Musikbearbeitungsprogram Adobe Audition können Sie Musikmaterial schneiden, restaurieren und bereinigen. Egal, ob das Musikmaterial schon auf der Festplatte liegt oder ob Sie es aufnehmen, Sie können mehrere Spuren benutzen und so z. B. ein ganzes Orchester selbst aufnehmen. Drehen Sie z. B. Reportagen und verbessern Sie mit den vielen Effekten die Sprachausgabe durch Nachbearbeitung.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse, geübter Umgang mit der Maus

5343 Digitale Fotobücher - leicht erstellt

Renate Lünenbürger
Fr., 08.03.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 09.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch!
Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial auf einem USB-Speicherstick mitbringen.

Fotoexkursion: Ruhrgebiet bei Nacht 5344

Sabine Illerhues
Johannes Götte
Vorbereitung:
Fr., 22.02.
18.00 - 19.30 Uhr
VHS; Raum 218
Exkursion:
Fr., 01.03.
17.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./35,00 €
max. 10 Personen

Abseits bekannter Plätze und Orte bietet das Ruhrgebiet in der Dämmerung und bei Nacht interessante Ansichten, die lohnen, sie aus anderer Perspektive zu betrachten. Dabei kann man hervorragend in das Thema der Langzeitbelichtungen einsteigen oder seine Kenntnisse vertiefen. So mancher Hafen, manche Schleuse, Müllverbrennungsanlage, Kokerei, Kohlekraftwerk sind fotografisch noch relativ unbekannt. Ausgestattet mit Kamera und Stativ geht es auf Fotopirsch. Treffpunkt, Orte sowie Tipps zur Ausrüstung und technischen Ausstattung werden beim Vorbereitungstreffen bekannt gegeben. Der Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Die Anreise zum Exkursionsort erfolgt in PKW.

Fotoexkursion: Leuchtende Nachtwolken 5345

Sabine Illerhues
Johannes Götte
Vorbereitung:
Fr., 24.05.
18.00 - 19.30 Uhr
VHS; Raum 218
Exkursion:
Termin und Uhrzeit werden beim Vorbereitungstreffen bekannt gegeben.
6 Ustd./35,00 €
max. 10 Personen

Leuchtende Nachtwolken, ein Naturschauspiel, das auch für uns am Rande des Ruhrgebiets in den Sommermonaten sichtbar ist. Warum nicht zur Kamera greifen und diesen Moment festhalten, mehr darüber erfahren und seine Kamerakenntnisse verbessern? Leuchtende Nachtwolken (Abkürzung NLC = noc-tilucent clouds) sind Eiskristalle in 80 - 85 km Höhe. Sie sind in Mitteleuropa nur unter bestimmten atmosphärischen und zeitlichen Bedingungen und abhängig vom Sonnenstand im Juni und Juli sichtbar. Neben dem Einführungsabend wollen wir mit den Teilnehmern dann jeweils bei günstigen Bedingungen in Dorsten Orte aufsuchen, von denen man NLCs gegen 22:00 Uhr sehen und fotografieren kann. Der Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Tipps zur Ausrüstung und technischen Ausstattung werden beim Vorbereitungstreffen bekannt gegeben.

Internet und Programmierung

5350 Social Media, Google & Co für Unternehmen und Vereine

David Klapheck
ab Di., 12.03. (2x)
18.30 - 21.30 Uhr
8 Ustd./86,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Welches ist das richtige Soziale Netzwerk für mein Unternehmen? Lernen Sie in diesem Seminar die verschiedenen Möglichkeiten kennen, mit Ihren Kunden in Sozialen Netzwerken in Kontakt zu kommen. Wie erstelle ich ein Unternehmensprofil? Welche Gesetze muss ich beachten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie z. B. bei Google einen kostenlosen Branchenbucheintrag erstellen, der Ihnen hilft, besser gefunden zu werden. Im Weiteren werden wir den Umgang mit Ihrem Facebook-Unternehmensprofil intensivieren, eine Marketingstrategie entwickeln und praktisch zeigen, wie Sie zukünftig Ihr Profil selbst verwalten können. Dieser Kurs vermittelt Wissen individuell abgestimmt auf Ihr Unternehmen oder Ihren Verein. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Themen in diesen Kurs einzubringen.
Bitte bringen Sie mit: Smartphone, Tablet oder Mac/Notebook.

5351 Sicher im Internet? - Computer-Sicherheit

Jörg Kuhlemann
Di., 05.03.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 109

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

5352 Internetseiten erstellen mit Wordpress

Sigrun Möllemann
Fr., 22.03.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 23.03.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren im Seminar, wie Sie das System lokal und im Internet installieren. Sie gestalten das Aussehen Ihrer Wordpress-Webseite, fügen Texte, Bilder, Videos ein und lernen erweiternde „Plugins" kennen. Sie erfahren etwas über den zugrunde liegenden Html-Code und über das „Hochladen" von Dateien.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

Angebote für Kinder und Jugendliche

5360 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 15.04. bis
Do., 18.04.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./49,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Kreatives, spielerisches Arbeiten am Computer steht im Mittelpunkt des Kurses. Der systematische Einstieg beginnt mit der Erläuterung der Bestandteile des PC und ihrer Aufgaben. Danach folgt ein Einstieg in das Windows-Betriebssystem. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Ausflüge in das Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und kindgerechte Internetseiten runden das Programm ab.
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

5361 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 19.08. bis
Fr., 23.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5360
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

5362 Word und Powerpoint für Schüler/innen

Roswitha Formella
Fr., 17.05.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 18.05.
09.00 - 13.00 Uhr
9 Ustd./44,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendkurs
Wie ihr die Programme Word und Powerpoint (2010/2013/2016) individuell und effizient für den Schulalltag einsetzen könnt, erarbeitet ihr kurz und knackig in diesem Workshop. Dabei erlernt ihr sowohl die Arbeitsumgebung der Software einzustellen als auch ein Inhaltsverzeichnis automatisch zu erstellen, ein Deckblatt zu gestalten, Seitenzahlen und Verzeichnisse zu generieren, um nur einige Themen zu nennen. Mit Powerpoint erstellt ihr dynamisch, vielleicht auch automatisch mit Musik, die passende Präsentation dazu.
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Schüler/innen ab der 6. Klasse

5363 Word und Excel kompakt für Einsteiger in kaufmännischen Berufen

Roswitha Formella
Mo., 29.07. bis
Mi., 31.07.
13.45 - 17.00 Uhr
12 Ustd./50,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Bald ist es so weit: Sie beginnen Ihre Ausbildung in einem kaufmännischen Beruf und möchten sich optimal vorbereiten. Dieser Workshop bietet Ihnen anhand zahlreicher Übungen einen praxisbezogenen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von MS-Word und MS-Excel. Sie erlernen wichtige Funktionen in Word, wie z. B. Serienbriefe, Formularerstellung, Dokumentvorlagen, Tabellen, PDF-Erstellung. Inhaltliche Schwerpunkte in Excel sind der Aufbau von Tabellen, grundlegende Rechenoperationen, WENN-Funktion, S-Verweis, absolute und relative Zellbezüge, Diagramme, Verknüpfungen mit anderen Dateien, das Drucken von Exceldateien.
Der Workshop eignet sich auch für Berufseinsteiger in anderen Büroberufen.
Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse

5364 Spielewelten programmieren und gestalten mit Minecraft

Sigrun Möllemann
Mo., 29.07. bis
Do., 02.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./78,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
In diesem Kurs werdet ihr euch in der faszinierenden Welt von Minecraft bewegen und spielerisch eure eigenen 3D-Welten am PC erstellen. Das Kombinieren der Gegenstände ist ein zentraler Aspekt in Minecraft: Der Spieler kann Rohstoffe abbauen („Mine“) und diese zu anderen Gegenständen weiterverarbeiten („Craft“). Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt - und ganz nebenbei wird die Basis für die erste Programmiererfahrung gelegt.
Für Kinder ab 10 Jahren

