vhs Dorsten

vhs und kultur

2. Halbjahr 2013

vhs und kultur
stadt dorsten

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Ansprechpartner

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

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

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

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter

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

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

Servicebüro VHS

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

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

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

Allgemeine Verwaltung

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

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

Kulturbüro

Abonnements, Theaterkasse
Mareike Bittner

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

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

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

Ingrid Sommer-Brinkamp
Zimmer 210, Telefon (0 23 62) 66 41 63
ingrid.sommer-brinkamp@dorsten.de

Hausdienst

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

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

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

LQW ArtSet®
Qualitätstestiert
bis 16.04.2015

Postadresse
vhs und kultur • Stadt Dorsten
Postfach 21 02 65 • 46269 Dorsten

Hausanschrift
vhs und kultur • Stadt Dorsten
Bildungszentrum Maria Lindenhof
Im Werth 6 • 46282 Dorsten
Telefon (0 23 62) 66 41 60 oder 66 41 61
Telefax (0 23 62) 66 57 43

E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de
Internet: www.vhsundkultur-dorsten.de
facebook: www.facebook.com/vhsdorsten

Inhalt

Ansprechpartner 2

Anmeldung 4

Im Blickpunkt 6
- Aktuelles aus VHS und Kultur 6

Politik und Gesellschaft 8
- Geschichte, Zeitgeschehen und Recht 8
- VHS international 13
- Pädagogik und Psychologie 14

Gesundheit und Umwelt 16
- Gesundheit und Krankheit 16
- Entspannung und Selbsterfahrung 18
- Bewegung und Körpererfahrung 22
- Einführung in Sportarten 27
- Tanz 29
- Leben mit Behinderungen 31
- Ernährung 31
- Natur und Umwelt 36

Deutsch und Fremdsprachen 40
- Anmeldung und Beratung 40
- Deutsch als Fremdsprache 41
- Englisch 43
- Französisch 46
- Spanisch 47
- Italienisch 48
- Niederländisch 48
- Weitere Sprachen 48

Schule und Lernen 50
- Schulische Abschlüsse 50
- Schulische Weiterbildung 52

Beruf und Wirtschaft 54
- Kommunikation und Management 54
- Berufliche Weiterbildung 55
- EDV 58

Kultur und Freizeit 72
- Literatur und Musik 72
- Musizieren und Spielen 74
- Zeichnen und Malen 75
- Werken 76
- Schneidern 79
- Musiktheater Essen 80
- Kulturbus unterwegs 81
- Exkursionen 83
- Studienreisen 85

Theater und Konzerte 86
- Veranstaltungen auf einen Blick 87

Stadtbibliothek Dorsten 88

Musikschule Dorsten 90

Anhang 92
- Einzelveranstaltungen 92
- VHS-Angebote für Senioren 92
- VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche 93
- Unterrichtstermine 94
- Bildungsurlaub 94
- Impressum 94

Veranstaltungsorte

Agathaschule	Voßkamp 7	46282 Dorsten-Altstadt
Albert-Schweitzer Schule	Glück-Auf-Str. 267	46284 Dorsten-Hervest
Altes Rathaus	Am Markt	46282 Dorsten-Altstadt
Astrid-Lindgren-Schule	Marler Straße 42	46282 Dorsten-Altstadt
Atlantis Freizeitbad	Konrad-Adenauer-Platz 1	46282 Dorsten-Altstadt
Bildungszentrum Maria Lindenhof	Im Werth 6	46282 Dorsten-Altstadt
Gemeinschaftshaus Wulfen	Wulfener Markt	46286 Dorsten-Wulfen
Gerhart-Hauptmann-Realschule	Bismarckstr. 106	46284 Dorsten-Hervest
Gymnasium Petrinum	Im Werth 17	46282 Dorsten-Altstadt
Haldenwangschule	Im Harsewinkel 55	46284 Dorsten-Hervest
Johannesschule	Marler Str. 22	46282 Dorsten-Feldmark
Jüdisches Museum	Julius-Ambrunn-Str. 1	46282 Dorsten-Altstadt
Krankenpflegeschule	Hülskampsweg 1-3	46282 Dorsten-Hardt
Paul-Gerhardt-Haus	An der Landwehr 63	46284 Dorsten-Hervest
Pestalozzischule	Storchsbaumstr. 65	46282 Dorsten-Hardt
St. Ursula Gymnasium, Sporthalle	Brüderstr.	46282 Dorsten-Altstadt
St. Ursula Realschule	Nonnenkamp 14	46282 Dorsten-Hardt

Anmeldung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Theater und Konzerte
Kartenverkauf siehe Seite 86

Gebühren

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

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

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

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

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

Abmeldung
Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn.
Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 4,00 € wird abgebucht.
Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung.
Achtung: Bei Studienfahrten gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

Geschäftsbedingungen
Bei den o. g. Angaben handelt es sich lediglich um die wichtigsten Auszüge aus den Geschäftsbedingungen.
Unsere vollständigen Geschäftsbedingungen können Sie im Internet unter www.vhsundkultur-dorsten.de oder in unserem Servicebüro einsehen.

Wichtiges in Kürze

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

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

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

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

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

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

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

Prüfungsmodalitäten
Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

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

Verbraucherschutz
Die Verarbeitung der Teilnehmer- und Dozentendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Das Rauchen ist im VHS-Gebäude und bei allen Veranstaltungen der VHS untersagt. Das Rauchverbot gilt auch im Bus bei Studienfahrten. Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

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

Zuwachs im VHS-Team

Das VHS-Team freut sich über einen neuen Fachbereichsleiter: Seit Mitte Februar kümmert sich Carsten Feldhoff um berufliche Bildung und EDV, um Entspannung, Ernährung und Teile des Kreativbereichs sowie um die Einführung in Sportarten.

Die planerisch-gestalterische Arbeit ist es, die den 40-Jährigen reizt. Und es sei spannend, auszuloten, was bei den Kursteilnehmern gerade angesagt ist. Nicht zuletzt möchte Carsten Feldhoff versuchen, Ressourcen in der Stadt zu nutzen und sich etwa mit Vereinen zu vernetzen. Nicht von ungefähr wird es deshalb in diesem Semester mit dem örtlichen Segelflugverein ein entsprechendes Angebot geben. „Dorsten bietet ja ziemlich viel und da soll die VHS mittendrin sein“, so Feldhoff, dessen Herz sonst noch fürs Laufen und den Motorsport schlägt.
Mit seinem neuen Job ist der ehemalige Referent des Bürgermeisters einem alten Wirkungsort im Bildungszentrum Maria Lindenhof wieder ganz nah gerückt: Feldhoff baute 1992 am Petrinum sein Abitur. Dann allerdings kehrte er Dorsten für zehn Jahre den Rücken, studierte an der Bundeswehr-Uni in Hamburg Pädagogik und bildete Nachwuchsführungskräfte aus.
Als seine Dienstzeit 2006 endete, entschied er sich dagegen, Berufssoldat zu werden. Feldhoff zog’s wieder in die Heimat, wo er heute mit seiner Familie in der Feldmark wohnt. Zunächst studierte er Verwaltungswissenschaften, dann bewarb er sich bei der Stadt.

Im Bürgermeisterbüro („eine prima Zeit“) bekam er mit, dass es bei der VHS eine freie Stelle gab. Und weil Carsten Feldhoff gern wieder in der Weiterbildung arbeiten wollte, ergänzt er nun das Team.

Demografie als Chance

Das Wissenschaftsjahr 2013 steht unter dem Motto „Die demografische Chance“. Und die will Dorsten nutzen - denn auch die Lippestadt kommt am demografischen Wandel nicht vorbei. Die VHS hat deshalb ein Bündel an Veranstaltungen geschnürt, die sich an alle Generationen richten.
So kommt zum Beispiel Henning Scherf, einst Bürgermeister von Bremen und jetzt Mitglied in Deutschlands bekanntester Wohngemeinschaft, nach Dorsten.
Am Mittwoch, 4. Dezember, stellt er sein neues Buch „Altersreise - Wie wir alt sein wollen“ vor, das Alternativen jenseits von Altenheim und Pflegestation aufzeigt.

Zahlreiche Informationsangebote sowie Bewegungs-, Sprach- oder EDV-Kurse, die in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt angeboten werden, geben älteren Mitbürgern Tipps fürs Fitbleiben in der Gesellschaft. Aber auch die Jugend kommt nicht zu kurz.

Für sie gibt’s etwa den Lego-Mindstorms-Kurs, der sich diesmal mit der Vermeidung von Naturkatastrophen beschäftigt. Die jungen Leute können aber auch lernen, wie Fernsehen funktioniert und ihre eigene Sendung gestalten.

Auf zu neuen Ufern

Wieder einmal stand die Lippe im Mittelpunkt eines ungewöhnlichen Projekts, dessen Ergebnisse am 19. September in der VHS zu sehen sind. Diesmal wurde keine „Foto-Olympiade“ ausgetragen, auch keine „Foto-Story“ erzählt. Denn der nächste Wettbewerb steht erst 2014 an. Weil das noch eine Weile hin ist, haben sich VHS und Lippeverband etwas anderes einfallen lassen: ein Fotoprojekt, in dem sich Jugendliche kreativ unter der Anleitung eines Künstlers mit den Themen Lippe und Wasser beschäftigten.
Dabei sollten sowohl ganz persönliche Assoziationen eine Rolle spielen als auch fantastische Bildkollagen entstehen. Eine neue Realität am Fluss mittels der Fotografie und der verschiedenen Bildbearbeitungsmöglichkeiten zu erschaffen, war die Aufgabe. Dieser stellte sich eine Gruppe von Schülern und Schülerinnen des Gymnasiums Petrinum mit ihren Lehrern Frau Gold und Herrn Gorniak. Professionelle Unterstützung erhielten sie vom Fotodesigner Karlheinz Strötzel.

Ausflug nach Dortmund

Vor zwei Jahren haben sie sich den Duisburger Innenhafen angeschaut, diesmal führt der Kursleiter-Ausflug nach Dortmund. Am 13. September besichtigt das gesamte VHS-Team die Zeche Zollern, ein Industriemuseum des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL).
„Schloss der Arbeit“ nannten Zeitgenossen den Gebäudekomplex, der vor allem durch die Maschinenhalle mit Jugendstilportal berühmt wurde. Heute gehört die Zeche Zollern zu den Höhepunkten der Route der Industriekultur.
Neben einer Führung mit Quiz wird auch das gemütliche Beisammensein nicht zu kurz kommen - im Pferdestall, der tatsächlich mal einer war, heute aber ein Restaurant beherbergt.

Deutsch-französische Kultur

Ein runder Geburtstag gibt Anlass zum Feiern: Der deutsch-französische Freundschaftsvertrag, auch bekannt als Elsyée-Vertrag, besteht seit 50 Jahren. De Gaulle und Adenauer wollten damit zwischen den Nachbarländern neue Impulse setzen zur Zusammenarbeit auf politischer, wirtschaftlicher und kultureller Ebene mit dem Ziel, die europäische Integration voranzutreiben. VHS und Deutsch-Französische Gesellschaft wollen nun mit zwei Veranstaltungen den Dorstenern die französische Kultur näher bringen. Und so ist am Dienstag, 8. Oktober, um 19.30 Uhr Ralf Petersen im VHS-Forum zu Gast. Der Frankreichexperte vermittelt in seiner digitalen Bildershow Wissenswertes über Marseille, die Metropole am Mittelmeer und aktuelle Kulturhauptstadt Europas. Außerdem kommt ein „alter Bekannter“ nach Dorsten: Jean-Claude Séférian besingt am Freitag, 29. November, ab 19.30 Uhr in der Aula des Petrinum in seinen Chansons die „Goldene Hochzeit“ der beiden Länder.

Wer steckt dahinter?

Katharina Teklote

Bei ihr dreht sich alles ums Essen. Katharina Teklote ist Ernährungsberaterin und gibt an der VHS seit rund drei Jahren Kochkurse, in denen sie den Teilnehmern beibringt, Rezepte alltagsnah umzusetzen.
Im Herbstsemester soll es zum Beispiel darum gehen, die traditionelle deutsche Küche aufzupeppen.
„Die Leute müssen wieder lernen, zu essen“, hat die 29-Jährige festgestellt. Und man müsse kein Sternekoch sein, um sich ein leckeres Mittagessen zu machen. Ihr Tipp: Auf Saisonalität achten, also etwa Erdbeeren und Spargel nur dann kaufen, wenn deutsche Erzeugnisse auf dem Markt sind.
Gekocht hat Katharina Teklote schon immer gern. Nach dem Abi am St. Ursula-Gymnasium entschied sie sich für eine Ausbildung als staatlich geprüfte Diätassistentin und arbeitete zunächst ganz klassisch im Krankenhaus, bevor sie sich mit Mitte 20 selbstständig machte.
Ihr Büro liegt in Hervest, wo sie geboren wurde. Und so sehr die Expertin auf frische und leichte Kost setzt - auch bei Katharina Teklote kommen mal Pommes und Co. auf den Tisch.

Gert Gaspar

Viel Bewegung hält nicht nur ihn fit, sondern auch seine Kursteilnehmer. Gert Gaspar bietet seit gut zehn Jahren Konditionsgymnastik für Männer an - einen Kurs, den es an der VHS bereits seit 30 Jahren gibt und der „immer gut belegt ist“. Hier geht es schweißtreibend zur Sache: Zirkel- oder Hanteltraining, Hindernislauf, Übungen auf der Matte und zum Schluss ein Ballspiel - das sieht Gaspar für seine „Jungs“ vor. Inzwischen sei der Durchschnitt deutlich über 40. „Wir werden zusammen älter“, schmunzelt Gaspar. Er selbst ist 65 und seit elf Jahren im Ruhestand.
Über einen Freund, der auch unterrichtete, kam der Mann aus Kassel zur VHS. Denn vorher hatte er ganz anderes im Sinn. Gaspar studierte Maschinenbau und arbeitete bei der Ruhrkohle. Seit 1978 lebt er im Revier, seit 85 in Dorsten. Sport war schon immer sein Ding. Der frühere Leichtathlet mag außerdem Skilanglauf, Boxen und Wasserball. Heute tourt der Skandinavien-Fan aber am liebsten mit dem Rennrad über Land. Der Übungsleiterschein, den er gleich nach der Pensionierung absolvierte, hat sich für Gert Gaspar auf jeden Fall gelohnt: „Denn der Job hier, der macht mir unheimlich Spaß.“

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

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

Politik und Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

VHS international

Pädagogik und Psychologie

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

Nach der Wahl ist vor der Wahl... Zur Zukunft des Parteienstaates

H1110

Vortrag
Die Bundestagswahl ist vorbei. Dieser Abend bietet Ihnen eine Wahlanalyse mit einem Politik-Experten, der alle Protagonisten der Bundestagswahl persönlich kennt: Welche Konsequenzen ergeben sich aus dem Wahlergebnis für die Politik Deutschlands nach innen und außen, werden neue Weichen gestellt oder die gewählten Wege fortgesetzt? Was sagt uns das Wahlergebnis über das Wahlverhalten, gibt es Aussagen über die Zukunft des Parteienstaates? Erleben Sie an diesem Abend Politik aus erster Hand!
Werner Weidenfeld ist Direktor des Centrums für angewandte Politikforschung und Inhaber des Lehrstuhls für Politische Systeme und Europäische Einigung am Geschwister-Scholl-Institut der Ludwig-Maximilians-Universität München.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Prof. Dr. Werner Weidenfeld
Mi., 09.10.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Deutschland als Zahlmeister und Buhmann - die Schuldenkrise Europas

H1111

Vortrag
Die Schuldenkrise Europas weitet sich zu einem immer komplexeren Thema aus. Schlagworte wie „Deutschland - Buhmann und Zahlmeister der Eurozone“ greifen immer weiter Raum, differenzierte Betrachtungsweisen sind kaum mehr möglich. Dem wirkt Dr. Ognian Hishow in seinem Vortrag entgegen: Er zeigt Ursachen, Zusammenhänge, Strategien auf, erläutert Hintergründe von Rettungsschirmen und anderen Hilfsmaßnahmen und nimmt Stellung zur Frage der Sicherheit unseres Geldes.
Ognian Hishow arbeitet als Wirtschaftswissenschaftler in der Stiftung Wissenschaft und Politik, Forschungsgruppe EU-Integration, und ist Lehrbeauftragter der FU Berlin.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Dr. Ognian Hishow
Mi., 16.10.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Altes Rathaus

Wir wollen freie Menschen sein!

Ausstellung
Mo., 23.09. bis
Fr., 08.11.
Cafeteria des
Bildungszentrums
Maria Lindenhof

Ausstellung anlässlich des 60. Jahrestages des Volksaufstandes in der DDR am 17. Juni 1953
Am 17. Juni 1953 gingen in der gesamten DDR eine Million Menschen auf die Straße, um gegen die kommunistische Diktatur zu demonstrieren. Sowjetische Panzer retteten damals das SED-Regime. 60 Jahre nach diesem Ereignis präsentiert die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur eine Ausstellung zur Geschichte des DDR-Volksaufstandes. Die Ausstellung schildert die Vorgeschichte des Aufstandes. Sie zeigt auf, wie der Protest Berliner Bauarbeiter zum Auslöser republikweiter Massendemonstrationen wurde. Weitere Plakate widmen sich der Niederschlagung des Aufstandes und seiner Opfer. Ausführlich werden die Folgen der Erhebung für die SED-Diktatur, die Reaktionen des Westens sowie die Erinnerung an den Aufstand von den 1950er Jahren bis in die Gegenwart beschrieben.
Autor der Ausstellungstexte ist der renommierte Historiker und Publizist Dr. Stefan Wolle.

H1112 Wir wollen freie Menschen sein

Dr. Stefan Wolle
Mi., 02.10.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Begleitveranstaltung zur Ausstellung
Am 17. Juni 1953 geriet das SED-Regime das erste Mal an den Rand des Zusammenbruchs. In mehr als 560 Orten wurde an diesem und den darauf folgenden Tagen gestreikt, demonstriert, oder es wurden gar die örtlichen Machtzentralen gestürmt. Woher kam dieser eruptive Ausbruch? Wer waren die sozialen Träger des Widerstandes? Was waren die Ziele der Demonstranten, ging es um eine veränderte DDR oder ein einheitliches Deutschland? Was geschah in den Städten und Dörfern nach der Niederschlagung der Aktionen durch die sowjetische Besatzungsmacht? Wie agierte und reagierte die Partei- und Staatsführung der DDR? Welche politischen Reaktionen gab es im Ausland auf den Aufstand und was bedeutete er für die innere Entwicklung der DDR?
Dr. Stefan Wolle war an der Konzeption der Ausstellung „Wir wollen freie Menschen sein“ maßgeblich beteiligt, er ist seit 2005 wissenschaftlicher Leiter des DDR-Museums in Berlin.

Willy Brandt - Mensch und Politiker

H1113

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

Vortrag anlässlich des 100. Geburtstags des Weltpolitikers
Er war ein Mann der vielen politischen Stationen und Facetten: Linkssozialist und Revolutionär, Kalter Krieger und Frontstadtkommandant, Kanzler der Ostpolitik und der Versöhnung. Willy Brandt polarisierte die politischen Lager wie kein zweiter - geliebt und verehrt, zum Idol erhoben von den einen, gehasst, verleumdet und gejagt von den anderen. Sein persönliches Schicksal ist auf einzigartige Weise mit der politischen Geschichte Deutschlands im 20. Jahrhundert verbunden. Sein ältester Sohn zeichnet ein sehr persönliches Porträt dieses Ausnahmepolitikers.
Peter Willy Brandt ist Historiker und Professor für Neuere und Neueste Geschichte an der FernUniversität in Hagen.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

H1114 Gott hat hohe Nebenkosten

Eva Müller
Mi., 27.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Seit neun Jahren leitet Bernadette Knecht einen katholischen Kindergarten bei Bonn. Sie ist kompetent, engagiert und beliebt. Aber als ihre Ehe zerbricht und sie sich neu verliebt, wird sie entlassen. Sie hat gegen die Moralvorstellungen der katholischen Kirche verstoßen. Die Eltern sind entsetzt und wütend. Sie wollen ihre Kindergärtnerin behalten und gehen auf die Barrikaden. Dabei machen sie eine erstaunliche Entdeckung: Die Kirche bestimmt, aber sie zahlt nicht, der Kindergarten wird von ihnen selbst, vom Staat finanziert. Eva Müller erzählt die Geschichte einer Auseinandersetzung, die sinnbildlich für die Konflikte zwischen Arbeitnehmern und Arbeitgebern in konfessionellen Einrichtungen steht. Anhand zahlreicher Beispiele wirft sie einen kritischen Blick hinter die Kulissen des zweitgrößten deutschen Arbeitgebers.
Eva Müller arbeitet als freie Journalistin häufig für das ARD-Politmagazin MONITOR, ihre Filme und Reportagen wurden u. a. mit dem Deutschen Fernsehpreis, dem Ludwig-Erhard-Förderpreis für Wirtschaftspublizistik und dem Axel-Springer-Preis ausgezeichnet.

H1115 „Hans-Jürgen, das Lamm ist da!“ - als Gastarbeiter in der Türkei

Hans-Jürgen Louven
Mi., 20.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
Altes Rathaus

Vortrag
„Wohin wollt ihr? In die Türkei? Das ist ein Witz, oder?“ Aber nein, es war alles andere als ein Witz: Eine deutsch-österreichische Familie geht ausgerechnet in das Land, das bei uns wohl die meisten Vorurteile auf sich vereint. Türkische Männer und Frauen kennt schließlich jeder von uns, aus der Nachbarschaft, von der Arbeitsstelle, als Döner-Verkäufer. Urlaub in der Türkei ist okay, aber dort leben? Der Autor Hans-Jürgen Louven schildert seine eigenen Erfahrungen in der Türkei, wohin er aus beruflichen Gründen mit seiner Familie übersiedelte. In dem fremden Land machte der Autor Erfahrungen, die er uns in seinem Buch teils nachdenklich, teils mit einem Augenzwinkern erzählt.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Pro und contra NPD Verbot H1116

Prof. Dr. Armin Pfahl-Traughber
Do., 26.09.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Vortrag
Der erneute Antrag des Bundesrats, die rechtsextremistische Partei NPD durch das Bundesverfassungsgericht verbieten zu lassen, bleibt umstritten: Wie wirksam sind solche Maßnahmen gegen rechte Gewalt und Subkulturen in Deutschland?
Armin Pfahl-Traughber war bis 2004 Referatsleiter im Bundesamt für Verfassungsschutz, Köln, Abteilung Rechtsextremismus und arbeitet seither als Professor der Politikwissenschaft an der Fachhochschule des Bundes, Brühl.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen

Beschämende Bilder - Rückblick auf die „Vergangenheitsbewältigung“ H1117

Dr. Ulrike Weckel
Do., 07.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./8,00 €
Jüdisches Museum Westfalen

Vortrag und Film
Die „Bewältigung der Vergangenheit“, wie die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem NS-Völkermord lange genannt wurde, ist inzwischen bereits selbst eine geschichtliche Phase. Wie hat die Konfrontation mit den Verbrechen auf die deutsche Bevölkerung gewirkt, mit welchen Mitteln war diese Auseinandersetzung wirksam, wo nicht? An zwei Beispielen soll dies betrachtet werden: Die Historikerin Ulrike Weckel hat die Reaktionen der Deutschen auf alliierte Dokumentarfilme unmittelbar nach Kriegsende untersucht und wird darüber in einem Vortrag berichten. Nach einer Pause wird ein Filmbeispiel gezeigt: Der französische Film „Nacht und Nebel“ von Alain Resnais erlangte ab 1955 große Verbreitung in Schulen und anderswo; wie blicken wir heute auf diesen Versuch?
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Jüdischen Museum Westfalen

Anstiftung zur Stadtentdeckung

Das Projekt in der Federführung des Jüdischen Museums Westfalen und der Dorstener Kunsthistorikerin Marion Taube wird an den beiden ersten Septemberwochenenden stattfinden mit Beteiligung einer Vielzahl von Gruppen, die überwiegend ehrenamtlich im Einsatz sind. Unter anderem sind folgende Aktivitäten geplant: Theater und Lesungen in Innenhöfen, Stadtmauergänge zu verschiedenen Themen, Illumination des Westgrabens, Engagierung einer Stadtschreiberin, die im Alten Rathaus Einzug hält, offene Ateliers, Musik an ungewöhnlichen Veranstaltungsorten. Den Endpunkt bildet eine große „Volksküche" mit alten Rezepten unter Schirmherrschaft einer renommierten Dorstener Köchin auf dem Marktplatz.
Da diese Aktivitäten sicher eine Vielzahl hervorragender Bildmotive liefern, werden unsere Preisträger der vergangenen Fotowettbewerbe (Foto-Olympiade und Fotostory) die Veranstaltung fotografisch begleiten und in einer Ausstellung dokumentieren.

H1120

Auf den Spuren meiner Familie

Regina Klein
Sa., 23.11.
09.00 - 13.30 Uhr
6 Ustd./26,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 202

Wochenendseminar
Detektivischer Spürsinn ist gefragt, wenn man die Herkunft der Familie erforschen möchte. In den Zeiten der Industrialisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert gingen viele Menschen von West- und Ostpreußen nach Westfalen, aber auch aus anderen Ländern wie Irland und Italien, in der Hoffnung, genügend Arbeit zu finden, um die Familie in der Heimat zu unterstützen bzw. eine eigene Familie zu gründen und zu ernähren. Die Unternehmer der neuen Fabriken brauchten viele Arbeiter, die im Land zwischen Lippe, Emscher und Ruhr eine neue Heimat fanden. Viele Familiennamen erzählen von diesen Menschen. Das Seminar „Einführung in die Familienforschung" ermuntert zum Forschen in der eigenen Familie. Themen: Sammelsurium - was und wie wird gesammelt? Namen-, Schriftenkunde; Archive, Hilfsmittel Computer und Internet, Aufbau einer Familienchronik.

Erben und Vererben

H1130

Dr. Helmut Schulte
Mi., 13.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 106

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

Kein Opfer werden! - Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften

H1131

Diether Michalak
Mi., 09.10.
15.00 - 16.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Raum 106

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

H1132 Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung

Claus Grüter
Do., 07.11.
18.30 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
VHS

Vortrag
Einbrüche in Einfamilienhäusern und Wohnungen gehören leider zum Alltagsgeschehen. Nicht nur Bungalows und Villen sind gefährdet, auch Miet- und Eigentumswohnungen in allen Wohnlagen locken Einbrecher an. Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Recklinghausen bietet Aufklärung und Informationen, damit Sie sich besser schützen können. In der Veranstaltung werden nicht nur allgemeine Informationen über Täter und Taten gegeben, sondern sowohl mechanische Sicherungsmöglichkeiten für Fenster und Türen als auch die Absicherung mit einer Alarmanlage aufgezeigt.
Informationsbroschüren und Listen durch das Landeskriminalamt anerkannter Handwerker bzw. Installationsbetriebe werden vom Referenten ausgehändigt.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

H1133 „Alte Hasen - neue Regeln“ - Sicherheit für ältere Verkehrsteilnehmer

Ralf Beckmann
Di., 05.11.
15.00 - 16.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Raum 106

Vortrag
Der für Dorsten zuständige Verkehrssicherheitsberater der Polizei Ralf Beckmann präsentiert Ihnen ein vom Innenministerium ausgezeichnetes Projekt zur Erhöhung der Verkehrssicherheit. Angesprochen sind motorisierte Verkehrsteilnehmer (Auto- und E-Bike-Fahrer) und Radfahrer ab 60 Jahren. Thematisiert werden: Straßenverkehr früher und heute, neue Verkehrsregeln, z. B. im Kreisverkehr, an Bushaltestellen und in verkehrsberuhigten Bereichen, Einfluss von Medikamenten und Berücksichtigung körperlicher Einschränkungen im Straßenverkehr.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst

H1134

Birgit Pieszek
Di., 15.10.
17.00 - 18.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Raum 106

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

TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen?

siehe Kurse Nr. H5392 und H5393

VHS international

H1210 Marseille - Metropole am Mittelmeer

Ralf Petersen
Di., 08.10.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Digitale Bildershow
Marseille ist nicht nur Frankreichs älteste und zweitgrößte Stadt, sondern auch eine überaus faszinierende Metropole am Mittelmeer und ist 2013 die Kulturhauptstadt Europas. Frisch herausgeputzt präsentiert sich Marseille als eine Stadt mit vielen Gesichtern und Gegensätzen: mal traditionell und dörflich, mal modern und multikulturell, mit einem reichen historischen und architektonischem Erbe und vielen bekannten und unbekannten Sehenswürdigkeiten. Stationen unserer Reise sind u. a. der alte Hafen, das Château d'If, Notre-Dame de la Garde, die Calanques, die Cité Radieuse von Le Corbusier und das neue Hafengebiet Euroméditerrannée.
Der Frankreichspezialist Ralf Petersen arbeitet als Reiseleiter, Vortragsreferent und unterrichtet seit 25 Jahren Französisch.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten

Emirate und Oman - Modernes Märchenreich H1220

Dr. Ralph Quadflieg
Di., 12.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

Länderabend
Das Funkeln der Lichter im nächtlichen Anflug lässt es ahnen: Die Wüste lebt. Wo sich vor 30 Jahren nur menschenleere Ebenen erstreckten und eine kleine Handelssiedlung am Arabischen Golf ihren Platz hatte, erhob sich Dubai-Stadt wie Phönix aus der Asche. Die Geschichte Omans hingegen klingt wie ein modernes Märchen: Bis 1970 wie im Mittelalter verschlossen, öffnete Sultan Qaboos die Tore seines Landes behutsam, um den gewaltigen Sprung in die Neuzeit zu schaffen. Großartige Festungen, wasserdurchflutete Oasen und quirlige Souks machen den unvergesslichen Reiz des Landes aus. Möchten Sie mehr über die Geheimnisse und Mythen der Vereinigten Arabischen Emirate und des Omans erfahren? Dann seien Sie einen Abend lang unser Gast und gewinnen Sie viele Einblicke in die Jahrtausende alte Kultur dieser faszinierenden Länder des Orients.
Dr. Ralph Quadflieg promovierte in den Fächern Kunstgeschichte und klassische Archäologie an der Universität Köln. Er begeistert sich u. a. für den Orient, den er auch als Studienreiseleiter bereist.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten

Pädagogik und Psychologie

H1310 Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis

Sabine Krüger
Fr., 29.11.
14.30 - 21.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

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

H1320 Schwierige Gespräche führen

Sarah Giese
Fr., 15.11.
16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 16.11.
09.00 - 16.00 Uhr
14 Ustd./46,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 218

Wochenendseminar
Egal ob im Beruf, im Alltag oder in der Familie - wir sind häufig in der Situation, unangenehme Dinge ansprechen oder Konflikte klären zu müssen. Wie aber kann ich in so einer Situation angemessen reagieren oder gar zu einer Lösung kommen? In diesem Kurs sollen unterschiedliche Methoden und Ansätze zur Gesprächsführung ausprobiert und angewendet werden, die uns in den unterschiedlichsten Situationen helfen können, die richtigen Worte zu finden. Themenschwerpunkte: Phasen eines Gesprächs, sicheres Auftreten, schnelles und schlagfertiges Agieren, Methoden zur Problembearbeitung, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern, Deeskalation von Gesprächen, hilfreiche Tipps für Notfallsituationen.

Altersreise - Wie wir alt sein wollen H1330

Dr. Henning Scherf
Mi., 04.12.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
Gymnasium Petrinum; Aula

Vortrag
Wie wollen wir alt sein? Und vor allem: Wie können wir würdig altern? Nicht weggesperrt in Altensilos, sondern gemeinsam mit anderen, mitten in der Gesellschaft! Dass das möglich ist und wie das geht zeigt Scherf, der sich dafür „vor Ort" begeben hat, Heime besucht, mit alten Menschen gelebt hat. Entstanden ist Henning Scherfs persönliches Buch zur Lage der „alten Alten". Minuten-Pflege und Finanzprobleme müssen nicht sein. Scherf gibt konkrete und positive Antworten: Altsein ist eine Herausforderung. Aber sie ist zu bewältigen.
Dr. Henning Scherf, Jahrgang 1938, war von 1995 bis 2005 Bürgermeister von Bremen, hat bereits mehrere Bestseller zum Thema „Älterwerden" verfasst und lebt in Deutschlands berühmtester WG.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Trägerverein Altes Rathaus

Der Trauer eine Heimat geben H1340

David Roth
Fr., 08.11.
15.00 - ca. 20.15 Uhr
3 Ustd./25,00 €
(inkl. Busfahrt)
max. 25 Personen
Treffpunkt: VHS

Besuch der Trauer-Akademie Pütz-Roth
Für die Generation unserer Großeltern waren Tod und Trauer noch ein selbstverständlicher Teil des Lebens, der sich in der häuslichen Umgebung abspielte. Es gab Zeit und Raum für Tränen, Gebete und persönliche Rituale, um noch einmal die Nähe des Verstorbenen zu spüren. Heute ist dies anders. Trauer hat in unserer Gesellschaft keinen festen Platz mehr. Werden wir mit dem Tod konfrontiert, begegnen wir ihm meist völlig unvorbereitet. Die Folge sind Hilflosigkeit im Umfeld Trauernder und das Nichtverarbeiten der Trauer bei Hinterbliebenen mit oft traumatischen Folgen. David Roth zeigt in seinem Vortrag, dass Trauer gelebt werden muss, um nach einem schweren Verlust erneut Lebensfreude zu finden. Anschließend führt er Sie durch die Themenräume des Hauses der menschlichen Begegnung mit den verschiedenen „Trauer-Oasen" und dem eigenen Bestattungsgarten, die der Trauer einen angemessenen würdigen Rahmen verleihen.

H1350

Entschleunigung - ein Schritt zu mehr Lebensqualität

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Di., 15.10.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
In der heutigen Nonstop-Gesellschaft fühlt sich ein wachsender Anteil der Bevölkerung ständig in Eile und unter Zeitdruck, und empfindet den Alltag eher als vollgestopft statt erfüllt. Dieser Vortrag erläutert alltagstaugliche Verlangsamungsstrategien mit dem Ziel, geduldiger und gelassener mit sich selbst und den Mitmenschen umzugehen, sich von Zeitdruck und Zeitnot zu befreien sowie die erweiterten Spielräume sinnvoll zu nutzen und sich in der „Kunst der Muße" zu üben. Entdecken Sie Muße und Langsamkeit als Elemente, die Ihr Leben bereichern!

Die Nutzung des interaktiven Whiteboards

H1360

Agnes Smeja-Lühr
Sa., 23.11.
10.00 - 13.00 Uhr
gebührenfrei
max. 20 Personen
VHS Gladbeck

Kursleiterfortbildung
Die VHS Dorsten und die VHS Gladbeck bieten auch Kursleitenden für Deutsch und Fremdsprachen die Möglichkeit, in ihren Kursen ein interaktives Whiteboard einzusetzen. Mit Hilfe dieses Systems lässt sich jede glatte Oberfläche in einen interaktiven Arbeitsbereich verwandeln. Mit dem digitalen Whiteboard kann z. B. jedes angezeigte Bild mit handschriftlichen Anmerkungen versehen werden. Auch ein im Unterrichtsverlauf entwickeltes Tafelbild lässt sich problemlos speichern, um später weiter daran arbeiten zu können. Interaktive Lehrwerke erleichtern zudem die Unterrichtsvorbereitung und den -ablauf. Alle Medien (z. B. CD, DVD, Internet u. a.) lassen sich beim interaktiven Whiteboard vereinen und ermöglichen einen teilnehmerorientierten Unterricht. Wie dies gelingen kann, möchten wir Ihnen anhand interaktiver Lehrwerke exemplarisch aus den Bereichen Englisch und Deutsch als Fremdsprache zeigen.
Für VHS-Dozenten ist die Veranstaltung gebührenfrei.
Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Gladbeck und dem Klett-Langenscheidt-Verlag

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

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

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

Wir wollen nicht kritisieren, wir wollen vieles besser machen. Durch gezielte Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, Elternseminare und Kursangebote soll erreicht werden, dass insbesondere Kinder mit Lernproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsrückständen sowie auch besonders Begabte gefördert werden, um ihnen bessere Chancen in ihrer persönlichen Entwicklung zu bieten.
Die Stiftung wird im Amt für Kultur und Weiterbildung treuhänderisch verwaltet. Hier können Sie auch das aktuelle Veranstaltungsprogramm erhalten.

Ansprechpartner:

Mareike Bittner
Tel. 02362 – 66 41 65

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

Bildungszentrum Maria Lindenhof,
Im Werth 6, 46282 Dorsten

www.dorsten.de/Kultur/Pelz-Anfelder-Stiftung
Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung
Stiftung für pädagogische Forschung und Hilfe

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

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

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

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

Gesundheit und Umwelt

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

Gesundheit und Umwelt

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

Herzwochen 2013
Die Herzwochen finden bundesweit im Monat November statt und stehen unter dem Titel „Das schwache Herz - Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz heute“. Die nachfolgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (Veranstaltungen Nr. H2110 und H2120).

Das schwache Herz

H2110

Vortrag und Diskussion
In Deutschland wird die Zahl der Patienten mit Herzschwäche auf zwei bis drei Millionen geschätzt. 300.000 kommen jedes Jahr neu hinzu. 50.000 sterben daran. Früher stand man der Herzschwäche hilflos gegenüber. Inzwischen sind große Fortschritte erzielt worden, und die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig. Allerdings ist es ein großes Problem, dass die Patienten die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot, geschwollene Beine oft als altersbedingt hinnehmen und gar nicht darauf kommen, dass dagegen etwas getan werden kann. Der Vortrag informiert über Ursachen, Erkennung und Behandlungsmöglichkeiten der Herzschwäche, die zur Verbesserung der Lebensqualität und -erwartung führen.

Chefarzt Dr. med. Jan B. Böckenförde
Mi., 13.11.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./6,00 €
VHS; Forum

H2120 Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Dr. med. Biju Thomas Mathew
Mo., 11.11. und Mo., 18.11.
18.00 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
max. 20 Personen
St. Elisabeth-Krankenhaus; Krankenpflegeschule

Beherztes Handeln kann Leben retten! Sie erhalten eine Einführung in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall. Frühsymptome und Warnsignale beider Erkrankungen werden berücksichtigt. Praktische Übungen an der Wiederbelebungspuppe geben Ihnen Anleitung zur Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen in Akutsituationen. Der Kurs wendet sich an jedermann; besonders angesprochen sind Angehörige von potenziell gefährdeten Personen und Herzkranken.

H2130 Osteoporose - Der stille Knochendieb

Dr. med. Marco Landwehr
Mi., 06.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Osteoporose als eine der zehn wichtigsten Volkserkrankungen eingestuft. In Europa sind jede dritte Frau und jeder fünfte Mann betroffen. Lang anhaltende Schmerzen und körperliche Beeinträchtigungen können bis hin zu sozialer Isolierung und Pflegebedürftigkeit führen. Heute ist der Knochenschwund als eine früh diagnostizierbare und gut behandelbare Krankheit einzustufen. Was sind die Ursachen dieser Krankheit? Welche Verfahren der (Früh-)Diagnostik gibt es? Wie sieht eine moderne medizinische Behandlung dieser Erkrankung aus?

H2140 Lach-Yoga: Lachen ist gesund - auch ohne Grund

Dipl.-Päd. Veronika Spogis
Mi., 16.10.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag mit praktischen Übungen
Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur: Beim Lachen werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress und Ängste abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive Grundstimmung begünstigt. Ziel ist es, über ein zunächst künstliches und gespieltes Lachen, das schnell in ein herzliches, echtes Lachen übergeht, die wunderbaren Wirkungen des Lachens für sich jederzeit abrufbar zu nutzen. Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Vortrag mehr über die Hintergründe des Lachens und des Lach-Yoga und lassen Sie sich von den Lachübungen anstecken!

Wie wollen wir sterben? H2150

Dr. med. B. Schreiber
Mi., 20.11.
19.00 - 21.15 Uhr
gebührenfrei
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Sich früh im Leben den eigenen Tod bewusst machen, kann zu einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Sterben führen. Die immer älter werdende Bevölkerung, aber auch jüngere Menschen haben den Wunsch nach mehr Selbstbestimmung und Kontrolle über das eigene Lebensende. Die Vorstellung, hilflos einer Apparatemedizin ausgeliefert im Krankenhaus zu sterben, empfinden viele Menschen als bedrohlich. Welche medizinischen Maßnahmen dürfen am Lebensende oder in anderen kritischen Situationen (Koma, Demenz etc.) vorgenommen werden und welche nicht? Der Vortrag des Chefarztes i. R. und ehrenamtlichen Mitarbeiters des Ambulanten Hospizdienstes Dorsten informiert sowohl über die medizinischen Aspekte als auch über die wichtigsten Vorsorgeinstrumente wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Ernährung und Krebs

siehe Veranstaltung Nr. H2761

Essen und Psyche

siehe Veranstaltung Nr. H2762

Deutsches Rotes Kreuz
Stadtverband Dorsten e.V.

Unsere Aktivitäten in Dorsten

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

...unterstützen Sie uns

- als aktives Mitglied
- als förderndes Mitglied

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

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

Entspannung und Selbsterfahrung

H2210 Singen, Spüren, Stille, Sein - Meditatives, heilsames Singen

Magdalena Schneider
ab Mo., 23.09. (7x)
18.00 - 19.30 Uhr
14 Ustd./54,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 001

Ein Kurs für alle, die gerne singen, auch wenn sie glauben, nicht singen zu können. Im Singen können wir gute Laune und Freude ausdrücken, aber auch Schmerz, Trauer, Wut und Stress transformieren. Unsere Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Es werden einfache, kurze Lieder gesungen, die leicht erlernbar sind und in die Tiefe gehen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.
Weitere Kurstermine: Mo., 07.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12. und 13.01.14

H2211 Warum gibt es keine blauen Gummibärchen?

Silvia Patas
Sa., 12.10.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./18,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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

Zeit zum Kraftschöpfen und Entspannen H2220

Irina Stach
Sa., 28.09.
10.00 - 12.15 Uhr
3 Ustd./11,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
In diesem Kurs nehmen Sie sich Zeit für sich. Durch sanfte Körperarbeit und das Bewegen im Raum lernen Sie neue Lebensenergie zu schöpfen. Mit Elementen aus der integrativen Körperarbeit, dem Qi Gong und der Tanz-, Bewegungs- und Ausdruckstherapie steigern Sie ihre Selbstheilungskräfte und Lebensfreude. Unterstützt wird die Arbeit durch ausgewählte Musik und verschiedene kreative Methoden.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Entspannt ins Wochenende! H2221

Irina Stach
ab Fr., 11.10. (8x)
17.00 - 18.30 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

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

Traum- und Klangreisen - Urlaub vom Alltag H2230

Véronique Erdelyi
ab Do., 07.11. (5x)
20.00 - 21.30 Uhr
10 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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

H2240 AlexanderTechnik - eine Einführung

Margarete Tüshaus
Sa., 16.11.
10.00 - 13.15 und
14.15 - 17.30 Uhr
8 Ustd./25,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

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

H2241 AlexanderTechnik im Alltag

Margarete Tüshaus
ab Do., 21.11. (8x)
09.30 - 11.00 Uhr
16 Ustd./48,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

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

Entspannungsmassage für Paare H2250

Heike Kühn
Sa., 09.11.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Sie lernen wirkungsvolle und leicht erlernbare Massagegriffe und Dehnungstechniken kennen. Über das Erlernen der Technik hinaus erleben Sie die Entspannungsmassage als eine besondere Form der Berührung und Erholung in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Massageöl, 2 Decken, Kissen, Bettlaken oder Tuch, Badetuch, 2 kleine Gästehandtücher, warme Socken.

Entspannungsmassage für Paare H2251

Heike Kühn
Sa., 18.01.14
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H2250
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Massageöl, 2 Decken, Kissen, Bettlaken oder Tuch, Badetuch, 2 kleine Gästehandtücher, warme Socken.