5365 Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter

Sigrun Möllemann
Mo., 05.08. bis
Fr., 09.08.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./78,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Lego Mindstorms bietet die Möglichkeit, mobile Lego-Roboter nicht nur zu bauen, sondern auch selbst so zu programmieren, dass sie vorgegebene Aufgaben erledigen können. In diesem Kurs für jüngere Kinder steht das Bauen etwas mehr im Vordergrund als das Programmieren. Dennoch werden die Kinder einen spielerischen Einstieg in die Welt des Programmierens erhalten und ihren Roboter „fit machen“ für die Bewältigung eines kleinen Parcours.
Voraussetzung: Die Kinder sollten lesen können.
Für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Angebote für aktive Seniorinnen und Senioren

5410 Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone

Renate Lünenbürger
Do., 21.02.
15.00 - 18.15 Uhr
1 Ustd/ 46,00 €
VHS; Raum 207

Einzelunterricht
Nicht immer klappt die Bedienung oder Einstellung des Smartphone / Tablet sofort, deshalb bieten wir Ihnen mit einer Dozentin der VHS erste Hilfe bei Fragen und Problemen mit Ihrem Android-Smartphone / -Tablet (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.) an. Während der Unterrichtseinheit von 45 Minuten haben Sie die Möglichkeit, im Einzelunterricht mit der Dozentin Ihre persönlichen Fragen zu klären.
Bitte das Thema bei der Anmeldung nennen und das eigene Android-Smartphone / -Tablet mitbringen.

5411 So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet

Renate Lünenbürger
Mo., 25.03., Mi., 27.03.
und Mo., 01.04.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./43,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Nachmittagskurs
Smartphones sind kleine Computer, deren Funktionen weit über Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgehen. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach grundlegender Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme (2.3.3 - 8.x) Ihres Smartphones bzw. Tablets erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps und Hardwareausstattung wie Sensoren, GPS, WiFi, Bluetooth und Telefon. Themen wie Virenschutz, Datensicherheit und Schutz der Privatsphäre werden angesprochen und an Beispielen demonstriert. Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystemen (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.).
Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet 5412

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5411
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

Renate Lünenbürger
Mo., 27.05. bis
Mi., 29.05.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./43,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en 5413

Nachmittagskurs
Sie haben bereits grundlegende Erfahrungen mit Ihrem Android-Smartphone gesammelt und arbeiten mit Standard-Apps wie Kamerafunktion, WhatsApp usw.? Dennoch treten häufig Fragen auf, wie bestimmte Apps funktionieren, was es für Apps gibt und welche Einstellungen sinnvoll sind. Wie sichere ich meine Fotos, wenn das bisher genutzte Smartphone kaputt geht? Wie übertrage ich meine Kontaktdaten einfach auf ein neues Smartphone? Ziel des Kurses ist es, weiterführende Themen rund um die Smartphone-Nutzung in entspannter Runde zu besprechen, sei es aus dem Bereich der Standardanwendungen, der Auswahl von sinnvollen und nützlichen Apps oder der Fotografie. Die Themenauswahl bestimmen Sie. Gleichzeitig erhalten Sie konkrete Hilfestellungen bei der Realisierung Ihrer Vorhaben.

Renate Lünenbürger
Mi., 10.04.
15.15 - 17.30 Uhr
3 Ustd./17,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Smartphone-Fragestunde für Senior(inn)en 5414

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5413

Renate Lünenbürger
Do., 13.06.
15.15 - 17.30 Uhr
3 Ustd./17,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

5415 Apple iPad & iPhone

David Klapheck
ab Di., 05.02. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Nachmittagskurs
Das iPad ist der perfekte Begleiter in der digitalen Welt. Im ersten Teil dieses Kurses lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres persönlichen Gerätes kennen. Wir werden Adressen erfassen, Termine eintragen, durchs Internet surfen und weitere Anwendungen ausprobieren. Wir erstellen gemeinsam eine Apple ID, um Programme (Apps) installieren zu können. Im zweiten Teil richten wir den Fokus auf die praktische Anwendung des Gerätes in Ihrem Alltag: Wie finde ich mich im Internet zurecht? Wie lese ich die Zeitung oder Magazine? Wie kann ich Bücher lesen? Diese und andere Fragen werden wir gemeinsam besprechen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

5416 Windows 10 und Office 2016 für Senior(inn)en

Renate Lünenbürger
ab Di., 12.02. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

In diesem Kurs lernen Sie die Windows 10-Oberfläche kennen und für Ihren Alltagsgebrauch optimal einzurichten. Sie schreiben einen Brief und gestalten z. B. eine Einladung mit Word 2016 und/oder führen einfache Berechnungen (z. B. Nebenkostenabrechnung) mit Excel 2016 durch.

5417 Filme schauen mit Netflix, Amazon und Co.

Sigrun Möllemann
Do., 16.05.
15.15 - 17.30 Uhr
3 Ustd./17,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Lineares Fernsehen war gestern. Heute wird es zunehmend durch Streaming-Dienste abgelöst. Haben Sie auch schon daran gedacht? Doch das Angebot ist unübersichtlich, jeder muss für sich die optimale Lösung finden. In diesem Kurs werden Ihnen die wichtigsten Streaming-Dienste vorgestellt. Sie erfahren, was Sie dazu brauchen und wieviel es kostet. Abgerundet wird der Kurs durch eine kurze Einführung in die Technik des Streamings.

Digitale Fotobücher 5418

Renate Lünenbürger
Mo., 13.05., Mi., 15.05.
und Fr., 17.05.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch!
Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial mitbringen.

verlag
druck & graphik
achim schrecklein

postallee 41 . 45964 gladbeck
tel. 0 20 43-48 39-0
fax 0 20 43-4839-39
info@druck-graphik.de
www.druck-graphik.de

produktion. publikation. kommunikation.

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

Biografisches Schreiben

6110

Uta Kegel
ab Do., 07.02. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./71,00 €
max. 14 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).

6111 Biografisches Schreiben

Uta Kegel
ab Di., 05.02. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./71,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 218

Inhalt siehe Kurs Nr. 6110
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).

6120 Lust am Lesen: Zeitgenössische Literatur

Uta Funk
ab Di., 05.02. (6x)
19.30 - 21.00 Uhr
12 Ustd./38,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Bertolt Brecht und seinen Werken.
Weitere Termine: Di., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04. und 30.04.

6121 Deutsche Literatur für Einsteiger

Manfred Diekenbrock
ab Do., 07.02. (6x)
18.30 - 20.00 Uhr
12 Ustd./38,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 102

Würden Sie sich gerne einmal mit deutscher Literatur beschäftigen, haben aber bisher keinen rechten Zugang dazu gefunden? Oder haben Sie eine Zuwanderungsgeschichte, in der deutsche Literatur keine Rolle spielte? Dann kommen Sie doch in diesen Kurs und lassen sich von der Vielfalt der Erzählungen aus den letzten drei Jahrhunderten bezaubern. Wir lesen ausgewählte Texte, erfahren etwas über ihre Autoren und den zeitlichen Hintergrund und üben uns, wenn Sie mögen, auch ein wenig im Vorlesen.
Die gemeinsame Textgrundlage wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Weitere Kurstermine: Do., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04. und 09.05.

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. Der Spielkreis Gitarre setzt bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diesen Kurs einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleitung, Frau Magdalena Schneider (Tel.: 0 28 56 / 90 97 41), beraten.

Gitarre als Begleitinstrument: Grundkurs 6210

Kitty Wagner-Weetink
ab Mi., 06.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Ziel des Kurses ist das Begleiten einfacher Lieder, deutsch- und englischsprachig, auf der Gitarre. Sie erlernen die Grundakkorde, eine einfache Schlagtechnik, das Transponieren in verschiedene Tonlagen und das Stimmen der Gitarre. Voraussetzungen sind Spaß am Singen und etwas Zeit zum Üben.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und ein Notenheft mit.

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis 6211

Magdalena Schneider
ab Do., 07.02. (16x)
18.30 - 20.00 Uhr
32 Ustd./103,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 001

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

Jazz-, Blues- und Popgesang 6220

Judy Rafat
Fr., 05.04.
19.00 - 21.45 Uhr
Sa., 06.04.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./91,50 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

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

6230 VHS-Chor „TonArt“

Walter Erdmann
ab Di., 29.01. (17x)
19.15 - 21.30 Uhr
51 Ustd./136,00 €
max. 40 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 1.02

Ein mehrstimmiger Chor-Gesang ist für Sängerinnen und Sänger sowie Zuhörer ein großartiges Erlebnis. Der VHS-Chor „TonArt“ besteht schon seit über 10 Jahren und probt bevorzugt an meist sehr eingängigen drei- bis vierstimmig arrangierten Songs aus dem gesamten Musikspektrum. Dazu zählen Film- und Musicalsongs, Swing-, Rock- und Poptitel, Volkslieder, internationale Folklore sowie „klassische Kompositionen“. Die Liedauswahl kreist in der Regel um ausgewählte (zeitbezogene) Themen. Durch kompakte historische Informationen in den Gesangspausen über Komponisten, Zeitzusammenhänge und Interpretation sind die Probenabende unterhaltsam und kurzweilig. Wir freuen uns über alle neuen Mitsängerinnen und -sänger!

Einführung in das Handpuppenspiel mit Klappmaulpuppen 6240

Andrea Lonny-Swiderski
Sa., 16.03.
10.00 - 15.15 Uhr
6 Ustd./36,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Den Teilnehmenden soll der Zugang zu großen Klappmaulpuppen vermittelt werden. Diese Puppen wirken besonders lebendig, da sich Mund und Hände separat bespielen lassen. Mit Spaß und Freude, vielen Tipps und Tricks werden Handhabung und Stimme spielerisch in ersten improvisierten Versuchen vermittelt. Die Klappmaulpuppen eignen sich sehr gut für den Einsatz im pädagogischen Bereich, aber auch für Veranstaltungen mit z. B. Kindern im Krankenhaus. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.
Eigene Handpuppen können mitgebracht werden, es stehen aber auch kostenlos Handpuppen zur Verfügung.

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.

Handlettering 6310

Birgit Triptrap
ab Di., 12.02. (5x)
18.30 - 20.45 Uhr
15 Ustd./59,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 010

Handlettering, die Kunst des Buchstaben-Zeichnens, ist im Trend. Ob mit Filzstift, Pinsel oder Bleistift werden aus Lettern Kunstwerke geschaffen. Die Buchstaben können miteinander verbunden werden oder allein für sich stehen und wirken. Durch Farbauswahl, Größe, Form der Buchstaben entstehen Schriftbilder von einem Lieblingswort, einem Spruch oder einem Zitat. Mit der eigenen Handschrift hat Handlettering nichts zu tun, die verschiedenen Arten der Schriftgestaltung haben eher mit Zeichnen zu tun. Durch Schnörkel, Elemente oder liebevolle Gestaltung von Buchstaben werden Aussagen des Inhalts widergespiegelt und handschriftliche Kunstwerke geschaffen. Am Ende des Kurses können ein ganz persönlicher Kalender, eine individuelle Sprüchebox oder schöne Sprüchepostkarten entstehen.
Der Kurs eignet sich für alle Altersklassen ab 16 Jahren.

6311 Kalligrafie und Schriftkunst

Birgit Triptrap
ab Di., 12.02. (5x)
15.30 - 17.45 Uhr
15 Ustd./59,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Kalligrafie ist die Kunst des „Schönschreibens" von Hand (Chirografie) mit Feder, Pinsel, Filzstift oder anderen Schreibwerkzeugen. In diesem Kurs wird eine Schriftart erarbeitet und künstlerisch weiterentwickelt. Es können Texte perfekt geschrieben werden oder die Schrift wird abstrahiert und mit illustrativen freien Elementen und Hintergründen zu einem Bild gestaltet. Hier handelt es sich nicht um die eigene Handschrift, sondern um eine dekorative handgeschriebene Schrift. Kalligrafie eignet sich zur Umsetzung von Texten auf größeren Formaten. Es kann der Trauspruch, der Einladungstext oder das Gedicht sein, welches später als Bild in Szene gesetzt wird. Voraussetzung ist die ausgebildete eigene Handschrift.

6312 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 12.02. (8x)
18.30 - 21.45 Uhr
32 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

6313 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 30.04. (4x)
18.30 - 21.45 Uhr
16 Ustd./53,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Inhalt siehe Kurs Nr. 6312

6320 Aquarellmalerei

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 13.02. (8x)
09.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./77,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Vormittagskurs
Der Kurs eignet sich für Fortgeschrittene in der Aquarellmalerei. Es wird mit gegenständlichen und abstrakten Motiven gearbeitet.

Botanisches malen in Aquarell 6321

Inge van der Flier-Wienströer
ab Do., 21.02. (8x)
18.30 - 20.45 Uhr
24 Ustd./77,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Einführung in das Vorzeichnen und Aquarellieren von Blumen, Blättern etc. anhand lebender Modelle. Einige Blüten und Blätter werden als Bildmotiv von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Jedoch kann auch eigenes Material mitgebracht werden. Themen wie Maltechniken, Gestaltung, Farbenlehre, Charakter und Grundformen von Blumen und Blättern werden ebenfalls besprochen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte bringen Sie mit: HB-Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Aquarellblock, Skizzenpapier, Aquarellfarben, Pinsel, 3 Wassergläser, Palette oder Teller, alte Baumwolltücher, Aquarell- oder Buntstifte und wenn vorhanden: Blüten, Blätter etc.

Acrylmalerei 6330

Slavica van der Schors
Fr., 22.03.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 23.03.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./42,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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, 2 große Wasserbehälter.

Acrylmalerei für Einsteiger 6331

Sabine Doll-Hoffmann
ab Di., 12.02. (14x)
15.30 - 17.45 Uhr
42 Ustd./137,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Nachmittagskurs
In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken ausprobiert und miteinander kombiniert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden. Systematisch werden Sie zu den einzelnen Techniken geführt, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen, worauf es ankommt. Fortgeschrittene können ihr Spektrum im Umgang mit Farben und Materialien erweitern.
Materialanschaffungen und Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

6332 Marmormehlrisstechnik in der Acrylmalerei

Sabine Doll-Hoffmann
Fr., 05.04.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 06.04.
10.00 - 14.45 Uhr
16 Ustd./60,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
In diesem Kurs wird die abstrakte Rissbildung durch den Einsatz von Marmormehl-Spachtelmasse in der Acrylmalerei eingesetzt. Am ersten Tag erhalten Sie eine theoretische Einführung, planen die Arbeit, bereiten das Auftragen der angefertigten Spachtelmasse vor, arbeiten evtl. schon Sand, Tusche und andere Materialien ein und legen die Arbeit zum Trocknen aus. Am zweiten Tag werden Sie an der weiteren Bildgestaltung arbeiten und einen mehrschichtigen Farbauftrag mit der Erzeugung eines Transparenteffekts durch Wischen erzeugen.
Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugesendet. Die Materialumlage wird je nach Verbrauch direkt an die Kursleitung gezahlt.