Klassische hawaiianische Lomi-Lomi-Massage H2252

Birgit Schneidinger
Sa., 16.11.
10.00 - 13.15 und
13.45 - 17.00 Uhr
8 Ustd./28,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

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

H2260 Yoga für Kinder

Birgit Schneidinger
ab Di., 24.09. (8x)
17.15 - 18.00 Uhr
8 Ustd./21,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

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

H2261 Hatha-Yoga

Michaela Matthey
ab Do., 26.09. (13x)
08.30 - 10.00 Uhr
26 Ustd./59,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Gelegentliche Vorträge und Gespräche ergänzen dieses Angebot. Auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

H2262 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Michaela Matthey
ab Mo., 23.09. (13x)
20.20 - 21.50 Uhr
26 Ustd./59,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II H2263

Birgit Schneidinger
ab Di., 24.09. (13x)
18.30 - 20.00 Uhr
26 Ustd./59,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Inhalt siehe Kurs Nr. H2262
Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II H2264

Susanne Könning-Tewes
ab Do., 26.09. (12x)
18.15 - 19.45 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Durch verschiedene Yogahaltungen (Asanas) erhält der Körper mehr Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Energie. Die Körperhaltung wird verbessert, das Körperbewusstsein wird geschult. Atemübungen und eine abschließende Tiefenentspannung beruhigen und entspannen den Geist. Gelegentlich ist der unterstützende Einsatz von Klangschalen nach Peter Hess möglich. Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Hatha-Yoga: Aufbaustufe H2265

Annette Nehling
ab Mo., 23.09. (10x)
18.45 - 20.15 Uhr
20 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. H2262/63/64) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Kundalini Yoga zum Kennenlernen H2266

Michaela Matthey
Sa., 28.09.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Wochenendkurs
Die Teilnehmer werden die grundlegenden Techniken dieser belebenden Yogatechnik nach Yogi Bhajan kennen lernen, eine Übungsreihe mit Tiefenentspannung durchführen und an eine Meditation mit einem Mantra (Konzentrationsworte in einer heiligen, dem Sanskrit verwandten Sprache) herangeführt. Probieren Sie zunächst aus, bevor Sie sich für den Kurs entscheiden (siehe Kurs Nr. H2267).
Bitte bringen Sie mit: Trinkwasser und eine Decke.

H2267 Kundalini Yoga

Michaela Matthey
ab Fr., 11.10. (12x)
10.30 - 12.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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

H2270 Tai Chi Chuan und Qigong zum Kennenlernen

Edith de Vries
Sa., 21.09.
09.30 - 12.45 Uhr
4 Ustd./16,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Wochenend-Workshop
Sie sind neugierig, was Tai Chi Chuan ist und wie Qigong auf Sie wirkt? Probieren Sie zunächst aus, bevor Sie sich für einen Kurs (siehe Kurse Nr. H2280 bis H2291) entscheiden.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

H2280 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Do., 26.09. (9x)
09.15 - 10.15 Uhr
12 Ustd./29,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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

Qigong, Akupressur und Selbstmassage H2281

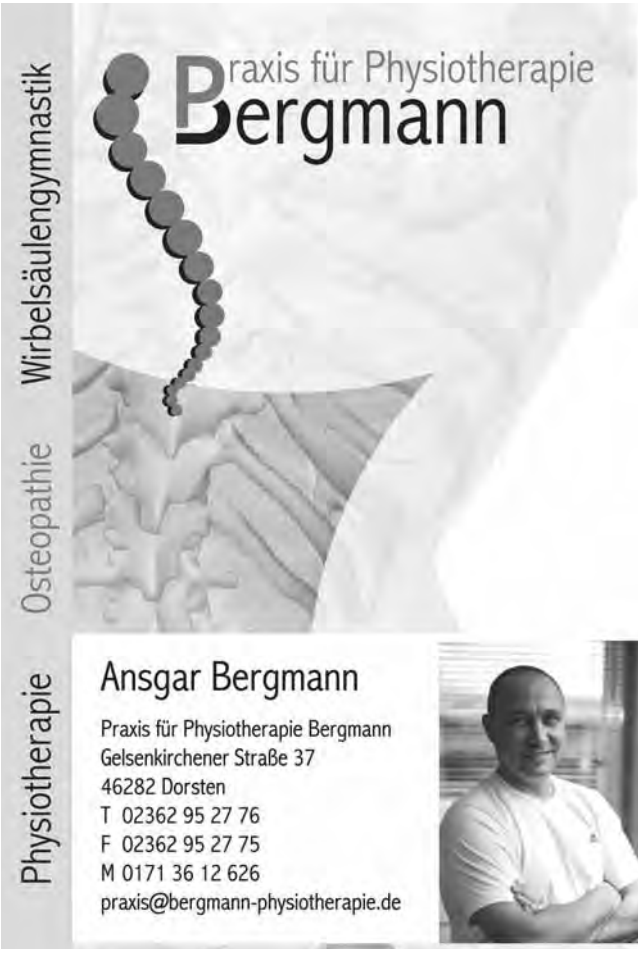
Edith de Vries
ab Fr., 27.09. (10x)
09.15 - 10.15 Uhr
14 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H2280
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Qigong und Tai Chi Chuan H2282

Edith de Vries
ab Mo., 23.09. (10x)
19.00 - 20.00 Uhr
14 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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



H2290 Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Edith de Vries
ab Fr., 27.09. (10x)
10.30 - 12.00 Uhr
20 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

H2291 Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Edith de Vries
ab Di., 24.09. (10x)
18.30 - 20.00 Uhr
20 Ustd./46,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. H2290
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

H2292 Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Do., 26.09. (9x)
10.30 - 12.00 Uhr
18 Ustd./45,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

Vormittagskurs
Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. H2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

H2293 Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Di., 24.09. (10x)
20.00 - 21.30 Uhr
20 Ustd./46,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. H2290/91) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Bewegung und Körpererfahrung

Mehr Lebensfreude durch Körperbewusstsein H2310

Bärbel Bittinger
ab Do., 26.09. (11x)
10.15 - 11.45 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Körperausdruck ist immer auch Ausdruck unserer Persönlichkeit. Bewusstes Bewegen fördert die Achtsamkeit für sich selbst und die Wahrnehmung der eigenen Körpersprache. Dieser Kurs gibt Einblicke in die Verbindungen von körperlichem Ausdruck und geistig seelischen Aspekten. Körpertraining aus den Bereichen Aerobic, Pilates und Gymnastik wechseln sich ab mit experimenteller Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen aus dem Yoga und anderen Entspannungstechniken. Um Wege für die Umsetzung im Alltag verständlich aufzuzeigen, werden die verschiedenen Erlebnisse durch Erkenntnisse der Glücksforschung ergänzt.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung und eine Decke.

Pilates - Für sportlich vorerfahrene Teilnehmer H2311

Danièle Schwander
ab Mi., 25.09. (12x)
20.15 - 21.15 Uhr
16 Ustd./94,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Die Verbindung von Atmung und Bewegung sowie die Stärkung der tiefen Bauch- (powerhouse) und Rückenmuskulatur stellen zwei der Grundprinzipien der Pilates-Methode dar. Durch die gezielte Übungszusammensetzung können Sie Gelenkmobilität, Stabilität, Kraft, Muskelelastizität und Koordination verbessern. Pilates-Training wirkt präventiv, korrektiv und fördert die Leistung in allen sportlichen Disziplinen. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit sportlicher Vorerfahrung, die ihr Körperbewusstsein vertiefen und ihre physische Leistung steigern wollen.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung und Antirutschsocken.

H2320 RückenFitness

Jutta Behnke
ab Di., 24.09. (11x)
18.45 - 19.45 Uhr
15 Ustd./36,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

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

H2321 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 23.09. (12x)
18.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./35,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. H2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

H2322 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 23.09. (12x)
19.00 - 20.00 Uhr
16 Ustd./35,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. H2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

H2323 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 23.09. (12x)
20.00 - 21.00 Uhr
16 Ustd./35,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. H2320
Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Bauchtraining plus H2324

Melanie Mies
ab Do., 26.09. (11x)
19.00 - 20.00 Uhr
15 Ustd./33,00 €
max. 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Kurs für Frauen
Ein gut trainierter Bauch sieht nicht nur gut aus, sondern wirkt auch Haltungsschwächen entgegen. In diesem Intensivtraining stärken Sie gezielt die gesamte Rumpfmuskulatur, Beine und Po. Sie verbessern die Spannung der Bauchmuskulatur, so dass der Bauch straffer und fester wird. Gleichzeitig wirken Sie muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen entgegen. *Sportliche* Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.
Belastungsniveau: mittel

Ausgleichsgymnastik H2330

Elsbeth Landwehr
ab Mo., 23.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
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 H2331

Ulrich Kahle
ab Mi., 02.10. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

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

H2332 Gymnastik für gezielte Kraft

Ulrich Kahle
ab Mi., 02.10. (12x)
20.30 - 22.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

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

H2333 Fitnessgymnastik

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 23.09. (11x)
18.00 - 19.00 Uhr
15 Ustd./33,00 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

H2334 Konditionsgymnastik für Männer

Gert Gaspar
ab Do., 26.09. (11x)
19.00 - 20.30 Uhr
22 Ustd./46,00 €
max. 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-Realschule; Sporthalle

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

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren H2335

Iris Hülskamp
ab Mo., 23.09. (12x)
16.30 - 17.30 Uhr
16 Ustd./35,00 €
max. 18 Personen
Agathaschule; Sporthalle

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

Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren H2336

Iris Hülskamp
ab Di., 24.09. (12x)
14.30 - 15.30 Uhr
16 Ustd./35,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2335
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn H2340

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 24.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle

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

Body Shape H2341

Melanie Mies
ab Mo., 23.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
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

H2342 Body Burn

Andrea Spachowski
ab Do., 26.09. (11x)
19.00 - 20.30 Uhr
22 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
Haldenwangschule; Sporthalle

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

H2343 Body Burn

Andrea Spachowski
ab Mo., 23.09. (11x)
09.00 - 10.30 Uhr
22 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2342
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

H2344 Bodyforming - Problemzonengymnastik

Monika Fischer
ab Mo., 23.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
Gerhart-Hauptmann-Realschule; Sporthalle

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

H2350 Wellnetics

Jutta Behnke
ab Di., 24.09. (11x)
10.30 - 11.45 Uhr
19 Ustd./44,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Fitnetics H2351

Jutta Behnke
ab Di., 24.09. (11x)
09.00 - 10.30 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Fitnetics H2352

Jutta Behnke
ab Mo., 23.09. (11x)
10.30 - 12.00 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. H2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

H2353 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 26.09. (10x)
15.00 - 16.30 Uhr
20 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

H2354 Fitnetics

Jutta Behnke
ab Do., 26.09. (10x)
17.30 - 19.00 Uhr
20 Ustd./42,00 €
max. 25 Personen
Johannesschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. H2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

H2360 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Mi., 25.09. (12x)
09.45 - 11.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

H2361 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Di., 24.09. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

H2362 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 26.09. (11x)
18.15 - 19.45 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Aerobic mit und ohne Stepp H2363

Angela Wolf
ab Do., 26.09. (11x)
20.00 - 21.30 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2360
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Wassergymnastik für Frühaufsteher H2370

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 25.09. (12x)
08.15 - 09.00 Uhr
12 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

Wassergymnastik für Mollige H2371

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 25.09. (12x)
09.15 - 10.00 Uhr
12 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

H2372 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 25.09. (12x)
18.00 - 18.45 Uhr
12 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

H2373 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 25.09. (12x)
19.00 - 19.45 Uhr
12 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. H2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

H2374 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 25.09. (12x)
20.00 - 20.45 Uhr
12 Ustd./52,00 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

Inhalt siehe Kurs Nr. H2372
Sie sollten schwimmen können.
Körperliches Belastungsniveau: mittel
Kurs in Kooperation mit dem Atlantis-Freizeitbad
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Einführung in Sportarten

Schnupperkurs Segelfliegen H2410

Johannes Lüning
Sebastian Hater
Marcus Grobotz
Sa., 21.09.
10.00 - 18.00 Uhr
8 Ustd./90,00 €
max. 12 Personen
LSV Dorsten e.V.
Im Ovelgünne 20
Segelflugplatz
46282 Dorsten

In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen Einblick in die theoretischen Grundlagen des Segelflugs wie z. B. Meteorologie, Aerodynamik, Navigation und Instrumentenkunde. Danach erfolgt eine Einweisung in die Sicherheitsbestimmungen und über das Verhalten auf dem Flugplatzgelände. Im praktischen Teil steuern Sie selbst bei zwei Starts mit einem erfahrenen Fluglehrer das Segelflugzeug. Die Flüge dauern bis zu 15 Minuten. Für die Zeit am Boden stehen Ihnen weitere Fluglehrer für Fragen zur Verfügung und weisen Sie in die Funktion der Seilwinde und der Wartung des Segelfliegers ein. Sollten witterungsbedingt an diesem Tag keine Flüge möglich sein, so werden vor Ort Alternativtermine abgesprochen.
In der Kursgebühr ist aus versicherungstechnischen Gründen eine Kurzmitgliedschaft beim LSV Dorsten und Deutschen Aero-Club, Landesverband NRW, enthalten. Die Kursdurchführung obliegt ausschließlich dem Luftsportverein Dorsten e. V.
Voraussetzungen: keine gesundheitlichen Einschränkungen
Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, Sonnenbrille, Fotoapparat und Kopfbedeckung.

H2420 Faszination intuitives Bogenschießen

Volkhart Kuhn
Sa., 16.11.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./46,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Lernen Sie das Bogenschießen aus Sicht der Intuition, des meditativen Erlebens, der Gelassenheit und Entspannung kennen. Egal, ob Sie Präzisionsschütze im Wettkampf werden oder Bogenschießen im eigenen Garten praktizieren wollen, der Umgang mit diesem Sportgerät wird Sie begeistern. Sie lernen mit einem Recurve-Bogen vereinstauglich zu schießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mindestalter: 10 Jahre
Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Nutzungskosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie mit: leichte Sportkleidung, kleinen Imbiss.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

H2430 WingTsun - BlitzDefence: Grundstufe

Stephan Schnare
ab Mo., 04.11. (5x)
17.00 - 18.30 Uhr
10 Ustd./39,00 €
max. 20 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

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

Gewaltprävention für Kinder (6 - 8 Jahre) H2440

Stephan Schnare
ab Mo., 04.11. (5x)
15.00 - 15.45 Uhr
5 Ustd./22,00 €
max. 15 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

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

Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre) H2441

Stephan Schnare
ab Mo., 04.11. (5x)
16.00 - 17.00 Uhr
6 Ustd./25,00 €
max. 10 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. H2440
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

WingTsun für Jugendliche (13 - 17 Jahre) H2442

Stephan Schnare
ab Do., 07.11. (5x)
17.15 - 18.15 Uhr
6 Ustd./25,00 €
max. 10 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

Mobbing, Schikane oder Abziehen auf dem Schulhof - mit WingTsun an deiner Seite lernst du dich in allen Situationen zu wehren, sei es mit der Sprache oder körperlich. WingTsun lehrt dich, sich in allen Distanzen zu deinem Angreifer wehren zu können, egal ob mit den Beinen, den Armen oder am Boden. Du lernst eine unkomplizierte und notwehrgerechte Selbstverteidigung, die dir hilft, bedrohlichen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Es besteht die Möglichkeit, je nach körperlicher und charakterlicher Eignung in die Erwachsenengruppe zu wechseln.
Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe.

H2443 Selbstbehauptung und -verteidigung für Senior(inn)en

Jörg Uretschläger
ab Mo., 23.09. (6x)
15.30 - 17.00 Uhr
12 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

H2450 Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen)

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 27.09.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 109
Kurstermine
ab Di., 05.11. (8x)
di und fr
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./116,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Der Sportbootführerschein Binnen (SFB) ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten (unter Motor oder Segel/ Surfen) bis 15 Meter Länge auf allen Binnengewässern. Vorgeschrieben ist der Schein für das Führen von Fahrzeugen auf Binnengewässern unter Motor ab 15 PS (11,03 kW). Der Lehrgang zum Segel-Führerschein Binnen einschließlich Motorbootführerschein Binnen schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DSV ab. Werden Segel- und Motorbootführerschein zusammen absolviert, gilt der Segelführerschein als amtlich anerkannter Führerschein.
Mindestalter Segelschein: 14 Jahre; Motorbootschein: 16 Jahre
Voraussetzungen, Kursverlauf und Kosten werden am Informationsabend bekannt gegeben. Sie können sich an diesem Abend direkt zum Kurs anmelden.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Tanz

Tanz dich fit im Zumba-Stil! H2510

Renate Spantig
ab Mi., 11.09. (12x)
16.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Tanz dich fit im Zumba-Stil! H2511

Renate Spantig
ab Do., 12.09. (12x)
17.00 - 18.00 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2510
Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

Tanz dich fit im Zumba-Stil! H2512

Maria Budde
ab Fr., 27.09. (12x)
09.15 - 10.15 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2510
Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

Tanz dich fit im Zumba-Stil! H2513

Maria Budde
ab Mo., 30.09. (12x)
17.30 - 18.30 Uhr
16 Ustd./41,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. H2510
Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

H2520 Orientalischer Tanz

Jutta Grigo
ab Mi., 25.09. (13x)
18.50 - 20.05 Uhr
22 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

H2530 Blitz-Tanz-Kurs für Paare

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Di., 05.11. (4x)
20.00 - 21.30 Uhr
8 Ustd./39,00 €
max. 20 Personen
Gemeinschaftshaus Wulfen

Haben Sie bald eine Hochzeit oder eine andere Feierlichkeit? Oder wollten Sie sowieso immer schon mal das Tanzen ausprobieren, hatten aber keine Lust oder Zeit, einen umfangreichen Kurs zu belegen? Also nur mal reinschnuppern? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie werden verschiedene Tänze wie Langsamer Walzer, Disco Fox, Foxtrott, Cha-Cha-Cha u. a. in ihren Grundschritten kennen und tanzen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Disco-Fox pur H2540

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 06.11. (4x)
19.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 20 Personen
Gemeinschaftshaus Wulfen

Sie erlernen den Grundschritt sowie einige Drehungen und Figuren, die Sie sowohl in der Disco als auch auf Geburtstagen und Hochzeiten mit viel Spaß tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Paartanzen kann jeder! H2550

Marcella Kunkel
Knuth Kunkel
ab Mi., 06.11. (7x)
20.30 - 22.00 Uhr
14 Ustd./65,00 €
max. 20 Personen
Gemeinschaftshaus Wulfen

Möchten Sie nicht mehr am Rand stehen, sondern auf dem Parkett mittanzen? In diesem Kurs erlernen Sie bei moderner Musik die Paartänze Disco-Fox, Disco-Samba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Blues und Tango Argentino. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich, die ausgewiesene Gebühr ist pro Person zu entrichten. In diesem Kurs können übrigens auch jeweils zwei Frauen oder Männer zusammen tanzen!
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Tanzen macht Spaß H2560

Wolfgang Kuhn
ab Mi., 02.10. (10x)
10.00 - 11.30 Uhr
20 Ustd./89,00 €
max. 20 Personen
Gemeinschaftshaus Wulfen

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

Leben mit Behinderungen

Lebenshilfe Dorsten

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

H2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 09.09. (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.

H2611 Bewegungserziehung und Schwimmen

Albin Besenschek
Wilfried Lange
ab Di., 10.09. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 12 Personen
Haldenwangschule

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

H2612 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 06.09. (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., 04.10., 18.10., 08.11., 22.11. und 13.12.

H2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Sa., 07.09. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Sa., 05.10., 19.10., 09.11., 23.11. und 14.12.

H2614 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 14.09. (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., 28.09., 12.10., 16.11., 30.11. und 07.12.

Ernährung

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

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern
Das Spannende am Reisen in andere Länder ist die Begegnung mit dem Andersartigen. Unvermittelt sieht man sich fremden Sitten, Gebräuchen und Speisen gegenüber. Die Art und Weise zu kochen und zu essen erzählt etwas über die Menschen und ihre Kultur. Die Kurse H2710 bis H2716 geben einen Einblick in die Kochkulturen der genannten Länder.

Argentinischer Abend H2710

Sven Bojarzin
Do., 14.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./32,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 006

Erlernen Sie die Kunst des Bratens von einem Kochprofi. Aus argentinischem Filet werden saftige Steaks und Roastbeef, je nach Geschmack medium oder englisch zubereitet. Dazu passen Röstzwiebeln, Kräuterbutter und eine leckere Beilage.
Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Eine kulinarische Reise durch Italien H2711

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 14.10.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Viele Völker haben Italiens Kultur und Speisen geprägt. Vor allem die Pastazubereitung hat hier eine lange Tradition, die oft mit Fisch, Fleisch oder Gemüse zubereitet wird und ist das Beste, was man in Italien finden und essen kann. Zu den Speisen gesellen sich die Küchengewürze und Kräuter wie Safran, Knoblauch, Paprika, Fenchel, Oregano, Thymian oder Basilikum. An diesem Abend werden wir verschiedene Köstlichkeiten der italienischen Speisekarte gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

H2712 Mediterranes Winterbuffet

Claudio Tormen
Di., 26.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie gestalten ein mediterranes Winterbuffet von der Planung und Dekoration über die Zubereitung bis hin zum genussvollen Verzehr. Farbenfroh zusammengestellte Antipasti und gedünstetes Gemüse mit frischen Mittelmeerkräutern wie Basilikum, Rosmarin und Salbei gewürzt gehören immer dazu. Außerdem umfasst das Buffet warme Vorspeisen wie Fagioli alla Veneta, Hauptgerichte wie Involtini, Pangasius mediterran oder Polenta mit Schiz und ein leckeres Dessert.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

H2713 Ein italienisches Weihnachtsessen

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 25.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./32,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener. Wochen vorher macht man sich bereits Gedanken über die Auswahl der Rezepte, denn Heiligabend ist für die Italiener ein Fest der Gaumenfreude. Das Weihnachtsmenü wechselt von Region zu Region, wobei Fisch und Fleisch sowie köstliche Desserts dominieren. Sie kochen leckere Speisen aus verschiedenen Regionen Italiens und genießen sie anschließend von passenden Weinen begleitet.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

H2714 Köstlichkeiten aus der skandinavischen Küche

Magdalena Röltgen
Mi., 09.10.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./28,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Wer einmal die Küche der skandinavischen Länder kennen lernen möchte, der sei zu einer kulinarischen Reise durch Europas Norden eingeladen. In dem Kurs werden Spezialitäten aus den skandinavischen Ländern zubereitet. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer aus dem letzten Kurs als auch für neue Teilnehmer geeignet.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

Hot und Spicy, eine Reise durch die Gewürze verschiedener Länder H2715

Angela Potthast
Do., 07.11.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sie lernen die unterschiedlichsten Gewürze und die faszinierende Welt der Düfte kennen - von scharf über deftig, pikant und süß bis sauer. Die richtige Kombination von z. B. Chili, Ingwer, Vanille, Kardamon, Zitrone und Koriander macht den Abend zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Paella - Leichtes und Schmackhaftes aus Spanien H2716

Sven Bojarzin
Do., 26.09.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Paella ist das Hauptgericht der Spanier - nicht nur gesund, sondern vor allem leicht und lecker. Lassen Sie sich kulinarisch auf die Insel Mallorca entführen und lernen Sie typisch spanische Speisen kennen.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte bringen Sie ihr Tischgetränk selbst mit.