6333 Offenes Atelier

Regina Schumachers
Di., 02.04., 07.05.,
04.06., 02.07.
16.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./53,00 €
max. 12 Personen
Schiffbauerstr. 5-7
(Eingang vom Hof)

Maler/innen (Aquarell und Acryl) und Zeichner/innen treffen sich im „offenen Atelier" jeweils am 1. Dienstag des Monats im Atelier von Regina Schumachers, Meisterschülerin von Prof. Markus Lüpertz. Selbstständiges Arbeiten ist erwünscht, aber nicht Bedingung! Sie bringen, falls vorhanden, ihre eigenen Materialien mit. Gegen Kostenbeteiligung können aber auch Materialien zur Verfügung gestellt werden. Am ersten Tag besprechen Sie gemeinsam die Vorgehensweise. Jede/r Teilnehmer/in erhält auf Wunsch individuelle Unterstützung. Gerne können auch unfertige Arbeiten mitgebracht werden.

Kreatives Malen und Zeichnen für Kids 6340

Regina Schumachers
Mo., 15.04. bis
Do., 18.04.
10.00 - 12.15 Uhr
12 Ustd./39,00 €
max. 10 Personen
Schiffbauerstr. 5-7
(Eingang vom Hof)

Ferienkurs
Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugierde. Am letzten Kurstag präsentieren wir unsere besten Bilder auf einer selbst organisierten Vernissage. Dazu laden wir unsere Eltern, Großeltern oder Geschwister ein.
Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/ oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kreatives Malen und Zeichnen für Kids 6341

Regina Schumachers
ab Mi., 27.03. (6x)
15.00 - 17.15 Uhr
18 Ustd./59,00 €
max. 10 Personen
Schiffbauerstr. 5-7
(Eingang vom Hof)

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 6340
Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/ oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Airbrushkunst und -technik für Kids 6342

Ludwig Kestermann
Sa., 11.05.
11.00 – 14.30 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 6 Personen
VHS; Raum 005

Kultur Rucksack NRW

Der Einsteigerkurs führt schrittweise in die klassische Airbrushtechnik ein. Dabei soll vor allem der Umgang mit der Spritzpistole und den Farben vermittelt werden. Mit der Airbrushtechnik lassen sich tadellos mehrere lasierende Farbschichten überlagern und perfekte Farbverläufe realisieren. Dabei entstehen realistische Bilder auf fast allen Oberflächen (Custom-Paintings).
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

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.

6410 Schmuckgestaltung

Heike Wagner
ab Mo., 04.02. (10x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./78,00 €
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.

6420 Kreative Metallgestaltung

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 25.02.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 08.03. (4x)
18.00 - 22.00 Uhr
22 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 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.

Die Metallgießwerkstatt 6421

Volker Allexi
Sa., 23.03.
08.30 - 17.00 Uhr
So., 24.03.
09.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./175,00 €
max. 12 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

In diesem Kurs lernen Sie unter fachlicher Anleitung und in praktischer Tätigkeit die traditionelle Handwerkstechnik und Gestaltungsvielfalt des Metallgießens kennen: Formen, Schmelzprozess, Vergießen, Auspacken, Gussputzen und Qualitätskontrolle und können ein kreatives Werkstück mit nach Hause nehmen.
Bitte bringen Sie mit: stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, Langarmoverall oder Kittel oder Arbeitsjacke mit Hose aus Baumwollgewebe. Die verbrauchsabhängige Materialumlage wird direkt an die Kursleitung gezahlt.

Kreativ-Workshop mit Holz 6430

Martin Schimpke
Mo., 15.04. bis
Fr., 18.04.
09.30 - 15.30 Uhr
28 Ustd./59,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 005

Ferienkurs
In diesem Workshop werdet ihr unter fachlicher Anleitung mit dem Werkstoff Holz arbeiten und Objekte nach euren Vorstellungen fertigen.
Bitte bringt mit: Mittagsverpflegung, Arbeitskleidung.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Schneidern und Mode

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

Schnittkonstruktion - Die passende Hose 6510

Beate Lang
ab Do., 07.02. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./99,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 002

Hosengrundschnitt nach Maß. Gemeinsam nehmen wir elf Maße und konstruieren daraus deinen individuellen Hosengrundschnitt. Anschließend wird die Hose zur Probe genäht, um die Passform zu überprüfen und gegebenenfalls kleine Änderungen vorzunehmen. Der Grundschnitt dient als Basis zur Entwicklung verschiedener Modelle - von Röhre bis zur Marlene. Bitte so kleiden, dass man die Körpermaße gut messen kann. Gute Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: 1 Rolle Packpapier, Papierschere, Stoffschere, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, Schneiderwinkel (falls vorhanden).

6511 Schnittkonstruktion - Das passende Kleid

Beate Lang
ab Do., 28.03. (10x)
18.00 - 21.15 Uhr
40 Ustd./139,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 002

Kleidergrundschnitt nach Maß. Gemeinsam nehmen wir 16 Maße und konstruieren daraus deinen individuellen Oberteilgrundschnitt, der Grundlage für die Kleidkonstruktion ist. Anschließend wird das Kleid zur Probe genäht, um die Passform zu überprüfen und ggf. kleine Änderungen vorzunehmen. Der Grundschnitt dient als Basis zur Entwicklung verschiedener Modelle - vom luftigen Sommerkleid bis zum eleganten Abendkleid. Bitte so kleiden, dass man die Körpermaße gut messen kann. Gute Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: 1 Rolle Packpapier, Papierschere, Stoffschere, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, Schneiderwinkel (falls vorhanden).

6512 Schneidern

Renate Wagner
ab Mo., 04.02. (10x)
09.00 - 12.15 Uhr
40 Ustd./102,00 €
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.

6513 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 05.02. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./102,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schneidern 6514

Inhalt siehe Kurs Nr. 6513
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 18.03. (7x)
08.30 - 11.45 Uhr
28 Ustd./75,00 €
max. 10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative 6515

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

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 20.03. (8x)
09.00 - 12.00 Uhr
32 Ustd./85,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für jedermann 6516

Wochenendkurs
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 Accessoires haben.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

Edith Schulte-Huxel
Fr., 22.03.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 23.03.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./44,00 € (Erwachsene)
29,00 € (Jugendliche)
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Schnupperkurs Schneidern für jedermann 6517

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 6516
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Der Kurs ist nur für Erwachsene.

Edith Schulte-Huxel
Fr., 05.04.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 06.04.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./44,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

6518 Patchwork-Decke / Quilt nähen

Jennifer Eikenkamp
Vorbesprechung
Mi., 13.02.
18.45 - 19.30 Uhr
Kurstermine
ab Mi., 20.02. (5x)
18.45 - 21.45 Uhr
21 Ustd./63,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

In diesem Kurs nähen Sie einen Quilt (eine abgesteppte Patchwork-Decke) aus Baumwollstoffen. Wir begleiten Sie bei allen Schritten, von der Planung über das Nähen von Vorder- und Rückseite und das Steppen bis zum Annähen des Einfassbandes. Dabei werden wir ein klassisches Patchwork-Muster, das „Half-Square-Triangle", ein aus zwei Dreiecken bestehendes Quadrat, verwenden, welches besonders einfach und effizient zu nähen ist. Wir empfehlen für diese Wohnraum-, Sofa- oder Tagesdecke eine Größe von etwa 1,20 m x 1,50 m bis 1,40 m x 1,80 m. Wir passen die Größe aber auch gerne an Ihre Wünsche an.
Vorhandene Baumwollstoffe können zur Vorbesprechung mitgebracht werden. Die Materialkosten sind individuell abhängig vom Projekt und werden direkt an die Kursleitung gezahlt. Gern können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Das benötigte Material und Werkzeug wird in der Vorbesprechung festgelegt.

6519 Nähen für den Frühling

Jennifer Eikenkamp
Vorbesprechung
Fr., 08.03.
18.45 - 19.30 Uhr
Kurstermine
Fr., 15.03.
19.30 - 21.45 Uhr und
Sa., 16.03.
14.00 - 17.45 Uhr
9 Ustd./30,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Wir nähen gemeinsam eine österliche oder frühlingshafte Dekoration für Ihr Zuhause. Mit klassischen Patchwork-Techniken nähen wir einen Tischläufer, eine Mitteldecke oder einen Kissenbezug aus Baumwollstoffen. Wir werden diverse Motive zur Auswahl stellen und nach Wunsch mit verschiedenen Methoden wie Applikation oder Nähen auf Papier („Foundation Paper Piecing") arbeiten. Für eine Decke oder einen Läufer messen Sie bitte vorher die gewünschte Größe aus, für einen Kissenbezug empfehlen wir 40 x 40 cm. Grundkenntnisse an der Nähmaschine werden vorausgesetzt.
Gern können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Eigene Rollschneider, Schneidematte und Patchwork-Lineal (in Inch) sind von Vorteil. Die verbrauchsabhängigen Materialkosten werden direkt an die Kursleitung gezahlt. Vorhandene Baumwollstoffe oder Motive/Vorlagen können zur Vorbesprechung mitgebracht werden.

Reißverschluss-Täschchen nähen 6520

Jennifer Eikenkamp
Vorbesprechung
Di., 07.05.
18.45 - 19.30 Uhr
Arbeitstermine
Di., 14.05. und 21.05.
19.30 - 21.45 Uhr
7 Ustd./25,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Wir nähen kleine, praktische Täschchen, z. B. Kosmetiktaschen, Handtaschen-Organizer, Utensilos oder Laptop-/Handy-Taschen (keine Handtaschen) und lernen dabei unter anderem das Einsetzen von (Endlos-) Reißverschlüssen. Entsprechende Schnittmuster und Vorlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Grundkenntnisse an der Nähmaschine werden vorausgesetzt.
Gerne können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Die verbrauchsabhängigen Materialkosten werden direkt an die Kursleitung gezahlt. Vorhandene Stoffe oder Anleitungen können zur Vorbesprechung gerne mitgebracht werden.

Modische Outfits selbst geschneidert 6530

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 12.04.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Di., 23.04. bis
Fr., 26.04.
10.00 – 16.15 Uhr
30 UStd./82,00 €
max. 9 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.
Bitte bringt Stoffe oder Kleidungsstücke, die ihr aufwerten wollt, zum Vorbereitungstreffen mit. Die Kursleitung wird ebenfalls eine Stoffauswahl mitbringen. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Kulturbus unterwegs

6610 Ehring geht ins Konzert

Claudia Temp
So., 20.01.
Abfahrt VHS: 14.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
64,50 €
(Busfahrt und Eintrittskarte)
Tonhalle Düsseldorf

Unterhaltsam, tiefgründig und hochpointiert - so kennt man einen der wichtigsten Polit-Kabarettisten Deutschlands: Christian Ehring. In der Tonhalle zeigt er sich von seiner der Musik zugewandten Seite.
Was ist Romantik? Rosen, Rotwein, Kerzen und offener Kamin? In erster Linie eine Lebenseinstellung. „Die Welt muss romantisiert werden", sagte Novalis. Das Gefühl ist wichtiger als die Vernunft. Und Männer sollten weinen können. Vielleicht nicht gerade mit den Kumpels beim Bowlen, sonst aber immer. Auch Klassiker können romantisch sein. Und Spätromantiker klassisch. Alles eine Frage der Einstellung.

Programm:
Mendelssohn Bartholdy - Ouvert. zu „Ein Sommernachtstraum" op. 21
Tschaikowsky - Souvenir d`un lieu cher (Arr.: Alexander Glasunow)
Mozart - Konzert für Violoncello und Orchester (nach dem Flötenkonzert Nr. 2 D-Dur KV 314)
Prokofjew - Symphonie Nr. 1 D-Dur op. 25 „Symphonie classique"

Nederlands Kamerorkest
Moderation: Christian Ehring

6611 WDR Sinfonie-Orchester

Claudia Temp
Sa., 02.02.
Abfahrt VHS: 17.30 Uhr
Rückkehr: ca. 24.00 Uhr
75,50 €
(Busfahrt, Eintrittskarte und Konzerteinführung)
Philharmonie Köln

Programm:
Claude Debussy - Pelléas et Mélisande (1893 - 1902)
Drame lyrique in fünf Akten. Libretto von Maurice Maeterlinck, Suite für Orchester, zusammengestellt von Alain Altinoglu
Richard Dubugnon - Tombeau de Napoléon op. 81 (2016) für Posaune und Orchester
Nikolaj Rimskij-Korsakow - Scheherazade op. 35 (1888) Sinfonische Suite für Orchester

Jeffrey Kant - Posaune
Alain Altinoglu - Dirigent

6612 Orchestre Symphonique de Montréal

Claudia Temp
Do., 14.03.
Abfahrt VHS: 18.20 Uhr
Rückkehr: ca. 23.15 Uhr
85,00 €
(Busfahrt und Eintrittskarte)
Philharmonie Essen

„Als ich erstmals nach Montreal kam, fühlte ich mich sofort zuhause", gesteht Dirigent Kent Nagano, „schließlich schlagen zwei Herzen in meiner Brust: das amerikanische und die über Jahre gereifte Vorstellung des Europäischen". Seit 2006 steht Nagano dem kanadischen Spitzenorchester vor. Nach Essen bringen sie ein Programm mit Musik von Debussy, Strawinsky und Camille Saint-Saëns. Es gibt wohl keinen Pianisten, der Saint-Saëns' Konzerte häufiger im Konzert gespielt hat als der Franzose Jean-Yves Thibaudet - eine Idealbesetzung.

Programm:
Claude Debussy - Jeux
Camille Saint-Saëns - Konzert Nr. 5 F-Dur für Klavier und Orchester op. 103
Igor Strawinsky - Le sacre de printemps
Jean-Yves Thibaudet - Klavier
Kent Nagano - Dirigent

Kulturbusfahrt in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Exkursionen

6620 Biowald an der Schüngelbergsiedlung

Dr. Vera Bücker
Sa., 25.05.
Abfahrt ZOB Dorsten: 10.30 Uhr
Rückkehr ZOB Dorsten: ca. 18.00 Uhr
20,50 €
max. 25 Personen
Gelsenkirchen-Buer

Eintägige Radtour
Es geht auf Spurensuche nach zukunftsweisender Nutzung alter Zechenstandorte. Ein in Europa einmaliges Beispiel ist der Biomassepark der Zeche Hugo, der 2016 in Buer eröffnet wurde. Nach fast 130 Jahren Zechenbetrieb und Stilllegung im Jahr 2000 wurden die Zechengebäude abgerissen. Auf der Industriebrache entstand ein Biomassepark aus schnell wachsenden Hölzern, kombiniert mit einem Erholungsort. Europaweit ein einzigartiges Parkkonzept. Der Park grenzt an die Schurenbachhalde und die Gartenstadtsiedlung Schüngelberg. Auch Vorindustrie findet sich in der Nachbarschaft und so ist eine Einkehr in einem Bauerncafé vorgesehen.
Gesamtstreckenlänge ca. 45 Km
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel. 0 23 62 / 66 41 60)

6621 Westfälische Bäder- und Salztour

Dr. Vera Bücker
Sa., 31.08.
Treffpunkt ZOB Dorsten: 08.30 Uhr
So., 01.09.
Rückkehr ZOB Dorsten: ca. 19.00 Uhr
159,50 €
max. 25 Personen
Bad Sassendorf u.a.