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne
Essen und Trinken sind eine Sache des Geschmacks. Dieser entscheidet letztendlich darüber, was auf den Tisch kommt. Geschmack ist etwas ganz Persönliches, das erst im einzigartigen Zusammenspiel von Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören entsteht. Die Kurse H2720 bis H2741 laden auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben ein. Genuss und Lustgewinn sind dabei sicher.

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter H2720

Heinrich Wächter
Di., 24.09.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter H2721

Heinrich Wächter
Mi., 25.09.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

H2722 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 05.11.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

H2723 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 06.11.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

H2724 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Di., 03.12.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

H2725 Kochen mit Meisterkoch Heinrich Wächter

Heinrich Wächter
Mi., 04.12.
18.40 - 21.55 Uhr
4 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

H2726 Wild und Pilze - mediterran zubereitet

Claudio Tormen
Di., 12.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./31,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Passend zur Jahreszeit und zum Marktangebot verarbeiten Sie hier Wild und Pilze zu vielfältigen Vorspeisen und attraktiven Hauptgängen, wie sie für die italienische Küche typisch sind.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Männerwirtschaft - Kochkurs für Männer H2727

Magdalena Röltgen
ab Mi., 13.11. (2x)
18.40 - 21.55 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Heutzutage haben auch Männer ihre Freude am Kochen entdeckt: An zwei Abenden stellen wir leckere Gerichte her, die Sie schnell zubereiten können und sowohl Ihre Gäste als auch Ihre Familie begeistern werden.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Leckeres aus der Weihnachtsbäckerei H2728

Magdalena Röltgen
Do., 28.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Auf die Plätzchen, fertig, los! Wenn leckerer Duft durch die Räume zieht, ist die Adventssaison eröffnet. In diesem Kurs werden Sie verschiedene Rezepte kennen lernen und backen.
Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie eine Dose für die Plätzchen mit.

H2729 After Work Cooking

Sven Bojarzin
Do., 21.11.
18.00 - 22.00 Uhr
5 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 006

Sie kommen müde und hungrig von der Arbeit, haben wenig Zeit zum Kochen und wollen trotzdem viel Geschmack. Mit schnellen Rezepten und Zubereitungstipps vom Kochprofi sparen Sie Zeit in der Küche bei vollem Genuss. Sie lernen, mit wenig Aufwand schnelle Mahlzeiten in kurzer Zeit zuzubereiten.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

H2730 Rund um den Kürbis

Angela Potthast
Di., 08.10.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Wussten Sie, dass es über 800 Kürbissorten gibt? Nutzen Sie die Möglichkeit und lernen Sie die wichtigsten Arten kennen. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Sorten sowie deren Nutzen. In diesem Kurs kochen Sie gemeinsam Gerichte mit unterschiedlichen Kürbissorten und verzehren diese anschließend in geselliger Runde.
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

H2731 Alleskönner Hackfleisch - einfach gut!

Angela Potthast
Mi., 22.01.14
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Von klassisch bis exotisch, mit Nudeln oder mit Gemüse, aus der Pfanne oder vom Blech: Hackfleisch ist wunderbar wandelbar und sorgt immer wieder für Abwechslung in Ihrer Küche!
Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

H2732 „Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 12.10.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./24,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Kochen macht Spaß! Jede Menge frische Zutaten laden euch ein, nach Herzenslust in der VHS-Küche zu kneten, zu rühren, zu kochen, zu backen und vor allem zu probieren. Was es gibt, wird hier noch nicht verraten, aber alle Rezepte lassen sich zuhause mit Eltern, Geschwistern oder Freunden leicht nachmachen.
Für Kinder von 8 bis 11 Jahren
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringt eine Schürze und eine verschließbare Kunststoffdose für Reste mit.

„Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche H2733

Sarmite Schlegelmilch
Sa., 30.11.
13.30 - 17.30 Uhr
5 Ustd./25,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

Großer Rotweinabend H2740

Harald Burg
Fr., 06.12.
17.30 - 22.00 Uhr
5 Ustd./49,00 €
max. 22 Personen
Altes Rathaus

Sie erhalten einen Überblick über die Weinanbaugebiete Frankreichs, Italiens und Spaniens. Dabei lernen Sie die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten hinsichtlich Rebsorten und Weinherstellung kennen. Tipps zum Weineinkauf und zur richtigen Auswahl des Weines sowie zum fachgerechten Servieren runden das Programm ab. Kleine Snacks wie Wurst, Käse, Oliven und Brot werden zu den Weinen gereicht.
Die Wein- und Snackumlage von 30,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

H2741 Christmas Cocktail Time

Björn Böcker
Fr., 29.11.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./41,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

Die Cocktailherstellung ist eine Kunst, die ganz bestimmten Regeln der Geschmacksharmonie und Ästhetik folgt. Es werden sechs alkoholische sowie zwei nichtalkoholische Cocktails auf der Grundlage hochwertiger Spirituosen und Säfte unter Anleitung gemixt. Saisontypische Drinks werden Sie die festliche Stimmung der kalten Jahreszeit spüren lassen. Rezepthinweise und ein Skript zum Nachlesen unterstützen Sie später beim selbstständigen Mixen für Familie, Freunde und Bekannte. Es werden kleine Snacks gereicht, die eine gute Grundlage für die Cocktailprobe schaffen.
Die Spirituosen- und Snackumlage von 28,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

Lieber leichter - Genießen ohne zuzunehmen
„Hungern verboten - Genießen erlaubt!" lautet hier die Devise, denn ein knurrender Magen und strenge Selbstkontrolle machen ungenießbar. Praktische Anregungen, Rezepte und Tipps rund um einen leichten, d. h. fettbewussten, genussvollen Koch- und Essalltag stehen bei dem Kurs H2750 im Vordergrund.

H2750 Traditionelle (deutsche) Küche - leicht und aufgepeppt

Katharina Teklote
Do., 10.10.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Viele Rezepte des Alltags gehören zu den Küchenklassikern. Mit wenig Aufwand und in einem neuen Gewand mausern sie sich zu einem ausgesprochen gesunden und schnell zuzubereitenden Mahl. Aufgepeppt und leicht - und dennoch saisonal und kreativ, lernen Sie, die Rezepte alltagstauglich nachzukochen. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand
Gesundheit, Leistungsfähigkeit, körperliche und geistige Fitness sind in hohem Maße durch die Ernährung und das Essverhalten beeinflussbar. Die Veranstaltungen H2761 und H2762 berücksichtigen diesen Zusammenhang.

Ernährung und Krebs H2761

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
Di., 01.10.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 208

Vortrag mit Diskussion
„Ernährung als Teil der ganzheitlichen Krebstherapie, denn Krebszellen mögen kein Obst und Gemüse" - diese These ist Grundlage des einführenden Vortrages. Im anschließenden Gesprächsdialog stehen Sie als Teilnehmer/in mit Ihren Bedürfnissen an erster Stelle. Themen wie: Ernährung während und nach der Chemotherapie, Umgang mit Gewichtsverlust und Lebensmittelintoleranzen, Behandlung von Übelkeit und Erbrechen kommen zur Sprache. Bei der Diskussion stehen die Teilnehmer mit ihren Bedürfnissen und Fragen im Vordergrund.
Der Referent ist zertifizierter Ernährungstherapeut mit langjähriger Berufserfahrung.

Essen und Psyche H2762

Dipl.-Oekotroph. Peter Gerschewski
Do., 07.11.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

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

Natur und Umwelt

H2810 Warum Kühe gern im Halbkreis grasen... und weitere mathematische Knobeleien

Prof. Dr. Albrecht Beutelspacher
Mi., 04.12.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Vorsicht, dieser Vortrag kann selbst den größten Mathematik-Muffel für Zahlen-Spiele begeistern! Mit Hilfe einfachster Materialien führt Prof. Beutelspacher faszinierende Experimente vor und erläutert deren mathematische Bedeutung. Lassen Sie sich von den Basteltricks und Knobeleien, die zu Hause leicht nachgemacht werden können, verzaubern. Lernen Sie, mit einem einfachen Blatt Papier eine Pyramide zu falten, erfahren Sie, was es mit dem Möbiusband auf sich hat und gehen Sie der Frage nach, wieso Kühe gern im Halbkreis grasen.

H2811 Grundwasserschutz im Klimawandel

Dipl.-Geologin Angela Herzberg
Mo., 04.11.
18.30 - 20.30 Uhr
6,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Klimawandel hautnah - Novemberwetter im Mai - stellt uns vor neue Herausforderungen. Welche Qualität und Quantität hat unser Grundwasser heute? Welche Auswirkung hat der Klimawandel auf unser wichtigstes Nahrungsmittel? Mit welchen Veränderungen müssen wir rechnen bei der jetzt schon erlebten und zu erwartenden Zunahme der extremen Wetterbedingungen? Wie können und sollten wir uns am besten darauf einstellen? In ihrem gut verständlichen Vortrag wird die Referentin von der RWW über Anforderungen an den Grundwasserschutz unter Klimagesichtspunkten informieren und steht anschließend für einen Austausch und Fragen zur Verfügung.
Gemeinsame Veranstaltung mit der KlimaIni Dorsten

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.

Den Fledermäusen auf der Spur H2812

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.
Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 27.09.
19.30 - 22.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Parkplatz ehem.
Freibad
Dorsten, Rosenstraße

Nisthilfen für Vögel, Fledermäuse und Insekten H2813

Ökoführerschein (roter Punkt)
Nistkästen nur für Vögel? - Nein! Auch viele Insektenarten, Fledermäuse und andere Kleinsäuger bedürfen unserer Unterstützung. Sie lernen Nisthilfen für verschiedene Tierarten kennen und selbst bauen. Außerdem erfahren Sie mehr darüber, wie Sie bedrohte Tierarten im Kleingartenbereich schützen und fördern können.
Bitte bringen Sie einen Hammer mit. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 €.
Für Kinder ab 8 Jahren

NABU Dorsten
Rainer Keil
Sa., 09.11.
14.00 - 17.15 Uhr
4 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
VHS; Raum 009

H2814 Mit Pfeil und Bogen am Lagerfeuer

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Sa., 12.10.
14.00 - 18.00 Uhr
5 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
8,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Hof Lansing
Dülmener Str. 155
46286 Dorsten

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

H2815 Zwerge und geheimnisvolle Geschöpfe der Dunkelheit

Die Buche
Uta Lansing
Maria Spiekermann
Fr., 11.10.
18.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Parkplatz Barloer Busch, Zugang über Marler Str.

Nachtwanderung für Väter mit Kindern
Nachts sieht der Wald ganz anders aus als am Tag. Er wirkt viel größer und irgendwie auch ein wenig unheimlich. Die Geräusche der Umgebung werden viel stärker wahrgenommen. Ab und zu spielt uns die Fantasie einen Streich und wir sehen Zwerge und andere nächtliche Gestalten vorbeihuschen. So manches Tier traut sich im Schutz der Dunkelheit aus seinem Versteck und geht auf Nahrungssuche. Mit etwas Glück hören wir auch das gespenstische Flattern der Fledermäuse. Die Orientierung im Gelände fällt uns im Dunkeln viel schwerer als am Tag. Nur wer seine Sinne schärft, findet den richtigen Weg. Ein mit der Taschenlampe ausgeleuchtetes Kronendach enthüllt so manches Geheimnis...

H2816 Jetzt aber raus!

Birgit Paßmann
Sa., 28.09.
14.00 - 18.00 Uhr
5 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
9,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Biologische Station Lembeck,
Im Höltken 11

Aktiviert eure fünf Sinne, die in der heutigen Zeit immer mehr verkümmern! Wir wollen gemeinsam die Natur erleben: Einfach, direkt und nah! Selbst machen und lernen ist das Motto. Wir beschäftigen uns mit Orientierung, Wetterschutz und Feuer!
Bitte bringt mit: wetterfeste Kleidung, Schnitzmesser, Trinkbecher, Teller und Besteck, da für eine zünftige Brotzeit gesorgt ist (Imbiss in der Kursgebühr enthalten).

Kopernikus und Co. - Ferienworkshop Astronomie H2817

Dr. Tom Fliege
Fr., 25.10.
11.00 - 16.00 Uhr
Sa., 26.10.
09.30 - 13.30 Uhr
10 Ustd./35,00 €
(inkl. Bastelmaterial)
max. 15 Personen
VHS; Forum

Wie sammelt ein Teleskop Licht? Wie sehen der Mond und die Planeten im Teleskop aus? Wie orientiere ich mich am Nachthimmel? Bei dieser zweitägigen Aktion kannst du vieles messen, basteln und ausprobieren: zehn Stationen zum Thema Sonne, Licht, Teleskop, Mond, Finsternisse, Sonnensystem, Sternkarte und Milchstraße laden dazu ein. Hast du schon ein Teleskop, kommst aber nicht klar? Dann bring es mit! Wir bauen es gemeinsam auf und du lernst, wie man es richtig benutzt.
Falls vorhanden, bitte ein Fernglas und einen Taschenrechner mitbringen.

Hobbyfotografen on Tour: Dorstens grüne Inseln H2818

Bettina Bödefeld-Nuyken
Fr., 04.10.
15.00 - 18.00 Uhr
Sa., 05.10.
09.00 - 13.30 Uhr
10 Ustd./20,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Lehrjahre eines Naturfotografen

siehe Veranstaltung Nr. H5361

Naturfotos mit der Kompaktkamera gestalten

siehe Kurs Nr. H5362

H2819 Laternenfest zu St. Martin in der Dechenhöhle

Claudia Temp
Sa., 10.11.
15.00 - 16.00 Uhr
2 Ustd./9,00 €
(Erwachsene)
7,00 €
(Kinder)
max. 30 Personen
Treffpunkt: Dechenhöhle Iserlohn

Das traditionelle Laternenfest in der Dechenhöhle zieht Jahr für Jahr Kinder und Erwachsene zur St. Martinszeit an. Unbeeinflusst von Sonnenschein oder Regenwetter entfalten die bunten Laternen im Halbdunkel der Tropfsteinhöhle eine zauberhafte Wirkung. Bei 11°C erfreuen Musiker und Schauspieler kleine und „große" Kinder mit Martinsliedern sowie dem Schauspiel von St. Martin und dem Bettler. Der Laternenzug durch die Höhle dauert ca. 50 Minuten. Es dürfen nur Laternen mit elektrischer Beleuchtung mitgeführt werden.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

H2820 Phänomania Erfahrungsfeld

Sabine Podlaha
Sa., 23.11.
14.00 - 15.30 Uhr
2 Ustd./12,00 €
(Erwachsene)
10,00 €
(Kinder)
max. 30 Personen
Treffpunkt:
Zeche Zollverein, Erfahrungsfeld

Hier dreht sich alles um die Aktivierung der sinnlichen Wahrnehmung. An über achtzig Versuchsstationen im Innen- und Außenbereich können Sie und Ihre Kinder spielerisch tätig werden und Phänomene selbst erzeugen und beobachten. Der Besucher erfährt wie das Auge sieht, das Ohr hört, die Nase riecht, die Haut fühlt und der Körper schwingt. An interaktiven Stationen gilt es, naturwissenschaftliche Gesetzmäßigkeiten, die uns täglich umgeben, kennen zu lernen und zu erforschen. So können Sie z. B. die Schwerelosigkeit erleben, in die Unendlichkeit schauen oder auf festem Boden das Gleichgewicht verlieren. Erproben Sie die Klangschalen, den Summstein, den Riechbaum, die optische Scheibe. Begleitet werden wir von einem Scout, der uns mit interessanten Zusatzinformationen versorgt.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

TOP SECRET - Mission für Nachwuchsagenten

H2821

Sabine Podlaha
So., 10.11.
14.00 - 16.30 Uhr
3 Ustd./14,00 €
(Erwachsene)
10,00 €
(Kinder)
max. 30 Personen
Treffpunkt:
Top Secret Ausstellung Oberhausen

Haben Sie sich schon einmal selber die Frage gestellt, wo Spionage Ihr Leben berührt? Welche Spuren hinterlassen Sie beim Einkauf mit der Kreditkarte oder wenn Sie mit dem Handy telefonieren? Ist Ihnen bekannt, dass die CIA wirtschaftliche Beteiligungen an Facebook unterhält? „TOP SECRET" gibt einen Einblick in die Geschichte und Gegenwart der Spionage. In einer spannend inszenierten Kulisse mit Spionagegegenständen aus mehreren Jahrhunderten erfahren Sie auf über 2.000 qm alles Wissenswerte rund um diese sagenumwobene Schattenwelt: von den technologischen Errungenschaften der Geheimdienste über Legenden von Meisterspionen und deren Organisationen bis hin zu aktueller Datenspionage. Der Mythos Spionage ist allgegenwärtig, bei „TOP SECRET" können Sie ihn hautnah und interaktiv erleben.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

Pilzexkursion

H2822

Franz Pläschke
Theorie
Fr., 27.09.
19.00 - 20.30 Uhr
Exkursion
Sa., 28.09.
08.30 - 12.00 Uhr
6 Ustd./14,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 106

Sie lernen zahlreiche heimische Pilzarten und deren Lebensweise kennen und erhalten Tipps zum Sammeln - auch unter Berücksichtigung heutiger Umweltbelastungen.
Der Treffpunkt für die Exkursion wird am Vorbereitungsabend bekannt gegeben.

H2823 Hirschbrunft in der Üfter Mark

Christoph Beemelmans
Fr., 27.09.
17.30 - 19.30 Uhr
3 Ustd./5,00 €

Es röhrt wieder in der Üfter Mark! Auf dieser Exkursion können Sie mit Ruhr Grün-Förster Christoph Beemelmans die Hirschbrunft live erleben und die Üfter Mark erkunden.
Treffpunkt ist die Einfahrt zur Kiesgrube Boer an der B 224 (Fahrtrichtung Erle circa 2,5 Kilometer hinter dem Forsthaus Freudenberg).

H2824 Strauch- und Obstbaumschnitt

Corina Meyer
Sa., 09.11.
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./27,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201

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.

H2825 So schützen Sie Ihr Kind vor Unfällen mit Hunden!

Nicole Feldhoff
Fr., 11.10.
19.00 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Wie bringe ich meinem Kind einen unbeschwerten, aber auch umsichtigen Umgang mit Hunden bei? Wie kann ich Beißattacken von Hunden vermeiden? Welche Verhaltensweisen führen zu Angriffen? Wie kann ich meinen Hund auf das Kind vorbereiten? Was darf mein Kind mit einem Hund machen und was nicht? Woran erkenne ich, welche Absicht ein freilaufender Hund hat? Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Erzieher/innen und Hundehalter. Sie unterstützt die Teilnehmer darin, den alltäglichen Umgang mit Kindern und Hunden unkomplizierter und souveräner zu gestalten.

„Kind trifft Hund“ - freudiges und gefahrloses Miteinander H2826

Nicole Feldhoff
Sa., 16.11.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./20,00 €
(pro Eltern/Kind-Paar)
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Praxisseminar
In diesem Seminar treffen Kinder und ihre Eltern mit Hunden zusammen. Kinder erleben die Begegnung mit einem Hund und lernen, worauf sie achten müssen, was sie mit einem Hund machen dürfen und was nicht. Sie erfahren, wie sie mit ihm umgehen können und wie schön eine gelingende Begegnung mit einem Hund sein kann. Die Eltern bekommen Hinweise, wie sie ihrem Kind einen umsichtigen, aber auch unbeschwerten Umgang mit einem Hund vermitteln können.

Der Hund als Weihnachtsgeschenk H2827

Nicole Feldhoff
Mi., 06.11.
18.00 - 20.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Vortrag
Immer wieder werden Hunde zu Weihnachten verschenkt. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Bedürfnisse ein Hund hat und worauf Sie vor der Anschaffung achten müssen. Welche Rasse passt zu meiner Familie und unserem Lebensstil? Ist ein Hund aufgrund seiner Rasse kinderfreundlich? Was kostet ein Hund und woher hole ich ihn? Welche Gesetze, Regeln und Vorschriften gibt es für die Hundehaltung? Diese Fragen werden geklärt, um Ihnen und Ihrer Familie bei der Entscheidungsfindung zu helfen, ob der Hund das geeignete Haustier für Sie ist.