Zweitägige Radtour
Diese Radtour lädt zum (K)Urlaub „vor der Haustür" ein. Durch die Soester Börde führt sie zum westfälischen Heilbad-Trio Bad Sassendorf, Bad Westernkotten und Bad Waldliesborn. Sie bewegt sich auch auf den Spuren des weißen Goldes und erzählt von der früher regen Salzproduktion und dem Salzhandel. Die alten Handelsstädte Soest, Erwitte und Lippstadt locken mit belebten Ortszentren in traditionellem Fachwerk und Renaissancebauten. Die Kurorte begeistern mit malerischen Kurparkanlagen und modernen Sole-Thermalbädern, verwinkelten Gassen und romantischen Eindrücken.
Gesamtstreckenlänge ca. 105 Km
Übernachtung in Bad Sassendorf, Hin- und Rückweg mit Bus
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel. 0 23 62 / 66 41 60)

6622 „Unser" Kanal bietet mehr als nur Landschaft

Rainer Schöneweiß
Sa., 29.06.
Treffpunkt am Kanal (Mercaden): 10.30 Uhr
Rückkehr Zeche Fürst Leopold: ca. 16.00 Uhr
20,50 €
max. 12 Personen
Hünxe

Eintägige Radtour
Warum denn in die Ferne radeln, wo doch das Gute - Bier, Eis, Limo, Bockwurst und unsere schöne Landschaft am Kanal - liegt so nah! Vom Treffpunkt Lippetor (Mercaden) geht es westwärts am Wesel-Datteln Kanal bis zur Schleuse nach Hünxe. Die Radwege sind angenehm zu befahren! Entweder auf dem Hinweg oder auf dem Rückweg wird Pause „an den Bierbänken bei Schult im Anker" gemacht. Die Weiterfahrt bleibt „am Wasser". Nach Wunsch der Gruppe kann auch die Lippefähre benutzt werden. Auf dem Gelände der Zeche erfolgt in geselligem Rahmen die Abschlussbesprechung.
Gesamtstreckenlänge ca. 45 Km
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet. (Tel. 0 23 62 / 66 41 60)

LWL-Museum für Kunst und Kultur in Münster 6640

Dieter Hans
Do., 16.05.
Abfahrt VHS: 09.00 Uhr
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
28,50 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Münster

Tagesfahrt mit dem Bus
Nach mehrjähriger Bauzeit wurde 2014 das LWL-Museum für Kunst und Kultur in Münster wiedereröffnet. Bei einer Führung sehen Sie die wichtigsten Exponate der Standardsammlung - vom Mittelalter bis zur zeitgenössischen Avantgarde. Daneben ist ausreichend Zeit für einen Bummel durch Münsters schöne Innenstadt.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Kloster Corvey und Höxter 6641

Dieter Hans
Do., 23.05.
Abfahrt VHS: 07.00 Uhr
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
35,50 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Höxter

Tagesfahrt mit dem Bus
Die UNESCO hat 2014 das Kloster Corvey zum Weltkulturerbe ernannt. Die barocke Benediktinerabtei Corvey, die Sie bei einer Führung am Vormittag besichtigen, verfügt über prächtige Stukkaturen, Wand- und Deckenmalereien sowie die berühmte Bibliothek. Am Nachmittag besuchen Sie die Stadt Höxter.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Schloss Augustusburg in Brühl 6642

Dr. Dieter Briese
Do., 11.07.
Abfahrt VHS: 12.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.15 Uhr
29,75 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Brühl bei Köln

Nachmittagsfahrt mit dem Bus
Das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Schloss Augustusburg mit seiner prächtigen Gartenanlage in Brühl bei Köln gilt als Meisterwerk des Rokoko in Deutschland. Nach einer Führung haben Sie Gelegenheit, das hübsche Stadtzentrum von Brühl kennen zu lernen oder selbstständig das „Max Ernst Museum" zu besuchen.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Kröller-Müller-Museum Hoge Veluwe & Arnheim 6643

Dieter Leutloff
Do., 22.08.
Abfahrt VHS: 08.00 Uhr
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
48,50 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Arnheim

Tagesfahrt mit dem Bus
Das berühmte Kröller-Müller-Museum bei Arnheim liegt im Nationalpark Hoge Veluwe. Bei einer Führung werden Sie die bedeutende Sammlung von Werken Vincent van Goghs und den angeschlossenen Skulpturengarten kennen lernen. Am Nachmittag ist ein Besuch in Arnheim vorgesehen.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Manfred Loick
0 23 62 · 66 40 50
manfred.loick@dorsten.de

Marlies Milos
0 23 62 · 66 40 51
marlies.milos@dorsten.de

N. N.
0 23 62 · 66 40 52

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

Ansprechpartnerin:
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 €

Konzerte / 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 2018/19. 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., 28.01.19, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula
Eine Stunde Ruhe
Komödie von Florian Zeller

Mo., 25.02.19, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula
Der Tatortreiniger
Komödie von Tizian Meyer

Mo., 01.04.19, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula
Jahre später, gleiche Zeit
Komödie von Bernard Slade

Kleinkunst

Fr., 08.02.19, 20.00 Uhr
Aula Gymnasium Petrinum
Kaiser & Plain:
„Liebe in Zeiten von so lala“

Fr., 01.03.19, 20.00 Uhr
Aula Gymnasium Petrinum
Sebastian Schnoy:
„Dummikratie – Warum Deppen Idioten wählen“

Fr., 05.04.19, 20.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule
Die Buschtrommel:
„Dumpf ist Trump(f), ob rechts, ob links - Hauptsache geradeaus“

Jazz and more

Sa., 18.05.19, 19.00 Uhr
Forum VHS
Denis Cuní Rodríguez -
Jazz Quartett

Klassik-Häppchen

Sa., 09.03.19, 19.00 Uhr
St. Marien
Confido vocale & camerata:
„MOZART-REQUIEM“

So., 02.06.19, 19.00 Uhr
Schlaunscher Festsaal Schloss Lembeck
Flautando Köln:
„Heimat oder Weltmusik?“

Kindertheater ab 4 Jahren

Das hässliche Entlein
Di., 22.01.19,
15.00 / 17.00 Uhr
Forum VHS

Finn, der Feuerwehrelch
Di., 19.02.19,
15.00 / 17.00 Uhr
Stadtbibliothek

Kindertheater ab 6 Jahren

Robbi, Tobbi und das Fliewatüüt
Di., 29.01.19, 16.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Herbert & Mimi
Di., 26.02.19, 16.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Robbi, Tobbi und das Fliewatüüt, Volker Beushausen

Wolfgang Endrös - Leitung
0 23 62 · 66 41 81
wolfgang.endroes@dorsten.de

Mareike Krampe - Programm: „JeKits“
0 23 62 · 66 41 64
mareike.krampe@dorsten.de

Manfred Loick - Verwaltung
0 23 62 · 66 40 50
manfred.loick@dorsten.de

Johanna Paus - Sekretariat
0 23 62 · 66 38 80
johanna.paus@dorsten.de

Musikschule Dorsten

Musikalische Früherziehung
Jekits
Instrumentalunterricht
Ensembles
Workshops

Für jeden das passende Angebot!

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

Schnupperkurse Instrumentalspiel

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

Fachlehrer/innen aus dem Team der Musikschule
Termine individuell nach Absprache
5 x 45 Min.
oder 7 x 30 Min.
95,00 €
Gymnasium Petrinum

Monatliche Gebühren
p. P. für Kinder und Jugendliche

Gruppenunterricht	43,00 € bei 2 Schülern
wöchentl. 45 Min. Unterricht	37,50 € ab 3 Schülern
Gruppenunterricht Klavier	
(nur 2er Gruppe)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	50,00 €
Einzelunterricht (außer Klavier)	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	82,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	55,00 €
Einzelunterricht Klavier	
wöchentl. 45 Min. Unterricht	93,50 €
wöchentl. 30 Min. Unterricht	62,50 €
20 % Erwachsenenzuschlag	**Gebühren für Erwachsene**
20 % bei zwei Kindern,	**Ermäßigungen**
30 % bei drei Kindern usw.	
für Dorsten-Pass-Inhaber 60 %	

Hauptunterrichtsort
Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

Unsere Ansprechpartner
Leiter: Wolfgang Endrös, Tel.: 0 23 62 / 66 41 81
Sekretariat: Johanna Paus, Tel.: 0 23 62 / 66 38 80
Programm: „JeKits“, Mareike Krampe, Tel.: 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
Internet: www.vhsundkultur-dorsten.de/musikschule

Ensembles der Musikschule

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

Das schönste musikalische Erlebnis ist das gemeinsame Musizieren mit Gleichgesinnten. Die verschiedenen Ensembles der Musikschule laden jeden ein, der ein Musikinstrument spielt und Lust hat, mit anderen zusammen zu musizieren, ganz unverbindlich zu einer Probe vorbeizukommen. Auch Erwachsene, die ihr Instrument seit einiger Zeit nicht mehr gespielt haben, sind ausdrücklich eingeladen, mit Unterstützung der Fachlehrkräfte der Musikschule einen Wiedereinstieg zu wagen. In den Konzerten der Musikschule sowie bei anderen öffentlichen Veranstaltungen bietet sich regelmäßig die Gelegenheit, die gemeinsam erarbeitete Musik zu präsentieren.
Nach Rücksprache mit den Leitern dieser Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Informationen gibt es im Büro der Musikschule oder im Internet.

Blasorchester

Rodion Dubirnyj
jeweils Montag
18.00 - 20.15 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum 3.04

Das Blasorchester der Musikschule bietet unter der Leitung von Trompetenlehrer Rodion Dubirnyj allen Holz- und Blechbläsern die Möglichkeit, das klassische Big-Band-Repertoire kennen zu lernen. Auch E-Bass- und Keyboard-Spieler sind willkommen.

Handglocken-Ensemble

Wolfgang Endrös
jeweils Donnerstag
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum 1.05

Handbells sind gestimmte Glocken, die mit der Hand an einem Griff gehalten und durch Schwungbewegung angeschlagen werden. Durch das Zusammenspielen mehrerer Spieler mit unterschiedlich gestimmten Glocken können Melodien und mehrstimmige Musik zum Erklingen gebracht werden. Diese Tradition reicht in England bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts zurück und fand besonders in der Form der change ringers weite Verbreitung. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden Handglocken nach Amerika gebracht, wo sich in der Folge die handbell choirs als eigenständiges musikalisches Genre entwickelten.
Das musikalische Repertoire reicht heute von den frühen Algorithmen des change ringing bis hin zu komplexen Arrangements zeitgenössischer Film- und Popmusik.

Sinfonieorchester der Musikschule

Josef Jahn M.A.
jeweils Donnerstag
18.00 - 20.00 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum 1.02

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

Band DORSTINATO

Harald Mielke
jeweils Mittwoch
20.15 - 21.45 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum 3.04

Wer es lieber poppig und rockig liebt, ist am Mittwochabend bei DORSTINATO gut aufgehoben. Egal ob Gitarre, Saxophon, Perkussion/Drums, Flöte, Klavier, Keyboard, Bass, Ukulele, Gesang oder Mundharmonika - jeder, der Lust hat, ist willkommen, Anfänger oder Profi. Die Freude am gemeinsamen Musizieren, Respekt und Geduld spielen die wichtigste Rolle bei Harald Mielke, dem Leiter von DORSTINATO.

Chor

Eugen Kayser
jeweils Donnerstag
20.00 - 22.15 Uhr
VHS; Forum

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

Akkordeonorchester

André Nieblich
jeweils Montag
20.00 - 22.00 Uhr
Gymnasium Petrinum
Raum 1.02

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

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 „Bibi am See" in Wulfen.

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

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

Jahresgebühren
Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:
20,60 € für Erwachsene,
6,00 € für Kinder und Jugendliche,
30,00 € für Familien.
Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

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

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

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

Einen Zugriff auf Daten und Informationen aus aller Welt ermöglicht unseren Kunden der kostenlose WLAN-Anschluss.

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

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten
Im Werth 6
Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07
stadtbibliothek@dorsten.de

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

„Bibi am See" Wulfen
Wulfener Markt 4
Tel.: (0 23 69) 86 67

Dienstag	9 - 12 und	14 - 17 Uhr
Mittwoch		14 - 17 Uhr
Donnerstag		14 - 19 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr	

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

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

Am Freitag, 15. März 2019, ist es endlich wieder soweit: Bibliotheken aller Sparten in NRW laden ein zur nächsten „Nacht der Bibliotheken". „mach es!" lautet diesmal das Motto. Die Stadtbibliothek Dorsten beteiligt sich wie immer gern an dieser Aktion. Einen Überblick über das Programm gibt es hier. Daneben warten viele kleine Überraschungen, diverse Mitmach-Aktivitäten und kleine Stärkungen auf die großen und kleinen Besucher – ein Besuch speziell außerhalb der normalen Öffnungszeiten lohnt sich auf jeden Fall!

Programm und Ausleihe von 15 – 22 Uhr

Nacht der Bibliotheken

Lesecafé
15 - 17 Uhr
Wir verwöhnen alle Besucher in unserem Lesecafé mit Kaffee, Saft und leckeren Waffeln.

Kamishibai
„Das kleine Gespenst"
nach Otfried Preußler
15 - 16 Uhr
Eintritt frei
Wie jede Nacht, pünktlich zur Gespensterstunde, erwacht das kleine Gespenst. Doch was ist das? Im Burgmuseum wurde alles ganz neu eingerichtet. Uiii, wie aufregend! Das kleine Gespenst nimmt alles sofort unter die Lupe – und räumt dabei auch gleich noch etwas um … Im Anschluss an die turbulente Geschichte, an der die Kinder kräftig mitwirken, darf noch gebastelt werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Kinder begrenzt, deshalb bitten wir um eine Voranmeldung unter Tel.: 0 23 62 / 66 41 03.

„(Pi)ratten an Bord!"
17 Uhr
Eintritt 4 € für Kinder und 5 € für Erwachsene
Kindertheater für Kinder ab 4 Jahren
Das Theater Ekke Neckepen präsentiert ein turbulentes Seemannsstück mit Schauspiel, Figuren und lauten Seemannsliedern: Schiffsjunge Hinnerk segelt zusammen mit dem äußerst trinkfesten Papagei Störtebeker und dessen Freund, dem Klabautermann, über die sieben Weltmeere. Kaum haben die drei Seefahrer die Straße von Gibraltar passiert, entern die gefährlichsten Seeräuber der Welt ihr Schiff: die sogenannten Piratten …

Jörg Böhm liest „Niemandsblut"
20 Uhr
Eintritt 10 €
Agatha Christies „Tod auf dem Nil" erlebt dank Bestsellerautor Jörg Böhm und seinem exklusiv für die AIDAperla in bester britischer Erzähl-Tradition geschriebenen Kreuzfahrtkrimi nach mehr als 80 Jahren eine Renaissance. Nur dieses Mal auf dem Meer, an einzigartigen Schauplätzen und mit einem noch komplexeren Fall, der weit in die Vergangenheit zurückreicht …

Auch zu empfehlen:

Thommi Baake – „Manchmal ist die Geschirrrückgabe einfach nicht zu finden"
Freitag, 18.01.2019, 19.30 Uhr
Eintritt 10 €
Wer kennt das nicht: Manchmal ist die Geschirrrückgabe wirklich einfach nicht zu finden! In Thommi Baakes erster Kurzgeschichtensammlung für Erwachsene geht es herrlich albern, unsinnig und zugleich intelligent zu. Es geht um erfundene Biographien, Abenteuer und die wahre Liebe. Und es klärt sich auch, was aus Ali Baba und Robin Hood wurde. Thommi Baake begeisterte in Dorsten bereits mit seinem legendären Schmalfilmabend und der TeaTime zum 40. Geburtstag der Stadtbibliothek. Nun präsentiert er eine fantasievolle Lesung mit viel Körpereinsatz und Musik zum Lachen und Nachdenken!