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

Deutsch und Fremdsprachen

Beratung
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Niederländisch
Weitere Sprachen

Anmeldung und Beratung

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

Persönliche Beratung
VHS, Raum 212

Mo.,	09.09.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi.,	11.09.	15.00 - 18.00 Uhr
Di.,	17.09.	10.00 - 13.00 Uhr
Do.,	19.09.	15.00 - 18.00 Uhr

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

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

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

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

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

Kenntnisstufen

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

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

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

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

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

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

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

Deutsch als Fremdsprache

Falls Sie zur Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).
Der nächste Integrationskurs für Anfänger beginnt voraussichtlich am 27.01.14.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1 — H3110

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

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mo., 23.09. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.05

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2 — H3111

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

Halima Gasimova
Oxana Müller
ab Mi., 20.11. (25x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.05

Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2 — H3112

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

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Do., 26.09. (25x)
mo, mi, do und fr
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

H3113 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 3

Alesia Lazavaya
Oxana Müller
ab Mo., 25.11. (25x)
mo, mi, do und fr
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

H3114 Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 1

Damira Hüber
Oxana Müller
ab Mo., 07.10. (25x)
mo, di, mi und do
16.45 - 20.00 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.06

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

H3115 Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 2

Damira Hüber
Oxana Müller
ab Di., 03.12. (25x)
mo, di, mi und do
16.45 - 20.00 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.06

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

H3116 Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 3

Aleksandra Kasków-Müller
Alesia Lazavaya
ab Mo., 23.09. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024307-5)
ab Lektion 11

Integrationskurs Orientierungskurs H3117

Uta Funk
ab Mi., 04.09. (15x)
mo, di, mi und do
16.30 - 19.40 Uhr
60 Ustd./72,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 0.06

Nachmittagskurs
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des Integrationskurses nach Abschluss des Aufbaukurses 3 und an interessierte Deutschlerner mit vergleichbaren Vorkenntnissen. Durch vielfältige Arbeitsformen und anhand von lebensnahen Beispielen bekommen Sie Einblick in die Kultur, Geschichte und Rechtsordnung der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs ist auch als Vorbereitung auf den Einbürgerungstest geeignet.

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1/B2 - Brückenkurs 3 H3120

Uta Funk
Hannelore Kirschner
ab Di., 24.09. (20x)
di und mi
09.30 - 11.55 Uhr
60 Ustd./64,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 108

Vormittagskurs
Wenn Sie schon einen Deutschkurs mit einem Zertifikat der Stufe B1 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben, Sie sich im schriftlichen und mündlichen Deutsch aber noch nicht sicher genug fühlen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand eines Lehrwerks üben und vertiefen Sie das Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben.
Lehrwerk: Sicher! B1+ (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001206-0) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-011206-7)
ab Lektion 7

Deutsch-Test für Zuwanderer H3130

Fr., 22.11. oder
Fr., 24.01.14
jeweils ab 09.00 Uhr
ganztägig
100,00 €

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: 11.10. bzw. 13.12.

Einbürgerung

H3140 Einbürgerungstest

Sa., 23.11.
10.00 - 11.00 Uhr
25,00 €

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse www.integration-in-deutschland.de den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 16.10.

Englisch

H3210 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

Holger Stein
ab Do., 26.09. (12x)
10.45 - 12.15 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
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.

H3211 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7

Holger Stein
ab Do., 26.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 6

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11 H3212

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. H3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 21

Helga Fricke
ab Mi., 25.09. (12x)
08.00 - 09.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11 H3213

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. H3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 2, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02009-8)
ab Lektion 21

Helga Fricke
ab Mi., 25.09. (12x)
09.45 - 11.15 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1 H3214

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.

Hannelore Kirschner
ab Mo., 23.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2 H3215

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

Hannelore Kirschner
ab Mo., 23.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 H3216

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 6

Gesa Fleer
ab Mo., 23.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

H3217 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 3

Heide Teller
ab Di., 24.09. (12x)
09.30 - 11.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Going for Gold, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-2)
ab Lektion 5

H3218 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7

Martina Vorholt
ab Mi., 25.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H3217
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716499)
ab Unit 4

H3219 Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation

Gesa Fleer
ab Mi., 25.09. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 109

Kleingruppe
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.

H3220 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Hannelore Kirschner
ab Mi., 25.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3 H3221

Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 6

Gesa Fleer
ab Di., 24.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 5 H3222

Lehrwerk: Headway B1 Part One und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 9780194716550)
ab Unit 8

Holger Stein
ab Mi., 25.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe B1 Practise your English H3223

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 newspaper articles and looking at challenging aspects of grammar.

Gesa Fleer
ab Mo., 23.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation H3224

Vormittagskurs
Would you like to learn and practise English in an active atmosphere? Are you looking for a „not too difficult, yet lively“ course? Then come along and join us. There will be lots of interesting language activities combined with grammar practice to help you communicate comfortably in everyday situations. We will also read and discuss stories from around the world and get an insight into other cultures.
Lehrwerk: New Cutting Edge Pre-Intermediate (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82509-3) und Arbeitsbuch (Pearson Longman-Verlag, ISBN 978-0-582-82511-6)

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 23.09. (12x)
09.00 - 11.30 Uhr
36 Ustd./73,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

H3230 Englisch Stufe B1/B2 In Conversation

Hannelore Kirschner
ab Do., 10.10. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 107

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

H3231 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 24.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
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.

H3232 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 25.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

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

H3233 Englisch Stufe B1/B2 Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 26.09. (12x)
09.00 - 11.30 Uhr
36 Ustd./73,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Practice makes perfect, so we will keep practising! This intermediate-level course offers a variety of language activities to help you build up your fluency. Try to voice your opinion on various topics of interest, join in creative grammar and vocabulary games and enjoy reading stories by international authors. Learning English can be so rewarding.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

H3240 Englisch Stufe B2 English in Use

Hannelore Kirschner
ab Mi., 25.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

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

H3241 Englisch Stufe B2 Reading, Talking, Listening

Gesa Fleer
ab Mi., 25.09. (12x)
09.15 - 11.45 Uhr
36 Ustd./73,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

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

H3250 Englisch Stufe C1 Language and Culture: Religion in a modern world

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 25.09. (12x)
09.00 - 11.30 Uhr
36 Ustd./73,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

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

H3251 Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice

Rano Chhatwal
ab Di., 24.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./61,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

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

Französisch

H3310

Manfred Lauffs
ab Mo., 23.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Französisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

H3311

Arno Hartmann
ab Mo., 30.09. (12x)
mo und mi
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Französisch Stufe A1 Grundkurs 3 - kompakt

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

H3312

Alina Hamann
ab Di., 24.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 4

H3313

Alina Hamann
ab Mi., 25.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Französisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

H3314

Berthold Lampen
ab Di., 01.10. (12x)
10.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Französisch Stufe B1 La France à la carte

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.

Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

H3315

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

Heide Teller
ab Mi., 25.09. (12x)
09.30 - 11.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

Französisch Stufe B1 Cours de conversation et de lecture

H3316

Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire et discuter des récits littéraires et des textes actuels sur la France: La politique, la société et la culture de notre pays voisin. Et vous allez aussi traiter quelques points de grammaire.
Lektüre: Itinéraires (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-597320-6)

Sibylle Marcin
ab Do., 26.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 201

Französisch Stufe B2 A vous de parler

H3317

Vormittagskurs
Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire un texte littéraire intégral et discuter des sujets politiques et sociaux actuels.

Barbara Zinkgräf
ab Mi., 25.09. (10x)
10.00 - 11.30 Uhr
20 Ustd./42,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 001

Marseille - Metropole am Mittelmeer

siehe Veranstaltung Nr. H1210

Jean-Claude Séférian: Oh! Champs Elysées...

siehe Veranstaltung Nr. H6130

Spanisch

H3410 Spanisch für Kinder Stufe A1 ¡Hola niños!

Ruth Schneider-Granda
Di., 22.10. bis
Fr., 25.10.
10.00 - 12.30 Uhr
12 Ustd./27,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Ferienkurs
Spanischlernen macht Spaß und ist einfacher als ihr denkt! In diesem kindgerechten Kurs werden wir auf Spanisch singen, sprechen, spielen, schreiben, malen und basteln. Wir werden uns mit den Themen Spiele, Zahlen, Farben, Familie, Essen und Trinken usw. beschäftigen. Spiel und Spaß stehen dabei immer im Vordergrund.
Bitte bringt mit: Schreibheft, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Schere und Kleber.
Für Kinder von 8 bis 11 Jahren ohne Vorkenntnisse

H3411 Spanisch für den Beruf Stufe A1 - Grundkurs 1

Enrique Ballesteros
Mo., 04.11. bis
Fr., 08.11.
09.00 - 14.30 Uhr
30 Ustd./94,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 209

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.

H3412 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

Maria Rodrigues
ab Mo., 23.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 1

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3 H3413

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

Daysi Meißner
ab Mi., 25.09. (12x)
17.15 - 18.45 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Spanisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs kompakt H3414

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

Daysi Meißner
Fr., 08.11. und 15.11.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 09.11. und 16.11.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 H3415

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

Daysi Meißner
ab Do., 26.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 3 H3416

Kleingruppe
Lehrwerk: El nuevo curso Bd. 2 (Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-48215-1)
Lección 6

Daysi Meißner
ab Do., 26.09. (12x)
17.15 - 18.45 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Spanisch Stufe B2 Konversationskurs H3417

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.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Daysi Meißner
ab Mi., 25.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Italienisch

H3510 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 26.09. (12x)
19.20 - 20.50 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

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

H3511 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 3

Maria Scarcella
ab Mo., 23.09. (12x)
19.20 - 20.50 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 7

Niederländisch

H3610 Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 1

Ludwig Drüing
ab Mi., 25.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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

H3611 Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Marlies Funke
ab Di., 24.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

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

H3612 Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Marlies Funke
ab Di., 24.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Kleingruppe
Lehrwerk: Welkom Terug! und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528901-7)
ab Les 1

Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4 H3613

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

Carsten Röwekamp
ab Do., 26.09. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Weitere Sprachen

Chinesisch Stufe A1 China erleben und verstehen H3710

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

Meimei Liu-Wiemann
Do., 10.10. und
Fr., 11.10.
17.45 - 21.45 Uhr
10 Ustd./31,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Norwegisch Stufe A1 Schnupperkurs H3720

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

Odd Inge Reinskou
Fr., 08.11. und 15.11.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 09.11. und 16.11.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 207

Polnisch Stufe A1 Grundkurs 1 H3730

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

Joanna Bury
ab Do., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 108

H3731 Polnisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Joanna Bury
ab Do., 19.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 108

Kleingruppe
Lehrwerk: Witam! Kursbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005369-8) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-075369-7)
ab Lektion 9

H3740 Türkisch Stufe A1 Türkisch kochen und sprechen

Çigdem Borchers
Di., 14.01.14
17.00 - 21.30 Uhr
6 Ustd./28,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 006

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

H3741 Türkisch Stufe A1 Grundkurs 1

Çigdem Borchers
ab Fr., 27.09. (12x)
18.15 - 20.45 Uhr
36 Ustd./73,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

H3742 Türkisch Stufe A1 Grundkurs 7

Çigdem Borchers
ab Fr., 27.09. (12x)
15.30 - 18.00 Uhr
36 Ustd./118,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

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

Alte Sprachen

Latein Grundkurs 3

H3810

Holger Stein
ab Mi., 25.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Sie lernen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der lateinischen Sprache, erfahren historische Hintergründe und Interessantes über den antiken römischen Alltag.
Lehrwerk: Cursus continuus A (C.C. Buchner-Verlag, ISBN 978-3-7661-5380-7)
ab Lektion 9

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

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

Schule und Lernen

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Fachoberschulreife
Schulische Weiterbildung

Schulische Abschlüsse

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

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

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

Machen Sie Ihr Abitur doch online!
Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil die Hälfte des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt wird. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (www.wbk-el.de) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. H4110).

H4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Gabriele Fleischauer-Niemann
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 18.09.
19.00 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
VHS; Raum 202

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

H4120 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife: Hauptlehrgang 1. Semester

ab Mo., 09.09.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 101

Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Hauptschulabschluss und nach dem zweiten Jahr den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik und Biologie.
Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst umgehend mit der VHS in Verbindung.

H4130 Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife): Hauptlehrgang 3. Semester

ab Mo., 09.09.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 100

Fortsetzung des im Sommer 2012 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur zwei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen (z. B. Hauptschulabschluss nach Klasse 10) als Vorleistung nachweisen können und zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung noch Lehrgangsplätze zur Verfügung stehen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.
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.

Schulische Weiterbildung

H4310 Selbstsicher im Unterricht auftreten

Sarah Giese
Fr., 29.11.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 30.11.
11.00 - 17.00 Uhr
10 Ustd./33,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 207

Wochenendseminar
Schülerinnen und Schüler müssen bzw. sollten sich in der Schule ständig präsentieren; ob bei einem Referat, einem Redebeitrag oder im Gespräch mit Lehrern oder Mitschülern. Mündliche Mitarbeit stellt für viele Jugendliche oft ein Stolperstein dar. In diesem Kurs können Jugendliche ab 14 Jahren spielerisch lernen, sicherer vor Gruppen und Autoritätspersonen zu sprechen und sich mehr zu trauen. Dabei bekommen sie auch Hilfen an die Hand, wie man in Unterrichts- oder Stresssituationen die richtigen Worte finden kann.

H4320 Die Facharbeit fest im Griff mit Word und Excel

Roswitha Formella
Fr., 17.01.14
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 18.01.14
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./28,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Die Facharbeit der Jahrgangsstufe zwölf steht an? Mit Word kein Problem. Word ist wesentlich mehr als ein Schreibprogramm, es ist mit Funktionen ausgestattet, die dieses Programm zum idealen Layout-Programm für die Facharbeit machen. Inhalte des Seminars sind: Erstellen von Deckblatt, automatischem Inhaltsverzeichnis, Gliederung, Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen, Einfügen von Grafiken, um nur einige Themen zu nennen. Darüber hinaus werden die Schnittstellen zu anderen Anwendungen wie Excel aufgezeigt, um Tabellen und Diagramme zu erstellen und in den Text einzubinden.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs) H4330

Sören Holzwarth
ab Di., 05.11. (8x)
17.45 - 20.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs) H4331

Sören Holzwarth
ab Do., 07.11. (8x)
17.45 - 20.00 Uhr
24 Ustd./50,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

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

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

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

Beruf und Wirtschaft

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

Kommunikation und Management

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

Keine Angst vor Kritik - wie gehe ich mit Kritik richtig um

H5110

Wochenendseminar
Kritik - damit möchten die meisten Menschen am liebsten gar nichts zu tun haben. Schade, denn wer sich selbst und andere aus einem kritischen Blickwinkel betrachtet, kommt meistens erfolgreicher durchs Leben. Aber auch Kritisieren will gelernt sein. Die Teilnehmer erlernen in diesem Seminar Kritik anzunehmen und selbstsicher damit umzugehen.

Ulla Winkelmann
Fr., 08.11.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 09.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./30,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 218

Schlagfertigkeit trainieren

H5120

Wochenendseminar
Wer kennt nicht die Situation? Die Kollegen machen eine spöttische oder gar beleidigende Bemerkung, der Chef oder die Chefin formuliert einen scharfen Vorwurf, und uns fällt erst eine halbe Stunde später eine passende Antwort ein. Wie kann man in solchen unangenehmen Situationen schlagfertig reagieren? Ausgehend von dieser Frage lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie praktisch im Seminar, um ihre eigene Schlagfertigkeit zu verbessern.

Torsten Rother
Sa., 09.11.
10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./32,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 209

H5130 Frei reden und sicher auftreten

Marie-Katrin Becker-Hardt
Sa., 30.11.
09.30 - 17.00 Uhr
8 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

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

H5140 Immer Ärger am Arbeitsplatz - was tun?

Andrea Bußmann-Wiemann
Sa., 30.11.
09.30 - 17.00 Uhr
8 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 108

Wochenendseminar
Kennen Sie das? Sie wollten doch nur..., aber schon wieder artet das Gespräch aus zu einem Streit! Sie haben es satt, sich immer rechtfertigen zu müssen. Oder sind Sie schon wieder derjenige, der das Kopierpapier nachfüllen muss? Lassen alle anderen Sie im Stich, wenn wichtige Aufgaben anstehen? Werden Sie von Kollegen geschnitten? Worüber ärgern Sie sich immer wieder? Wir erarbeiten neue Wege, mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen. Mit ein wenig Übung wird sich die Welt um Sie herum verwandeln.

H5150 Mit guten Umgangsformen beeindrucken

Christiane Winkler
Fr., 11.10.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 12.10.
10.00 - 15.00 Uhr
10 Ustd./34,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 208

Wochenendseminar
Gute Umgangsformen werden heute in der Schule, im Beruf und im privaten Umfeld als selbstverständlich vorausgesetzt. Sie stellen aber auch ein Auswahlkriterium bei Bewerbungsgesprächen dar: Wie verhalte ich mich richtig am Telefon und wie komme ich mit anderen ins Gespräch? Was bedeutet Körpersprache? Was muss ich bei der Auswahl der Kleidung beachten? In diesem Seminar lernt ihr durch die Beherrschung von guten Umgangsformen in Standardsituationen peinliche Fettnäpfchen zu vermeiden.
Für Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 25 Jahren

Berufliche Weiterbildung

Tastschreiben in 12 Stunden H5211

Elke Ulrich
Mo., 28.10. bis
Do., 31.10.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

Tastschreiben in 12 Stunden H5212

Elke Ulrich
Mo., 28.10. bis
Do., 31.10.
09.30 - 11.45 Uhr
12 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H5211
Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Wir können auch friedlich.

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

Rechtsanwälte Fachanwälte & Mediatoren

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

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

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

H5213 Tastschreiben für den Berufseinstieg

Elke Ulrich
ab Mi., 06.11. (7x)
17.15 - 19.30 Uhr
21 Ustd./46,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 204

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

H5231 Finanzbuchführung I und II

Petra Weigel
ab Do., 10.10. (18x)
18.30 - 21.30 Uhr
72 Ustd./180,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

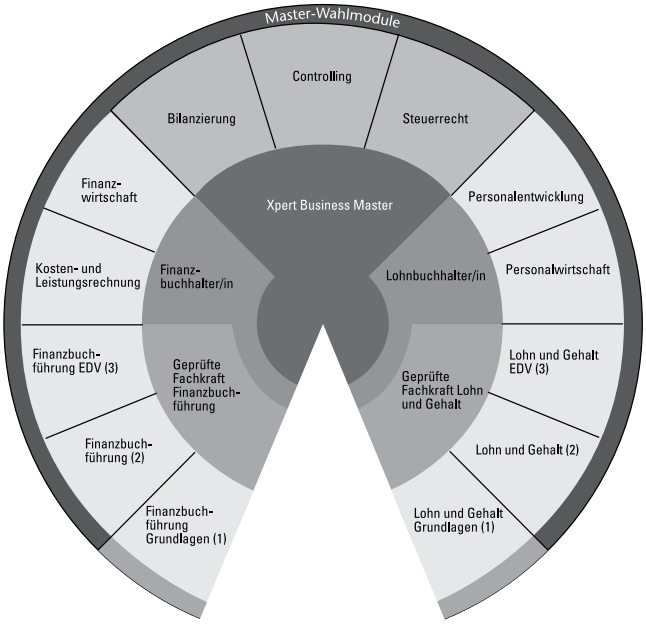
Im Mittelpunkt des Kurses stehen Grundlagen und Organisation der Buchführung eines Betriebes. Das Seminarprogramm in Schlagworten: Inventur - Inventar, Bilanz, Unterscheidung von Bestands-, Erfolgs- und Warenkonten, Umsatzsteuer, Besonderheiten im Warenverkehr, Privatkonten, nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben, Personalkosten, Steuern, Buchen der Belege.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

H5232 Lohn- und Gehaltsbuchführung

Hildegard Risthaus
ab Mo., 23.09. (15x)
18.00 - 21.00 Uhr
60 Ustd./160,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 208

Der Lehrgang wendet sich an Interessierte, die im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung tätig werden oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Anhand praktischer Beispiele werden besprochen: Ermittlung des Bruttoarbeitslohns, Lohnzuschläge, Bewertung des Arbeitslohns, steuerfreier Arbeitslohn, Ermittlung der Lohnsteuer und der Sozialversicherungsbeiträge, geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, sonstige Abzüge, Meldewesen, Jahres- und Monatsabschlussarbeiten, Reisekosten, Beschäftigung besonderer Arbeitnehmergruppen. Aus dem Arbeitsrecht finden die Themen Arbeitsvertrag und Arbeitsverhältnis sowie Arbeitnehmerschutzrechte besondere Berücksichtigung. Unterrichtet wird nach neuestem Recht.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business



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

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

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

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

Die nachstehenden Kursangebote bereiten auf die Abschlüsse vor. Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.
Die Prüfungsgebühr beträgt jeweils 45,00 €.
Nähere Informationen zum Zertifikatssystem sendet Ihnen die VHS auf Anfrage gerne zu (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61). Ausführliche Beschreibungen finden Sie im Internet unter www.business-zertifikate.de.

Am Montag, 16.09. findet um 19.00 Uhr in der VHS eine Informationsveranstaltung zum Lehrgangssystem statt.

H5233 Finanzwirtschaft

Monika Schiffer
Mo., 04.11. bis Fr., 08.11.
09.00 - 12.45 und 13.30 - 16.30 Uhr
45 Ustd./126,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 207

Bildungsurlaub
Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplans ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Kosten- und Leistungsrechnung H5234

Stefan Hillebrandt
ab Do., 26.09. (17x)
19.00 - 22.00 Uhr
68 Ustd./170,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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

VHS-Unternehmensservice

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

Auch die Kursinhalte gestalten wir bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen:

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

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

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

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

vhs Dorsten

Bildung auf Bestellung !

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

EDV

Ausstattung
In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen (Windows 7, Microsoft Office Professional 2010). Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein

Microsoft ANERKANNTES EDV-WEITERBILDUNGSZENTRUM

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

Kursleiterinnen und Kursleiter
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung im weitgefassten IT-, Medien- oder Grafik-Bereich, ein Lehramtsstudium in den einschlägigen Fächern oder Qualifikationen wie: MCP, MCSE / MCSA, MMI, CCNA usw.

Software zum guten Kurs!
Günstige Lizenzen für Teilnehmer
Aufgrund einer Kooperationsvereinbarung zwischen der Microsoft Deutschland GmbH, dem Deutschen Volkshochschulverband e. V. und der cobra Vertrieb für Forschung und Lehre GmbH ist es uns möglich, unseren Teilnehmern günstige Konditionen beim Kauf von Software anzubieten. Sowohl Microsoft Standardanwendungen als auch Bildbearbeitungsprogramme der Firma Adobe können mit einer Teilnahmebescheinigung der VHS bei der Firma cobra zu besonders niedrigen Preisen erworben werden.
Bei Interesse fordern Sie bitte unser Informationsschreiben an (Tel.: 0 23 62 / 66 41 61) oder lassen Sie sich persönlich beraten (Tel.: 0 23 62 / 66 41 84).

Abschlussbezogene Lehrgänge

Europäischer Computerpass Xpert

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

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

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

Prüfungen und Abschlüsse
Für jede bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis. Nach erfolgreicher Teilnahme am Pflichtmodul „Xpert Starter" sowie an zwei zusätzlichen Wahlmodulen in max. 1,5 Jahren erreichen Sie den Abschluss European Computer Passport Xpert. Wenn Sie zwei weitere Module erfolgreich absolvieren, erwerben Sie damit den Abschluss European Computer Passport Xpert Master. Die insgesamt fünf Modul-Prüfungen zum Xpert Master müssen Sie im Zeitraum von drei Jahren bestanden haben.
Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 € pro Modul.

Kurse im Herbst 2013

Xpert Starter	H5312
Tabellenkalkulation mit Excel	H5331 und H5333
Datenbank Access	H5335
Textverarbeitung mit Word	H5337
Bürokommunikation und Organisation mit Outlook	H5338
Professionelles Präsentieren mit Powerpoint	H5339

Grundlagen der EDV

H5310 Einführung in die EDV

Hans-Georg Kuhlmann
ab Mi., 02.10. (10x)
10.00 - 11.30 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 10 Personen
Dorsten-Rhade
Debbingstr. 11

Vormittagskurs
Sie möchten für Ihre private Nutzung eine fundierte Einführung in den Umgang mit PCs und deren Einsatzmöglichkeiten erhalten? In diesem Kurs werden Sie Ihr Wissen über den Umgang mit dem Rechner, der Nutzung von Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und des Internets vertiefen. Die Schwerpunkte dieses Kurses sind die Verwaltung der eigenen Daten, die Gestaltungsmöglichkeiten der privaten Korrespondenz, die Berechnung mit einer Tabellenkalkulation und eine sinnvolle und sichere Nutzung des Internets.

H5311 Auffrischungskurs EDV

Sigrun Möllemann
Mo., 14.10. bis
Fr., 18.10.
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./73,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

H5312 Xpert Starter - EDV-Einführung mit Zertifikat

Sigrun Möllemann
ab Do., 07.11. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./99,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

Leichter Einstieg in Windows 8 H5320

Werner Kiekenbeck
Fr., 11.10.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 12.10.
09.15 - 12.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

PC zu langsam? So mache ich den PC schneller H5321

Sigrun Möllemann
ab Mi., 09.10. (2x)
18.00 - 21.45 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

H5322 Windows 7 aufräumen und warten - Ordnung schaffen am PC

Sigrun Möllemann
Mo., 25.11. und
Di., 26.11.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Office-Anwendungen

H5331 Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Werner Kiekenbeck
ab Mo., 30.09. (10x)
19.30 - 22.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

Excel 2010 Spezial H5332

Werner Budde
ab Mi., 09.10. (4x)
18.00 - 21.15 Uhr
16 Ustd./65,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 H5333

Werner Kiekenbeck
Mo., 14.10. bis
Fr., 18.10.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

H5334 Fit für das Büro: Word und Excel 2010

Werner Budde
Mo., 25.11. bis
Fr., 29.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen in kompakter Form einen Einstieg in die beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Word und Excel kennen lernen.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows Kenntnisse

H5335 Datenbank Access 2010

Werner Budde
Mo., 11.11. bis
Fr., 15.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Der Kurs vermittelt zunächst Basiskenntnisse zu den vier Datenbankobjekttypen: Tabellen, Abfragen, Formulare und Berichte, vertieft durch entsprechende Übungen. In der zweiten Hälfte des Seminars wird der Einsatz von Makros erläutert. Darauf basierend wird ein kleines Übungsprojekt aufgezogen, in dem eine Access-Datenbank mit einer „benutzerfreundlichen" Oberfläche ausgestattet wird. Abschließendes Thema ist die Datenbanknormalisierung: Es werden Beziehungen zwischen Tabellen angelegt und hierzu die referentielle Integrität eingerichtet. Die Neuerungen der Version 2010 gegenüber den Vorgängerversionen werden angesprochen und die Abwärtskompatibilität zu Access 2000 / 2003 vorgestellt.
Voraussetzungen: gute PC- und Windowskenntnisse
Im Rahmen des Kurses ist es möglich, eine Prüfung zum „Europäischen Computerpass Xpert" abzulegen.

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010 H5336

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

Renate Lünenbürger
Fr., 11.10.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 12.10.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Textverarbeitung mit Word 2010 H5337

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

Sigrun Möllemann
Mo., 04.11. bis
Fr., 08.11.
08.45 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

H5338 Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Werner Kiekenbeck
Mo., 04.11. bis
Fr., 08.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./125,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

H5339 Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2010

Renate Lünenbürger
Mo., 18.11. bis
Mi., 20.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
18 Ustd./75,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Präsentieren mit Powerpoint 2010 H5340

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

Werner Budde
Fr., 15.11. und 22.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 16.11. und 23.11.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./65,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos! H5350

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

Sigrun Möllemann
Fr., 27.09.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 28.09.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

H5351 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Fr., 22.11.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 23.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Dieser Lehrgang bietet Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung und stellt Ihnen am Beispiel von Photoshop alle wichtigen Funktionen vor. Es lassen sich Farbstiche beseitigen und viele tolle Effekte zaubern. Blasse Gesichter? Kein Problem! Den Bildhintergrund verändern oder unerwünschte Objekte retuschieren? Ebenfalls kein Thema! Nutzen Sie das kreative Potential des Bildbearbeitungsprogramms!
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

H5352 Photoshop

Sigrun Möllemann
Mo., 11.11. bis
Fr., 15.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./105,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Digitale Bildbearbeitung ist oft unverzichtbarer Bestandteil bei der Gestaltung von Internetseiten, Werbeträgern und Präsentationen. Das leistungsstarke Softwarepaket Photoshop ermöglicht nicht nur einfache Bildvariationen, sondern auch das Einfügen von Objekten, Logos und Spezialeffekten. Der Kurs vermittelt Ihnen eine Übersicht über grundlegende Befehle, Gestaltungswerkzeuge und Techniken des Programms und führt in die Bildoptimierung, Fotomontagen und Effektsetzung ein. Die Druckvorbereitung sowie grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltungslehre und Typografie runden das Kursprogramm ab.
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Videobearbeitung mit Adobe Premiere Elements H5353

Sigrun Möllemann
ab Di., 01.10. (5x)
18.30 – 21.30 Uhr
21 Ustd./75,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Heutzutage wird es immer mehr Standard, die Homepage mit Videos attraktiver zu gestalten, Dokumentationen und Ergebnispräsentationen mit Kurzvideos „aufzupeppen". Videobearbeitung fängt schon beim Filmen an: Daher erstellen Sie zunächst mit vorhandenem Material einen kleinen Film von ca. fünf Minuten Länge und erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Regeln der Filmtechnik. Anschließend folgt der Schnitt mit dem Programm Premiere Elements. Dabei werden verschiedene Schnitttechniken angesprochen und das Programm mit Effekten, Übergängen und Korrekturmöglichkeiten eingesetzt. Nach der Vertonung folgt dann die Ausgabe auf ein Medium, wobei die Themen Codecs und Ausgabestandards im Mittelpunkt stehen. Am Ende des Kurses können Sie mit Ihrem eigenen Material das Gelernte festigen.

Bildbearbeitung mit Gimp - so verschönern Sie Ihre Fotos H5354

Sigrun Möllemann
Fr., 06.12.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 07.12.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

H5355 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
Fr., 08.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 09.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch!
Bitte bringen Sie Fotomaterial (möglichst digital) mit.

H5356 Der Windows Media Player

Sigrun Möllemann
Do., 28.11.
15.15 - 17.00 Uhr
3 Ustd./18,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Der Windows Media Player ist den meisten dadurch bekannt, dass man mit ihm Musik- und Videodateien abspielen kann. Als Bestandteil von Windows ist der Media-Player auf jedem Windows-PC vorhanden. Er kann aber mehr als nur Musik abzuspielen. In diesem Kurs lernen Sie mit dem Media Player die vorhandene Musik zu verwalten, auf DVD zu brennen oder auf den MP3-Stick zu überspielen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihre Musik-CDs in das praktische MP3-Format umwandeln können.

H5357 Fotoprojekt: Die Perle des Ruhrgebiets

Andreas Hofmann
Sa., 12.10.
09.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./36,00 €
max. 14 Personen
Zeche Zollverein
Gelsenkirchener Str. 181
45309 Essen

Das Ruhrgebiet hat sich gewandelt. Überall finden sich spannende Fotomotive. Der Kurs vermittelt die Fotografie an einer äußerst interessanten Location - der Zeche Zollverein in Essen. Vor Ort finden sich unzählige Fotomotive im Bereich Landschafts-/People-/Macro- und ggf. Nachtfotografie. Der Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Falls vorhanden, können eigene Stative mitgebracht werden.
Treffpunkt: Rolltreppe, Ruhrmuseum, Zeche Zollverein

Fotoprojekt: Porträtfotografie H5358

Thomas Opitz
Sarah Langner
Vorbesprechung
Mi., 09.10.
18.30 - 20.00 Uhr
Kurstermin
Sa., 12.10.
10.00 - 16.00 Uhr
Nachbesprechung
Mi., 16.10.
18.30 - 20.00 Uhr
11 Ustd./64,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 108

Abendkurs und Wochenendseminar
Porträtfotografie ist Kunst und Handwerk zugleich. Im Kurs werden beide Aspekte Berücksichtigung finden: die Handhabung des Fotoapparates, der Einsatz verschiedener Objektive und Blitzeinstellungen, die Einstellung einer stimmigen Beleuchtung, die Wahl des richtigen Hintergrundes, aber auch die Führung des Modells sowie die Nachbearbeitung der Bilder am PC. Am Praxistermin steht ein Modell zur Verfügung.
Die Kosten für das Modell sind in der Kursgebühr enthalten.

Fotoprojekt: Vom Knipsen zum Fotografieren H5359

Karl-Heinz Strötzel
Fr., 08.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 09.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

Alltagsfotografie H5360

Andreas Hofmann
Fr., 15.11.
18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 16.11.
09.30 - 12.30 Uhr
6 Ustd./30,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 208

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

H5361 Lehrjahre eines Naturfotografen

Holger Hackenjos
Do., 10.10.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Live-Multivisionsshow
Holger Hackenjos verbindet in seiner digitalen Multivision faszinierende Bilder mit spannenden Geschichten von seinen Streifzügen durch die Natur an der Ostsee, im Bayrischen Wald und im Ruhrgebiet. Mit wunderschönen Naturfotografien und spannenden live erzählten Geschichten nimmt Holger Hackenjos den Zuschauer auf eine Reise in die Natur vor unserer Haustür mit.

H5362 Naturfotos mit der Kompaktkamera gestalten

Holger Hackenjos
ab Di., 08.10. (8x)
18.15 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 107
Exkursion
Sa., 16.11.
10.00 - 13.00 Uhr
28 Ustd./84,00 €
max. 14 Personen

Haben Sie Bilder auf denen die Natur überhaupt nicht so schön aussieht, wie Sie es in Erinnerung haben? Genau hier setzt der Kurs an, denn oft reicht die Einhaltung kleinster Grundregeln der Fotografie aus, um aus einem mal eben abgeknipsten Motiv ein gelungenes Bild herauszuarbeiten. Alle Teilnehmer bringen an jedem Kursabend drei Ihrer aktuellen Fotos ausgedruckt mit und Sie werden dann bei der gemeinsamen Bildbesprechung ihren fotografischen Blick schärfen. Zusätzlich lernen Sie theoretische und praktische Hilfsmittel zur Motivoptimierung kennen. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer mit gar keinen oder wenig Vorkenntnissen. Es sind auch Nutzer von digitalen Spiegelreflexkameras, Systemkameras oder Bridgekameras eingeladen. Jedoch kann dieser Kurs auf die größeren gestalterischen Möglichkeiten anderer Kameratypen nur bedingt eingehen.

Sonstige Anwendungen

GPS-Outdoor-Navigation

H5365

Thorsten Bachner
Sa., 28.09.
09.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./34,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 204

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

Internet und Programmierung

Internet in 3 Stunden

H5371

Sigrun Möllemann
Mi., 27.11.
08.30 - 11.45 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Vormittagskurs
Alle Welt ist im Internet unterwegs und spricht darüber. Sie nutzen das Internet gar nicht oder nur sporadisch? In diesem Kurs erfahren Sie, was das Internet eigentlich ist und wie viel Spaß das „Surfen“ machen kann. Dabei besuchen Sie die eine oder andere Internetseite und erfahren die wesentlichen Bedienungsschritte. Dieser Kurs richtet sich an unerfahrene Kursteilnehmer, die sich einen Eindruck vom Internet verschaffen wollen.

H5372 Social Media im Privat-, Geschäfts- und Schulalltag

Dominic Alimi
Do., 17.10.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./8,00 €
VHS; Forum

Informationsveranstaltung
Nicht mehr nur ein Trend. Soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter, XING und Co. sind bei den meisten Menschen nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Doch welche Gefahren verbergen sich in diesen virtuellen Netzwerken? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die Grundfunktionen und Gefahren und können eigene Fragen vom preisgekrönten Social Media Berater Dominic Alimi beantworten lassen.

H5373 Schau her, was deine Kinder machen!

Sigrun Möllemann
Sa., 16.11.
09.30 - 12.45 Uhr
4 Ustd./20,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendkurs
Ob Eltern oder Großeltern - wagen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln einen Ausflug ins www! Vorgestellt werden Ihnen die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Internet sowie die Möglichkeiten der sinnvollen Nutzung in Alltag und Schule. Gleichzeitig werden Sie aber auch auf die im Internet lauernden Gefahren aufmerksam gemacht. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, dass das Internet für „Spielbegeisterte“ viele unterhaltsame und familientaugliche Spiele bereithält, die die Eltern- oder Großeltern-Kind-Teams zu einem sportlichen Wettstreit animieren.

Einführung in das Android-Betriebssystem für Smartphones H5374

Jörg Kuhlemann
ab Di., 01.10. (2x)
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./40,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Android-Programmierung für Smartphones H5375

Jörg Kuhlemann
ab Di., 05.11. (6x)
18.00 - 21.15 Uhr
24 Ustd./124,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Angebote für Kinder und Jugendliche

H5380 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 21.10. bis
Fr., 25.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 12 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. Als nächstes steht das Betriebssystem Windows auf dem Programm. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Kleinere Projekte werden mit diesen Programmen realisiert.
Bitte bringt einen USB-Speicherstick mit.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

H5381 Ran an die Maus III

Roswitha Formella
Mo., 21.10. bis
Fr., 25.10.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

Word und PowerPoint für Schüler(innen) H5382

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

Roswitha Formella
Fr., 29.11.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 30.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./30,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

H5383 Fit für den Lego Mindstorms Wettbewerb

Sigrun Möllemann
Mo., 21.10. bis
Fr., 25.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Als Teilnehmer dieses Kurses werdet ihr euch als Team am Bundeswettbewerb „First Lego League“ beteiligen, der eine aktuelle naturwissenschaftlich-technische Thematik in den Mittelpunkt stellt. Die Teams erhalten sowohl Programmieraufgaben für ihren Lego-Roboter als auch einen „Forschungsauftrag“, der zur Auseinandersetzung mit dem Thema anregt. Im Rahmen des Kurses werden wir einen Lego-Mindstorms-Roboter bauen und programmieren, den Forschungsauftrag bearbeiten und eine Ergebnispräsentation vorbereiten. Das Thema des diesjährigen Wettbewerbs lautet: „Nature‘s Fury - Vorbereiten, Reagieren, Retten“. Im Mittelpunkt steht die Aufgabe, wie ihr helfen könnt, Naturkatastrophen zu bewältigen. Ihr erforscht furchterregende Stürme, Beben, Wellen und andere so genannte Naturkatastrophen und ergründet, was dagegen getan werden kann.
Der Wettbewerb wird voraussichtlich im November in Borken stattfinden. Ein genauer Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Nähere Informationen erhaltet ihr zu Beginn des Kurses.
Für Kinder ab 10 Jahren

H5384 Robbie, R2D2, Schlupp oder Robina?

Sigrun Möllemann
Mo., 28.10. bis
Do. 31.10.
09.30 - 12.45 Uhr
16 Ustd./60,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
In der Kinder- und Jugendliteratur kommen viele Roboter vor, die wir in diesem Kurs mit Legosteinen nachbauen wollen. Und damit es auch wirklich Roboter werden, bringen wir ihnen bei sich selbständig zu bewegen. Dieser Lego-Mindstorms-Kurs richtet sich speziell an Mädchen. Mädchen bauen nicht so viel mit Lego, können das aber mindestens genauso gut. Da wir für die Bauanleitungen den Computer benutzen, bekommen die Mädchen auch noch einen Einstieg in die Benutzung des Computers.
Für Mädchen ab 10 Jahren

Programmieren und Spielen H5385

Sigrun Möllemann
Mo., 21.10. bis
Fr., 25.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./68,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs
Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die nicht nur am Computer spielen wollen, sondern auch mal wissen wollen, was hinter den Spielen so alles steckt, wie so etwas gemacht wird. Mit Hilfe eines Echtzeit-Strategiespieles erlernen die Jugendlichen die Prinzipien des Programmierens. Wir erstellen in diesem Kurs ein eigenes Spiele-Level mit verschiedenen Ereignissen, die programmiert werden müssen. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, wird am Ende des Kurses das Level auch gespielt.
Für Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren

Geocaching - Schatzsuche in Dorsten H5390

Michael Bühner
Sa., 12.10.
10.00 - 12.15 Uhr
So., 13.10.
13.00 - 16.45 Uhr
8 Ustd./26,00 €
(Erwachsene)
35,00 €
(Familien)
max. 12 Personen
VHS; Raum 101

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

H5391 Geocaching - die Schatzsuche der Zukunft

Thorsten Bartzok
Companytrip
So., 29.09.
11.00 - 13.30 Uhr
3 Ustd./23,00 €
(Erwachsene)
32,00 €
(Familien)
max. 30 Personen
Zeche Zollverein

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

H5392 TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen?

Medientrainer
NRWision
Mo., 21.10. bis
Do., 24.10.
10.00 - 14.00 Uhr
20 Ustd./5,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 100

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

H5393 TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen?

Medientrainer
NRWision
Mo., 28.10. bis
Do., 31.10.
10.00 - 14.00 Uhr
20 Ustd./5,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 100

Ferienkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H5392
Professionelle Kameras, Notebooks und Schnittsysteme werden gestellt.
Für Jugendliche ab 12 Jahren

Angebote für Seniorinnen und Senioren

Einführung in die EDV H5411

Renate Lünenbürger
ab Di., 08.10. (7x)
15.15 - 17.30 Uhr
21 Ustd./76,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie benötigen EDV-Wissen nicht mehr für den Beruf, möchten aber dennoch auf dem Laufenden bleiben. In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau und die Funktionsweise eines Computers, Sie machen sich mit der Maus und der Tastatur vertraut und lernen die Oberfläche von Windows kennen. Am Beispiel von Paint und Word werden Einsatzbereiche des PCs für den Privat-, Vereins- und Hobbybereich gezeigt. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab.

Einführung in die EDV - Aufbaustufe H5412

Renate Lünenbürger
ab Di., 14.01.14 (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./47,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gemacht haben und nun diese Kenntnisse gezielt auffrischen wollen. Auf dem Kursprogramm stehen: Ordnung halten auf dem PC mit Hilfe des Windows Explorers, damit Sie Ihre Daten wiederfinden, Ihre Fotos archivieren und Daten auf anderen Speichermedien (z. B. USB-Stick) sichern können. Außerdem werden Sie einen kurzen Einblick in das Programm Excel bekommen.

H5413 Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Renate Lünenbürger
ab Mi., 13.11. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./47,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

H5414 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger
ab Mi., 09.10. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./37,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine neue Art, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, über Urlaubsfotobücher hinaus Chroniken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch!
Bitte bringen Sie Fotomaterial (möglichst digital) mit.

Internet für Senior(inn)en H5415

Renate Lünenbürger
Di., 10.12. und
Do., 12.12.
14.30 - 17.45 Uhr
8 Ustd./34,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des weltweiten Netzes. Sie lernen, welche Sicherheitseinstellungen wichtig sind, um im Internet eine Reise zu buchen oder ohne Gefahr online einzukaufen. Außerdem wird besprochen, wie das Herunterladen von Informationen funktioniert, wann man Suchmaschinen benötigt und was „Chatten“ ist.

E-Mails und Soziale Netze H5416

Renate Lünenbürger
Di., 17.12. und
Do., 19.12.
14.30 - 17.45 Uhr
8 Ustd./34,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Der Kurs gibt einen Überblick, wie man ein (kostenloses) E-Mail-Konto einrichtet, wie man Mails mit und ohne Anhang versendet und verwaltet. Um mitreden zu können, wird Ihnen die Funktionsweise von sozialen Netzen am Beispiel von Facebook erläutert. Sie erfahren, wie man sich in sozialen Netzen bewegt und welche Sicherheitseinstellungen wichtig sind.