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

Unterrichtstermine 1/2019

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.
2. Woche	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.
3. Woche	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.
4. Woche	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.
5. Woche	***unterrichtsfrei***	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.
6. Woche	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.
7. Woche	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.
8. Woche	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.
9. Woche	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.
10. Woche	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.
unterrichtsfrei	***15.04.***	***16.04.***	***17.04.***	***18.04.***	***19.04.***	***20.04.***
unterrichtsfrei	***22.04.***	***23.04.***	***24.04.***	***25.04.***	***26.04.***	***27.04.***
11. Woche	29.04.	30.04	***unterrichtsfrei***	02.05.	03.05.	04.05.
12. Woche	06.05	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.
13.Woche	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.
14. Woche	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.
15. Woche	27.05.	28.05.	29.05.	***unterrichtsfrei***	31.05.	01.06.
16. Woche	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.
17. Woche	***unterrichtsfrei***	***unterrichtsfrei***	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.
18. Woche	17.06.	18.06.	19.06.	***unterrichtsfrei***	21.06.	22.06.
19. Woche	24.06.	25.06.	26.06.	17.06.	28.06.	29.06.

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

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag	Mo., 04.03.19
Osterferien	Mo., 15.04. – Sa., 27.04.19
Maifeiertag	Mi., 01.05.19
Christi Himmelfahrt	Do., 30.05.19
Pfingstmontag	Mo., 10.06.19
Pfingstferien	Di., 11.06.19
Fronleichnam	Do., 20.06.19
Sommerferien	Mo., 15.07. – Di., 27.08.19

Das Arbeitshalbjahr 2/2019 beginnt am 16.09.19, das neue Programm erscheint am 23.08.19.

Einzelveranstaltungen

29.01.	Lust statt Last – Die neue Psychologie des Alterns	1310
30.01.	Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg	4110
13.02.	Leistungsbremse Stress!	5110
20.02.	Erfolg – Produkt von Können oder Zufall?	1330
21.02.	Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden	2740
23.02.	Dorstener Gesundheitstag: Tag der Frauen	2110
26.02.	Digitalisierung – Gedächtnisleistung – Konzentration	1320
26.02.	Feeling ist the secret – Fühlen, um aus dem Kopf rauszukommen	2150
27.02.	Was tun, wenn die Schulter schmerzt?	2120
28.02.	Magische Orte in Europa	1210
05.03.	Sicher im Internet? - Computer-Sicherheit	5351
11.03.	Lotta Schultüte – Mit dem Rollstuhl ins Klassenzimmer	1312
12.03.	Rund um die Hausverwaltung	1190
13.03.	Kinder trauern anders	1311
14.03.	Schenkung und vorweggenommene Erbfolge	1180
19.03.	Ausgerechnet Deutschland. Geschichten unserer neuen Nachbarn	1130
19.03.	Kolumbien – Kaffee, Karibik, Kordilleren	1220
20.03.	Der Tod steckt im Darm	2742
26.03.	Die Volkshochschulen. 100 Jahre Arbeit für Bildung und Demokratie	1140
26.03.	Psychologie und Psychotherapie für Hobbypsychologen, Teil I	2160
28.03.	Britannia Rules the Waves	3252
02.04.	Brexit aus Versehen	1150
02.04.	Fakten und Mythen aus Goldfinger – James Bond und die Physik	2811
02.04.	Gärtnern im Klimawandel	2826
04.04.	Wie mit belastenden Gefühlen gesund umgehen?	2140
08.04.	Die Zukunft des Lernens in einer digitalen Welt	4310
09.04.	Psychologie und Psychotherapie für Hobbypsychologen, Teil II	2161
10.04.	Donald Trump ist keine „lahme Ente“.	1160
07.05.	Der pflegeleichte Garten	2827
16.05.	Die Parkinson-Krankheit	2130
29.05.	Kinder-Universität: Meteorite	2810
04.06.	Studieren an der FernUniversität Hagen	4120

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.

18.03. – 21.03.	Tabellenkalkulation mit Excel 2016	5333
01.04. - 05.04.	Fit für das Büro: Word und Excel 2016	5334
13.05. – 15.05.	Musikbearbeitung	5342
01.07. – 05.07.	Spanisch für den Beruf	3410

„Das VHS-Team freut sich auf Ihren Besuch!“

Stadt Dorsten

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:
verlag druck+graphik achim schrecklein,
Postallee 41, 45964 Gladbeck,
Telefon: 0 20 43 / 48 39-0, E-Mail: info@druck-graphik.de
Blickpunkt: Texte von Annette Kreikenbohm;
Portraitfotos von André Elschenbroich;
Foto EDV-Raum von Jennifer Riediger

Handelsbetrieb und Dienstleister für Metallhandwerk, Bauhandwerk, Holzhandwerk, Industrie, Gewerbe und Kommunen

EISEN-Büschemann e.K.

46282 Dorsten Ostwall 38 Tel. 02362 / 2111 info@eisen-bueschemann.de www.eisen-bueschemann.de

Westfälische Wilhelms-Universität Münster

Die KKRN GmbH ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

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, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie
Chefärztin Prof. Dr. Gertrud Haeseler
Sekretariat Telefon 02362 29-52200

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Sektion Gefäßchirurgie
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege
Sekretariat Telefon 02362 29-53200

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums
Sekretariat Telefon 02362 29-53202

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum
Chefarzt Dr. Stefan Wilhelms
Sekretariat Telefon 02362 29-54200

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin
Chefarzt Dr. Jan Bernd Böckenförde
Sekretariat Telefon 02362 29-55200

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Christoph Elsing (FEBG)
Sekretariat Telefon 02362 29-55202

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter
Chefarzt Dr. Marco Michels
Sekretariat Telefon 02362 29-54902

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin
Chefarzt Dr. Hermann Thomas
Chefarzt Dr. Norbert Holtbecker
Sekretariat Telefon 02362 29-55203

Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin
Chefarzt Dr. Dirk Orban
Sekretariat Telefon 02362 29-58200
Fachbereich Nuklearmedizin
Sekretariat Telefon 02362 6780711

Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA
Dr. Simone Sowa
Telefon 02362 29-54114
Ambulanter Hospizdienst Dorsten
Telefon 02362 918753

Belegabteilung HNO-Heilkunde
Praxis Dr. Weghaus/Dr. Ernst
Telefon 02362 22393

Zentrale Aufnahme
Anmeldung/Information
Telefon 02362 29-50002/50003

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

www.kkrn.de · info@kkrn.de

BRANDAKTUELL SEIN

Moritz Mengede
Schüler der Realschule St. Ursula und
Mitglied der Vereinten Volksbank

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

JUNGES KONTO

Nur bei uns gibt es ein **JUNGES KONTO** für Jugendliche und Heranwachsende. Mehr Informationen gibt es unter: **www.vereinte-volksbank.de**

Vereinte Volksbank eG
Dorsten · Kirchhellen · Bottrop