H5417 Computer-Workshop

Renate Lünenbürger
Do., 17.10., Do., 07.11., Do., 21.11., Do., 05.12.
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./47,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

H5418 So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 7

Renate Lünenbürger
Di., 01.10.
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Sie sind gerade Besitzer eines neuen Notebooks geworden. Damit dieses für Sie kein Buch mit sieben Siegeln bleibt, lernen Sie in diesem Kurs alles Notwendige vom Einschalten bis zum Bedienen der Tastatur und des Touchpads. Es werden die vorhandenen Anschlüsse erklärt und Sie bekommen einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind. Außerdem wird besprochen, wie Sie über WLAN unterwegs ins Internet kommen und den PC mit der Kamera oder dem Handy verbinden.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook inkl. Gebrauchsanweisung mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8 H5419

Renate Lünenbürger
Mo., 30.09.
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8 H5420

Renate Lünenbürger
Do., 09.01.14
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./21,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

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

Kursleiterinnen und Kursleiter
Die Kursleiterinnen und Kursleiter des Fachbereichs Kultur und Freizeit kommen überwiegend aus künstlerischen, (kunst-)pädagogischen und (kunst-)handwerklichen Arbeitsfeldern sowie aus Ingenieur- und Architekturberufen. Damit spiegeln sie die inhaltliche Vielfalt des Fachbereiches wider. Aber auch kreative, in ihrer Themenstellung erfahrene und kompetente Autodidakten werden eingesetzt. Allen Kursleiterinnen und Kursleitern gemeinsam ist ein hohes Maß an Engagement, Kommunikationsfreude und Flexibilität bei der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Literatur und Musik

Schnupperkurs Kreatives Schreiben

H6110

Wochenendkurs
Sie schreiben gern? Wissen aber manchmal nicht, wie Sie Ihre Ideen aufs Papier bringen sollen und wie daraus Ihre eigenen, unverwechselbaren Texte entstehen könnten? Finden Sie heraus, was Ihnen liegt und Spaß macht. Spielerische Schreibanregungen und unterschiedliche Kreativtechniken sollen Ihnen den Einstieg leicht und lustvoll machen. Wertvolle Tipps zum Handwerk des Schreibens runden den Einstiegskurs ab.
Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop, evtl. Imbiss und Getränk.

Uta Kegel
Sa., 21.09.
09.00 - 13.00 Uhr
5 Ustd./17,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 202

Kreatives Schreiben für Jugendliche

H6111

Du schreibst gerne, weißt aber nicht, wie du deine Ideen, Geschichten, Träume und Gedanken aufs Papier bringen sollst? Es gibt so viele unterschiedliche Arten zu Schreiben - finde deine eigene! Beim Kreativen Schreiben ist alles erlaubt, nichts ist richtig oder falsch. Die Schreibspiele locken deine Ideen und regen die Fantasie an. Probiere, was dir Spaß macht und finde heraus, worauf es bei einem guten Text ankommt. Die Gruppe wird dich dabei wertschätzend begleiten.
Bitte bringt mit: Papier und Stift oder Laptop.
Für Jugendliche ab 15 Jahren

Uta Kegel
ab Fr., 10.01.14 (3x)
17.15 - 19.45 Uhr
9 Ustd./27,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

H6112 Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

Uta Kegel
ab Mi., 25.09. (12x)
17.00 - 19.30 Uhr
36 Ustd./94,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

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

H6113 Biografisches Schreiben

Uta Kegel
ab Do., 26.09. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./64,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Jeder Mensch führt ein Leben, aus dem es etwas zu erzählen gibt. Womit fange ich an, wie sortiere ich meine Erinnerungen, für wen soll ich schreiben und kann ich das überhaupt? Finden Sie es heraus, denn Schreiben lässt sich erlernen. Wenn Sie Lust haben, etwas aus Ihrem 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.

H6114 Schreiben heißt, andere sehen machen

Uta Kegel u. a.
Mi., 13.11.
19.30 - 21.00 Uhr
gebührenfrei
Stadtbibliothek

Lesung aus den Schreibwerkstätten
Bereits zum dritten Mal präsentieren die Autoren und Autorinnen aus den Schreibwerkstätten „Kreatives Schreiben“ und „Biographisches Schreiben“ (siehe Kurse Nr. H6112/13) ihre neuesten Texte: Geschichten, Erinnerungen und Gedichte. Ganz gleich ob erfunden oder erlebt, traurig, schaurig, lustig oder sachlich, immer sind sie authentisch, individuell und das Ergebnis einiger Arbeit. Es erwartet Sie ein vielfältiger und kurzweiliger Abend. Durch den Abend führt Sie die Kursleiterin Uta Kegel. Wir empfangen Sie mit einem Glas Sekt!
Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

Lust am Lesen: Frauenfiguren in der Literatur H6120

Uta Funk
ab Di., 05.11. (4x)
14-täglich
19.30 - 21.00 Uhr
8 Ustd./24,00 €
max. 18 Personen
Stadtbibliothek

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. Ausgehend vom Roman „Liebste Fenchel!“ (dtv-Verlag), in dem der Autor Peter Härtling versucht, Nähe zu seiner Hauptfigur für sich und den Leser zu erreichen, beschäftigen wir uns mit weiteren literarischen Frauenfiguren anhand von Auszügen aus unterschiedlichen Romanen.
Weitere Termine: Di., 19.11., 03.12. und 17.12.

Jean-Claude Séférian: Oh! Champs-Elysées... H6130

Jean-Claude Séférian u. a.
Fr., 29.11.
19.30 - 22.00 Uhr
3 Ustd./15,00 €
Gymnasium Petrinum; Aula

Musikalische Revue zur goldenen Hochzeit von Frankreich und Deutschland
2013 feiert man den 50. Geburtstag des deutsch-französischen Freundschaftsvertrages, auch bekannt unter dem Namen Elysée-Vertrag. Anlässlich dieser „goldenen Hochzeit“ widmet sich der bekannte Chansonnier Jean-Claude Séférian in seinem neuen Programm den deutsch-französischen Beziehungen. Chansonklassikern wie „Göttingen“ von Barbara, „La vie en rose“ von Edith Piaf oder einer aktualisierten Version des in Deutschland bekanntesten französischen Chansons „Aux Champs-Elysées“ stehen seine eigenen Lieder wie das vom „gallischen Hahn und dem deutschen Huhn“ gegenüber. Dabei soll jedoch der ursprüngliche Gedanke der beiden Impulsgeber de Gaulle und Adenauer, mit dieser Freundschaft Europa zu stärken, nicht zu kurz kommen.
Séférian hat ein hochkarätiges Ensemble um sich gesammelt: Christiane Séférian (Piano), Piotr Rangno (Akkordeon) und Alexander Morsey (Kontrabass).
Gemeinsame Veranstaltung mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten

Musizieren und Spielen

Für die Kursteilnahme entstehen Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr bei einigen Kursen auch Materialkosten. Benötigte Unterrichtsmaterialien sind entweder in der Kursankündigung angegeben und von Ihnen zu beschaffen oder werden gegen einen Kostenbeitrag von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Aufbaukurse und Spielkreise Gitarre setzen bestimmte Grundkenntnisse voraus. Wenn Sie neu in diese Kurse einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der Kursleitung, Frau Magdalena Schneider (Tel.: 0 28 56 / 90 97 41), beraten.

H6210

Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 2

Magdalena Schneider
ab Mi., 18.09. (13x)
18.00 - 19.30 Uhr
26 Ustd./92,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

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

Musikhaus
Musikschule
K. Kiekenbeck

☐ Lernen Sie in angenehmer und entspannter Atmosphäre.

☐ Erleben Sie das Gefühl selber zu musizieren.

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

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

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

H6211

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

Magdalena Schneider
ab Mi., 18.09. (13x)
19.45 - 21.15 Uhr
26 Ustd./92,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

H6212

Inhalt siehe Kurs Nr. H6211
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 19.09. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./92,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

H6213

Inhalt siehe Kurs Nr. H6211
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Magdalena Schneider
ab Do., 19.09. (12x)
19.45 - 21.15 Uhr
24 Ustd./86,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

VHS-Chor

H6230

Unter dem Motto „Singen macht Freu(n)de“ treffen Sie sich wöchentlich mit anderen musikbegeisterten Menschen, um in Gemeinschaft zu singen. Die Auswahl der Lieder, die unter Anleitung eines erfahrenen Musikpädagogen in der Mehrstimmigkeit umgesetzt werden, erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden. Gemeinsam werden so z. B. Gospels, Spirituals, Volkslieder und internationale Folklore erarbeitet. Ausflüge in Popmusik und Klassik sind ebenfalls möglich. Weitere Inhalte der Chorproben sind Körperhaltung, Atemtechnik, Gehör- und chorische Stimmbildung.

Bernd Wiemeyer
ab Di., 24.09. (13x)
19.30 - 21.00 Uhr
26 Ustd./72,00 €
max. 40 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 1.02

Meditatives, heilsames Singen - eine Einführung

siehe Kurs Nr. H2210

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

siehe Kurs Nr. H2211

H6240 Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder

Till Siepmann
Mo., 28.10. bis
Mi., 30.10.
15.00 - 18.00 Uhr
12 Ustd./48,00 €
max. 8 Personen
Gymnasium Petrinum;
Probenraum

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

101 Songs mit 3 Akkorden
siehe Seite 91

Jam-Session mit Ihrem Instrument
siehe Seite 91

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.

H6310 Bewerbungsmappen für designorientierte Studiengänge

Renata Lajewski
Fr., 11.10.
18.00 - 21.45 Uhr
Sa., 12.10.
10.00 - 17.00 Uhr
13 Ustd./45,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 107

Wochenendkurs
Ein Seminar für alle, die sich mit einer Mappe für einen designorientierten Studiengang bewerben und dafür wichtige Tipps erhalten möchten. Außerdem bietet es Studienbewerbern der Fachrichtungen „Architektur", „Innenarchitektur" und „Kunst im Lehramt" notwendige Hilfen zum Aufbau der Bewerbungsmappen. Es werden in diesem Kurs die wichtigsten Fragen zum Studiengang, Studienort und zur Mappe besprochen.
Bitte bringen Sie mit: eigene Arbeiten, Skizzenblock, DIN A3 (50 Blatt), 3-5 Stabilo Point 88/46 in Schwarz.

Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild H6320

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

Monika Kalender-Absalon
Fr., 11.10.
18.00 - 21.45 Uhr
Sa., 12.10.
10.00 - 15.00 Uhr
11 Ustd./34,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 010

Ölmalerei - eine Einführung H6321

Wochenendkurs
Die „Königstechnik" im Bereich der bildnerischen Gestaltung ist immer noch die Ölmalerei. In diesem Workshop erhalten Sie eine systematische Einführung in die Grundlagen der Ölmalerei. Bei der Arbeit anhand realer Studienobjekte lernen Sie Technik und Bildkomposition sowie Licht- und Schattenwirkung kennen.
Eine Aufstellung der benötigten Materialien geht Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu. Zusätzlich entstehende Materialkosten von ca. 20,00 € zahlen Sie bitte am ersten Veranstaltungstag direkt an die Kursleiterin.

Monika Kalender-Absalon
Fr., 15.11.
18.00 - 21.45 Uhr
Sa., 16.11.
10.00 - 15.00 Uhr
11 Ustd./34,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Aquarellmalerei H6330

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

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 25.09. (8x)
09.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./68,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

H6340 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 24.09. (9x)
18.30 - 21.45 Uhr
36 Ustd./98,00 €
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.

H6350 Schichtweise voran - Acryl und Strukturen

Monika Kalender-Absalon
ab Do., 26.09. (7x)
18.30 - 21.45 Uhr
28 Ustd./78,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

H6351 Acrylmalerei

Slavica van der Schors
Fr., 27.09.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 28.09.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./36,00 €
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, zwei große Wasserbehälter.

Werken

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

Schmuckgestaltung H6410

Heike Wagner
ab Mo., 23.09. (10x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./73,00 €
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.

Kreativer Schmuck aus Perlen H6411

Nicole Rexforth
Sa., 16.11.
14.30 - 17.45 Uhr
4 Ustd./16,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 009

Wochenendkurs
Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen verschiedene Techniken der Schmuckerstellung aus Perlen, Fortgeschrittene vertiefen ihre Vorkenntnisse. Dabei wird nach eigenen Ideen oder geeigneten Vorlagen gearbeitet. Auch alter oder defekter Schmuck lässt sich umarbeiten. Bringen Sie mit, was seit Jahren in Ihren Schubladen schlummert. Sie werden überrascht sein, was Sie mit Draht, Nylon und Kordel oder Kettelstiften aus alten Perlen kreieren können. Zum Modernisieren oder für die Fertigung komplett neuer Schmuckstücke stellt die Kursleiterin eine Auswahl hochwertiger Materialien in aktuellen Farben zur Verfügung. Die Materialkosten sind dann direkt mit ihr abzurechnen.
Bitte bringen Sie mit: feine Flach- und Rundzange (wenn vorhanden), Perlen jeder Art, Materialgeld.

H6412 Kreativer Schmuck aus Perlen für Kids

Nicole Rexforth
Sa., 30.11.
10.00 - 12.30 Uhr
3 Ustd./13,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 001

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

H6420 Kreative Metallgestaltung

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 07.10.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 11.10. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
33 Ustd./99,00 €
max. 14 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

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

Feuer und Eisen: Kreatives Schmieden H6421

Bernd Bannach
Sa., 09.11.
10.00 - 18.00 Uhr
So., 10.11.
10.00 - 16.15 Uhr
16 Ustd./150,00 €
max. 10 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

Wochenendkurs
Nach einer Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen arbeiten Sie an den ersten Übungsstücken. Es entstehen Spitzen aus Rundstahl, die Sie anschließend in Spiralen verwandeln. Mit dem weiteren Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken und dem Entwickeln von Materialgefühl können später eigene Skulpturen, Windspiele oder Schmuck entstehen. Auch ein Materialmix Eisen-Kupfer ist möglich, das Kupfer hat den Vorteil der leichteren Bearbeitbarkeit. Den Abschluss bildet dann die individuelle Oberflächenbearbeitung der Arbeitsergebnisse.
Bitte bringen Sie mit: eine Idee für Ihr Wunschobjekt, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe), Verpflegung. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

Mosaiktechnik für Jugendliche H6430

Udo Sewz
Vorbesprechung
Mo., 07.10.
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 11.10.
18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 12.10.
10.00 - 18.00 Uhr
15 Ustd./43,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Wochenendkurs
In diesem Kurs könnt ihr Mosaik-Kunstwerke in allen Variationen gestalten, wie z. B. Tabletts, Tischplatten, Bilder, Spiegel und vieles mehr. Wahlweise könnt ihr auch Skulpturen mit verschiedenen Materialien herstellen.
Die Materialumlage (ca. 30,00 €, je nach Objektgröße) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

H6431 Skulpturen und Bilder aus Powertex

Udo Sewz
Vorbesprechung
Mo., 02.12.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 06.12.
18.00 - 20.15 Uhr
Sa., 07.12.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./37,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

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

H6432 Kreativkurs - Arbeiten mit verschiedenen Materialien

Udo Sewz
Mo., 28.10. bis
Do., 31.10.
09.00 - 13.00 Uhr
20 Ustd./46,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Ferienkurs
In diesem Kurs werdet ihr aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Draht, Gips, Pappe, Stoff, Alufolie, Styropor und Powertex Figuren und Kunstobjekte nach euren Vorstellungen herstellen.
Die Materialumlage von ca. 20,00 € wird am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.
Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

H6440 Stabfiguren aus Beton

Monika Meise
Vorbesprechung
Mo., 04.11.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 08.11.
16.00 - 20.15 Uhr
Sa., 09.11.
14.00 - 18.00 Uhr
11 Ustd./37,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

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

Stabfiguren aus Beton H6441

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. H6440
Die Materialumlage (ca. 25,00 bis 30,00 €) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt.
Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

Monika Meise
Vorbesprechung
Mo., 25.11.
19.00 - 20.00 Uhr
VHS; Raum 009
Arbeitstermine
Fr., 29.11.
16.00 - 20.15 Uhr
Sa., 30.11.
14.00 - 18.00 Uhr
11 Ustd./37,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Glas und Farbe: Glas-Fusing H6450

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

Dr. Wolfgang Schmölders
Fr., 22.11.
16.30 - 21.15 Uhr
6 Ustd./31,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Vom Baumstamm zur Skulptur H6460

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das klassische Handwerk der Holzbildhauerei erlernen wollen. Auch Fortgeschrittene können ihre Ideen in Holz umsetzen und ihre Fertigkeiten weiter ausbauen. Hier können sie sowohl abstrakte Formen als auch Figürliches für Ihr Zuhause gestalten. Zur Vorlage erstellen Sie erst ein Tonmodell und setzen dieses dann in eine Holzskulptur um. Dabei lernen sie alles über die richtige Körperhaltung, Techniken und die verschiedenen Werkzeuge.
Bitte bringen Sie mit: Zeichenutensilien, Arbeitshandschuhe und -kleidung. Das Werkzeug wird gestellt, falls vorhanden können gern die eigenen Holzklüpfel und Hohlbeitel mitgebracht werden.

Jennifer Breitkreuz
ab Mi., 09.10. (8x)
18.30 - 20.45 Uhr
25 Ustd./90,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Schneidern

Schneiderkurse, bei denen die Kursankündigung keine Teilnahmevoraussetzungen angibt, eignen sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie werden Ihren Vorkenntnissen entsprechend gefördert. Bitte bringen Sie zu allen Schneiderkursen die üblichen Nähutensilien mit bzw. bei allen Kursen, die in der VHS stattfinden, zusätzlich eine Spule für Pfaff Hobbymatik 907, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80 und 1,60 € Garngebühr für die Benutzung der Overlock-Maschinen.

H6510 Schneidern für Anfänger/innen

Beate Lang
ab Do., 26.09. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

H6511 Schneidern

Renate Wagner
ab Mo., 23.09. (11x)
09.00 - 12.15 Uhr
44 Ustd./88,00 €
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.

H6512 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 24.09. (11x)
18.30 - 21.45 Uhr
44 Ustd./88,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schneidern H6513

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 07.10. (10x)
08.30 - 11.45 Uhr
40 Ustd./80,00 €
max. 10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

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

Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative H6514

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 09.10. (11x)
08.30 - 11.45 Uhr
44 Ustd./92,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schnupperkurs Schneidern für jedermann H6515

Edith Schulte-Huxel
Fr., 08.11.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 09.11.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./37,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

H6516 Schneidern: Modedesign-Ferienkurs

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 11.10.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Mo., 28.10. bis
Do., 30.10.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 02.11.
10.00 - 12.15 Uhr
33 Ustd./75,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

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

H6517 Modische Dessous

Renate Wagner
Vorbesprechung
Mi., 25.09.
18.30 - 19.15 Uhr
Arbeitstermine
ab Mi., 09.10. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
21 Ustd./49,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 002

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt grundlegende Schneiderkenntnisse voraus. Das Internet bietet ein vielfältiges Angebot von Fertigschnitten, elastischen Stoffen und dekorativen Spitzen für modische und ausgefallene Dessous in allen Standard- und vielen Modefarben auch in großen Größen. Sie arbeiten wahlweise Slip, Bügel-BH, Body, Hemdchen oder Bademode, wobei die Fertigschnitte vorab an Ihren Körper angepasst werden. Dabei lernen Sie die notwendigen Nähtechniken, Tipps und Tricks im Umgang mit elastischen Stoffen und Spitzen kennen.

Musiktheater Essen

Opern-Abonnement

Die Operninszenierungen im Essener Aalto-Musiktheater erhalten immer wieder höchstes Lob bei Fachkritik und Publikum. Das eindrucksvolle Haus des finnischen Stararchitekten Alvar Aalto gibt den Aufführungen ein besonderes Ambiente. Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus sichert Ihnen ein ungetrübtes Opern- und Ballettvergnügen.
Der Preis beinhaltet die Eintrittskarten sowie den Bustransfer von und nach Dorsten, Wulfen, Lembeck und Rhade. Ein Verkauf von Einzelkarten findet nicht statt.

	Abo-Preise
Preisgruppe I	195,00 €
Preisgruppe II	168,00 €
Preisgruppe III	123,00 €

Tanzhommage an Queen
Tanzstück von Ben van Cauwenbergh

So., 20.10.
18.00 Uhr

Ben Van Cauwenberghs Tanzstück ist Ausdruck der Verehrung für eine der erfolgreichsten und innovativsten Rockbands aller Zeiten. Mit der 1970 gegründeten Gruppe „Queen“ erschufen der Gitarrist Brian May, der Bassist John Deacon, der Schlagzeuger Roger Taylor und der charismatische Sänger Freddie Mercury einen besonderen, mit klassischen Elementen angereicherten, unverwechselbaren Sound. Als getanzte Hommage vermittelt Van Cauwenberghs Stück die verschiedenen Facetten und Charaktere dieser Musik mit Elementen des Tanzes.

Werther
Lyrisches Drama von Jules Massenet

Sa., 28.12.
19.00 Uhr

Die tragische Liebesgeschichte zwischen dem jungen Werther und Charlotte endet im Selbstmord der unglücklichen Titelfigur. Schon im ersten Akt, als Charlotte und Werther von einer Sommerballnacht heimkehren, erklingt ein Liebesduett, bei dem die Stimmen nie wirklich zueinander finden, sondern vielmehr das romantische Mondmotiv umstreicheln. Die Verbindung der beiden geradezu emotionale Naturgewalten in sich tragenden Figuren wird durch eine bürgerliche Moral verhindert, die wiederum gleichzeitig die Anziehungskraft von Charlotte auf Werther begründet.

Fidelio
Oper von Ludwig van Beethoven

Sa., 11.01.14
19.00 Uhr

Die mutige Leonore bricht als Mann verkleidet auf, um ihren Florestan aus dem Gefängnis zu befreien. Die Handlung basiert auf einer wahren Begebenheit, die schon vor Beethoven von französischen und italienischen Komponisten auf die Bühne gestellt wurde. Dietrich Hilsdorfs Inszenierung belässt die Oper in ihrer Entstehungszeit im Jahre 1814. Mit überrumpelnden Coups legt der Regisseur radikal den damaligen Zeitgeist offen, zeigt einerseits kleinbürgerliche Idylle und andererseits politische Vormärzstimmung.

Der Liebestrank
Opera comica von Gaetano Donizetti

Sa., 08.02.14
19.00 Uhr

„Wir haben eine deutsche Primadonna, einen stotternden Tenor, einen Buffo mit Ziegenstimme und einen französischen Bass, der nichts taugt", klagte Gaetano Donizetti bei der Einstudierung der Uraufführung seines „L'elisir d'amore" am Mailänder Teatro della Canobbiana. Donizettis „Der Liebestrank" erfreut sich seit seiner erfolgreichen Mailänder Uraufführung 1832 ungebrochener Beliebtheit. Allein Nemorinos Romanze „Una furtiva lagrima" zählt zu den schönsten Tenor-Arien des Belcantorepertoires. Und wer hat sich in den schrecklichen Qualen unerwiderter Liebe nicht schon heimlich gewünscht, den anderen mittels eines Zaubertranks unsterblich in sich verliebt zu machen?

Ariodante
Dramma per musica von
Georg Friedrich Händel

Sa., 26.04.14
19.00 Uhr

Nach fast 25 Jahren des künstlerischen Schaffens am Londoner King's Theatre am Haymarket wurde Händels Vertrag 1734 nicht verlängert. Unter großem Erfolgsdruck schrieb er „Ariodante", die Geschichte um den fürstlichen Vasallen Ariodante, seine Verlobte, die schottische Königstochter Ginevra, und seinen Rivalen Polinesso, der wiederum heimlich von Ginevras Dienerin Dalinda geliebt wird, für das gerade erbaute Theatre Royal am Covent Garden, das er in eigener Regie und auf eigene finanzielle Verantwortung leiten wollte.

Kulturbus unterwegs

The Sinking of the Titanic. Eine Triennale-Produktion

H6620

Ein Konzert mit Werken von Gavin Bryars und Luciano Berio
Unter Leitung der estnischen Dirigentin Anu Tali kommen die Bochumer Symphoniker mit der selten zu hörenden Musik des britischen Komponisten und Kontrabassisten Gavin Bryars nach Duisburg. Im Jahr 1969 skizzierte Bryars „The Sinking of the Titanic" als musikalische Entsprechung zur zeitgenössischen Konzeptkunst. Musikalische Basis ist die Hymne Autumn, die von der Bordkapelle beim Untergang gespielt wurde, überlagert mit Interviewfragmenten, Morsezeichen und der klanglichen Beschreibung der Kollision mit dem Eisberg. Bryars realisiert die poetische Vorstellung einer Musik, die weiterklingt während sie in den Wassern des Ozeans versinkt. Der Zuhörer wird in den Sog einer sich zunehmend ausdehnenden, quasi stillstehenden Zeit hineingezogen.

Claudia Temp
Sa., 07.09.
Abfahrt VHS: 18.00 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
52,00 €
(Busfahrt, Eintritt, Werkseinführung)
Gebläsehalle
Landschaftspark
Duisburg-Nord

Ikon of Light. Eine Triennale-Produktion

H6621

Chorwerk Ruhr und Ensemble Resonanz
In diesem Jahr bietet die Maschinenhalle der Zeche Zollern in Dortmund mit der klangvollen Akustik ihrer Jugendstil-Architektur den idealen Rahmen für die sakrale Musik des Esten Arvo Pärt und des Briten Sir John Tavener. Taveners „Ikon of Light" für Chor und Streichtrio (1984) verwendet ein Gebet aus dem 10. Jahrhundert und verbindet es mit einer der ältesten Hymnen der orthodoxen Liturgie, dem so genannten Trisagion. Denselben traditionellen Hymnus verarbeitet auch Arvo Pärts Trisagion für Streichorchester von 1992. Das „Te Deum" für drei Chöre, präpariertes Klavier, Streicher und Tonband von Arvo Pärt vertont den christlichen Lobgesang aus dem 4. Jahrhundert, der ebenfalls das Trisagion enthält. Die Verräumlichung der Musik durch die Aufteilung in drei Chöre steigert diese Symbolik und wird von den lang nachklingenden Reflexionen der Maschinenhalle unterstützt.

Claudia Temp
So., 29.09.
Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
44,00 €
(Busfahrt, Eintritt, Werkseinführung)
Maschinenhalle Zeche Zollern Dortmund

H6622 Schwanensee. Ballett, Musik von Peter I. Tschaikowski

Claudia Temp
So., 24.11.
Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr
51,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Schwanensee ist der Stoff, aus dem Ballett-Träume gewoben sind. Das 1877 uraufgeführte Werk gilt als der Inbegriff klassischer Ballettkultur. Siegfried liebt Odette. Sie will er haben und keine andere. Sie ist sein Schwanenmädchen, seine Schwanenkönigin. Doch der von Liebe Verblendete verkennt, dass sich hinter der königlichen Maske seiner Auserwählten das sprachlose Leid einer Gefangenen verbirgt. Odette liebt Siegfried, aber sie ist unfrei - eingekerkert in ihrem Körper, ausgeliefert der Gewalt eines anderen Mannes, geschmiedet an die Ketten, die ihr die Gesellschaft anlegt. Gibt es für das Paar dennoch Hoffnung auf Glück?

H6623 Cabaret. Musical von J. Kander, J. Masteroff und F. Ebb

Claudia Temp
So., 05.01.14
Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 22.00 Uhr
61,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen,
Kleines Haus

Während die Weimarer Republik in den Abgrund der Geschichte taumelt, zelebrieren im Kit Kat-Club die Schattenwesen der Berliner Halbwelt genüsslich und frivol ihren zügellosen Rausch kollektiver Verdrängung. Allabendlich lassen sich Gauner, Goldgräber, Prostituierte, Glücksritter, Künstler und Spekulanten der Hauptstadt vom Conférencier und seinen Kit Kat-Club-Girls in eine grell schillernde Gegenwelt entführen, in der die „Damenkapelle" mit mitreißenden Jazzklängen das anschwellende Tremolo der Kriegstrommeln kurzerhand übertönt. Das Kleine Haus des MIR verwandelt sich für die gesamte Spielzeit in ein Cabaret! In den legendären Kit Kat-Club!

Daniel Hope und L'ARTE DEL MONDO. Vivaldi

H6624

Claudia Temp
Fr., 14.02.14
Abfahrt VHS: 18.00 Uhr
Rückkehr: ca. 24.00 Uhr
85,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Il Bagno Steinfurt

Zum ersten Mal seit Bestehen der „Recomposed"-Reihe der Deutschen Grammophon hat ein Komponist das getan, was der Titel verspricht: Max Richter hat sich Antonio Vivaldis Welthit „Le quattro stagioni" vorgenommen, von Anfang bis Ende umkomponiert und sich dabei ein „gnadenlos zu Tode gespieltes Werk" neu angeeignet. Der britische Komponist holt Antonio Vivaldis Meisterwerk in die Jetzt-Zeit und ermöglicht der Hörerschaft einen völlig neuen Zugang. Dabei zeigt er zugleich Respekt vor dem Original und seiner Interpretationsgeschichte.

WDR Sinfonieorchester

H6625

Claudia Temp
Sa., 15.03.14
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
42,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Theater am
Marientor Duisburg

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

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

H6626 Salut Salon. Die Nacht des Schicksals

Claudia Temp
So., 30.03.14
Abfahrt VHS: 16.45 Uhr
Rückkehr: ca. 21.00 Uhr
61,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Philharmonie Essen

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

H6627 Bobby McFerrin. Solo Improvisations

Claudia Temp
Mo., 12.05.14
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
59,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Philharmonie Essen

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

Exkursionen

Neues Leben am Wasser

H6630

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

Zweitägige Radtour
Die Radtour startet im östlichen Ruhrgebiet. Sie zeigt, dass man nicht mehr an die Nordsee oder nach Hamburg fahren muss, um attraktiv am Wasser zu wohnen oder als Freizeitkapitän unterwegs zu sein. Mit dem Bus und Fahrradanhänger geht es zum Kohleumschlaghafen Bergkamen-Rünthe. Über Bahntrassen radeln Sie nach Kamen und entlang der Seseke zum Seepark Lünen. Weiter geht es zur „UFO-Landestation“, dem Colani-Ei auf dem ehemaligen Fördergerüst der Zeche Minister Achenbach. Höhepunkt des Tages ist die Zeche Waltrop mit dem „Manufactum“. Am zweiten Tag steht der Schleusenpark Waltrop mit seinen zwei Schiffshebewerken Henrichenburg und zwei Schleusen inkl. Museumsbesuch auf dem Programm. Richtung Dorsten fahren Sie anschließend entlang des Rhein-Herne-Kanals, vorbei an dem Mosaik „Glückauf“ zum Emscherklärwerk. Letzte Station ist das funkelnagelneue Quartier Bismarck.
Streckenlänge insgesamt ca. 100 km
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gern zusendet.
(Tel.: 0 23 62 / 66 41 60)

H6640 Frankfurter Buchmesse. Partnerland Brasilien

Kirsten Markgraf
Sa., 12.10.
Abfahrt VHS: 06.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.00 Uhr
32,75 €
(Busfahrt und Eintritt)
Messe Frankfurt

Jedes Jahr bietet die Frankfurter Buchmesse einen hervorragenden Überblick über die zahlreichen Neuerscheinungen von Literatur und Sachbüchern, aber auch bei den Multimedia-Materialien. Sie können die Buchmesse von ca. 10.30 bis 18.00 Uhr nach individuellen Wünschen besuchen. Dabei haben Sie auch die Gelegenheit, zahlreiche Lesungen, Diskussionsrunden und andere Veranstaltungen zu erleben. Außerdem ist für die Gruppe der VHS bei einem namhaften Verlag ein Gesprächstermin vereinbart. Hinweise zur Orientierung werden von der Exkursionsleitung auf der Anfahrt nach Frankfurt gegeben. Partnerland der Buchmesse ist in diesem Jahr Brasilien.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

H6641 Rijksmuseum Amsterdam

Wolfgang Danzer
Do., 19.09.
Abfahrt VHS: 07.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.15 Uhr
43,50 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Rijksmuseum Amsterdam

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

Tour de Ruhr: Auf Meterspur durch Stadt und Flur H6650

Sabine Podlaha
Sa., 23.11.
11.00 - 18.00 Uhr
43,00 €

Eine Tramtour quer durchs Ruhrgebiet: Einsteigen, Platz nehmen und genießen. In einer historischen Straßenbahn lässt sich das Ruhrgebiet bequem erkunden. Los geht es in einem Original-Triebwagen aus den 1960er Jahren in Richtung Mülheim, dann durch die Essener City, wo in einem Straßenbahnbetriebshof bei deftigem Eintopf eine Pause eingelegt wird. Frisch gestärkt geht die Fahrt weiter vorbei am Weltkulturerbe Zeche Zollverein, an Trabrennbahn und Zeche Holland und endet schließlich in Hattingen – Altstadtführung inklusive. Unser Reiseleiter versorgt die Gäste während der Fahrt mit Geschichte, Geschichten und Anekdoten aus dem Pott.
Der Treffpunkt wird vor dem Veranstaltungstermin mitgeteilt.
Bitte beachten Sie: Für diese Fahrt gilt die Ruhrtopcard nicht!

Concrete Poetry - Die Bridges-Ausstellung H6651

Sabine Podlaha
So., 13.10.
11.00 - 13.00 Uhr
13,00 €
Kunstmuseum Bochum

Auf den Spuren der Wandlungen der Emscherregion
Menschen und Landschaften im Wandel, verborgene Details, neue Blicke - kommentierend, dokumentierend und fokussierend. Die künstlerische Vielfalt der Sammlung von BRIDGES Fotoprojekt spiegelt auf beeindruckende Weise wider, wie der Umbau eines Flusses das Gesicht einer ganzen Region verändert. Die fotografische Sammlung aus über 60 Bildserien nimmt den Besucher mit auf eine spannende Reise durch die Emscherregion und ihre faszinierenden Wandlungen.

Studienreisen

H6660 Rajasthan mit Delhi und Agra

Johanna Bünder
Sa., 11. 01. bis
Sa., 25. 01.14
2.679,00 € p.P. im DZ;
EZ-Zuschlag 712,00 €
Anmeldeschluss: 01.10.

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

Island H6670

Sabine Podlaha
Mi., 09.07. bis
Fr., 18.07.14
ca. 2.800,00 € p.P.
im DZ;
EZ-Zuschlag 286,00 €
Preis ab 20 Personen
Anmeldeschluss: 02.04.14

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

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

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

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

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

Theater und Konzerte

Theater
Kleinkunst
Jazz
Kindertheater

Kartenverkauf

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

Vorverkauf

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

Kulturbüro

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

Ansprechpartnerinnen:
Mareike Bittner, Marlies Milos

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

Kartenpreise

Theater

Vollzahler	ermäßigt	Preisgruppen
17 €	12 €	I
15 €	10 €	II
14 €	9 €	III

Kleinkunst

Vollzahler 17 €, ermäßigt 12 €

Jazz

Vollzahler 15 €, ermäßigt 10 €

Kindertheater ab 4 Jahren

Erwachsene 5 €, Kinder 4 €

Kindertheater ab 6 Jahren

Erwachsene 6 €, Kinder 5 €

Ermäßigungen

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

Auf der folgenden Seite finden Sie eine tabellarische Aufstellung der Kulturveranstaltungen in der Spielzeit 2013/14. Das farbige Kulturprogramm mit ausführlichen Informationen über alle Veranstaltungen, Inhalte und Künstler senden wir Ihnen auf Wunsch gern zu.
(Tel. 0 23 62 / 66 40 52)

Theater

Mo., 04.11.13, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Wege mit Dir** Daniel Call
Mo., 02.12.13, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**The Rocky Horror Show** Musical von Richard O'Brien
Mo., 03.02.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Loriots Gesammelte Werke** Vicco von Bülow
Mo., 17.03.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Hotel zu den zwei Welten** Eric-Emmanuel Schmitt
Mo., 12.05.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Blütenträume** Lutz Hübner

Kleinkunst

Fr., 15.11.13, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Margie Kinsky:** **Kinsky legt los**
Fr., 13.12.13, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Marius Jung & Till Kersting:** **Leidenschaft to go**
Fr., 17.01.14, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Perinum	**Benjamin Eisenberg:** **Im Visier**
Fr., 14.02.14, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Pätzold und Burgos:** **Bis dass der Tanz uns scheidet**
Fr., 21.03.14, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Timo Wopp:** **Passion**
Fr., 09.05.14, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Christoph Sieber:** **Alles ist nie genug**

Jazz

So., 20.10.13, 12.00 Uhr Gaststätte Maas Timpert	**Jazz-Frühschoppen**
So., 08.12.13, 19.00 Uhr Forum VHS	**BigBand Dorsten:** **Swinging X-Mas**

Konzerthinweis

So., 22.09.13, 17.00 Uhr Pfarrkirche St. Marien Dorsten Eintritt frei	**Laudemus Virginem** Chor confido vocale

Kindertheater ab 4 Jahren

Drei kleine Schweinchen	Di., 15.10.13, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS und Mi., 16.10.13, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade
Post von den Weihnachtswichteln	Di., 03.12.13, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS
Aschenputtel	Di., 21.01.14, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS und Mi., 22.01.14, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade
Der kleine Drache Kokosnuss	Di., 18.02.14, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS

Kindertheater ab 6 Jahren

Ali Baba und die 40 Räuber	Di., 08.10.13, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Nils Holgersson	Di., 26.11.13, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Käpten Knitterbart und seine Bande	Di., 28.01.14, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Die Bremer Stadtmusikanten	Di., 11.03.14, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula

Stadtbibliothek Dorsten

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

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

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

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

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

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

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

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

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

Anschriften und Öffnungszeiten

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

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

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

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

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

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

„Das grenzenloseste aller Abenteuer der Kindheit, das war das Leseabenteuer."
(Astrid Lindgren)

Wir fördern die Bibliothek!

Motto

In Dorsten soll das Leseabenteuer für alle da sein …
… in einer lebendigen Bibliothek!
Das ist das Motto des neu gegründeten Vereins zur Förderung der Stadtbibliothek Dorsten e. V. Er sieht die Bibliothek als eine attraktive und unverzichtbare Einrichtung, deren Arbeit er - speziell in der derzeitigen schwierigen Finanzlage der Stadt Dorsten - unterstützen möchte.

Ziele

Der Verein, der mittlerweile im Vereinsregister eingetragen und dessen Gemeinnützigkeit anerkannt ist, hat sich vorrangig folgende Ziele gesetzt:

- Förderung der Stadtbibliothek in all ihren Belangen
- Stärkung des Bewusstseins ihrer kulturellen Bedeutung in der Öffentlichkeit
- Kontaktpflege zu Personen und Einrichtungen des öffentlichen Lebens
- Unterstützung bei Veranstaltungen
- Bereitstellung von finanziellen Mitteln, insbesondere für zusätzliche Medienbeschaffung, Veranstaltungen (z. B. Lesungen für Kinder und Erwachsene) und technische Ausstattung

Vorstand

1. Vorsitzender: Klaus-Jürgen Thiel
2. Vorsitzender: Nikolaus Woronka
Schriftführerin: Anette Kohnen
Kassiererin: Marion Pabst

Beitrag

Für einen Jahresbeitrag von mindestens 12 € können Erwachsene Mitglied werden, juristische Personen, Firmen etc. für einen Mindest-Jahresbeitrag von 50 €.
Jugendliche ab 14 Jahren sind ebenfalls willkommen. Sie können kostenlos dem Verein beitreten und dazu beitragen, dass auch ihre Interessen berücksichtigt werden.

Mitarbeit

Haben Sie eigene Ideen oder Anregungen?
Wir freuen uns auf alle, die Zeit und Lust haben, an der aktiven Vereinsarbeit teilzunehmen. Es gibt zahlreiche Wege, sich in den Verein einzubringen, sei es durch kreative Ideen oder durch Mithilfe bei Veranstaltungen. Sie können sich mit all Ihren Anliegen, Angeboten oder Anregungen jederzeit in der Stadtbibliothek melden (Tel.: 0 23 62 / 66 41 00 oder 66 41 07 oder per Mail unter stadtbibliothek@dorsten.de).

Machen Sie mit und unterstützen Sie unseren Einsatz für die Stadtbibliothek finanziell oder ideell - wir sind sicher, es lohnt sich!

Alles zum Förderverein finden Sie auch im Internet unter www.fv-stadtbibliothek-dorsten.de.

Musikschule Dorsten

Unser Angebot

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

Musik macht Spaß und schlau dazu!

Unsere Lehrkräfte

Unser Gesangs-, Chor- und Instrumentalunterricht wird ausschließlich von qualifizierten Musikpädagog(in-n)en erteilt, die neben ihrer künstlerischen Ausbildung ein pädagogisches Studium absolviert haben und mit den modernen Unterrichtsformen vertraut sind.

Unser Unterricht

Gerade zu Beginn der musikalischen Ausbildung hat sich die Gruppe als die geeignetste Unterrichtsform herausgebildet. In der Praxis hat sich je nach Instrument und Gruppenzusammensetzung die Zahl von zwei bis vier Schüler(inne)n als besonders günstig erwiesen. Es werden nur alters- und entwicklungsmäßig homogene Gruppen gebildet und weitergeführt. Entstehen im Laufe der musikalischen Ausbildung Leistungsunterschiede, können die Gruppen dem jeweiligen Leistungsstand angepasst werden.

Unsere zusätzlichen Leistungen

Wer die im Gesangs- und Instrumentalunterricht erworbenen Fähigkeiten vertiefen und praktisch anwenden will, hat zusätzlich zum Unterricht die Möglichkeit, in verschiedenen Musiziergruppen (Ensembles) mitzuwirken. Diese Ensembles berücksichtigen den im Unterricht erreichten Leistungsstand und werden ebenfalls von qualifizierten Musikpädagog(in-nen) geleitet. Die Gebühr für die Teilnahme an Proben und Aufführungen ist in der allgemeinen Unterrichtsgebühr enthalten.

Monatliche Gebühren p. P.

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

Ermäßigungen

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

Unsere Ansprechpartner

Sekretariat: Joanna Paus
Telefon: 0 23 62 / 66 38 80
Pädagogischer Leiter: Eugen Kayser
Telefon: 0 23 62 / 66 41 81
Programm:
„Jedem Kind ein Instrument“
Mareike Bittner
Telefon: 0 23 62 / 66 41 65

Anmeldung

Musikschule
Stadt Dorsten
Im Werth 6
46282 Dorsten

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

(Nicht nur) wir sind davon überzeugt, dass Musik schlau macht, fit hält und jede Menge Spaß bringt! Daher hat die Musikschule zum Herbstsemester ihr Programm erweitert: Sie oder Ihre Kinder können nicht nur unbefristeten Instrumentalunterricht als Einzel- oder Gruppenunterricht buchen, sondern Sie finden ab jetzt regelmäßig zeitlich begrenzte Kursangebote im Programm, in denen ein besonderes Projekt verwirklicht wird oder aber Ihnen die Möglichkeit geboten wird, auszuprobieren, ob das Musizieren Ihnen Spaß macht.

Neu und interessant! Für Jung und Alt!

In diesem Arbeitsabschnitt haben wir den Fokus einerseits auf Kinder mit einem Percussion-Workshop in den Herbstferien gerichtet, andererseits auf Erwachsene, die entweder ein Instrument mit Muße erlernen möchten, oder aber Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam Musik zu machen. Viele weitere Angebote sind denkbar... Ihre Wünsche nehmen wir gern entgegen.

Unser Herbstferienkurs für die Kleinen:

Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder

Till Siepmann
Mo., 28.10. bis
Do., 30.10.
15.00 - 18.00 Uhr
48,00 €
Gymnasium Petrinum;
Schlagzeugraum

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

Unser Angebot für Erwachsene:

101 Songs mit 3 Akkorden

Markus Polak
Mi., 02.10. bis
Mi., 18.12.
(10x mi)
20.00 - 21.00 Uhr
70,00 €
Gymnasium Petrinum

Für absolute Gitarrenanfänger ohne Vorkenntnisse
Wollte nicht jeder von uns schon einmal „Über den Wolken" dabei sein? Es ist gar nicht so schwer hier mitzumachen. Im Kurs werden Begleitakkorde, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Bei 101 Songs ist auch Ihr alter Ohrwurm dabei, aber auch mancher Rocktitel.
Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Es ist an der Zeit, das alte Instrument wieder hervorzuholen:

Jam-Session mit Ihrem Instrument

Eugen Kayser
Do., 26.09. bis
Do., 30.01.14
(10x do)
18.00 - 19.30 Uhr
85,00 €
Gymnasium Petrinum

Sie haben früher ein Instrument erlernt? Sie würden es gern wieder spielen, aber Ihnen fehlen die Mitspieler? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben: Sie spielen in einer bunten Instrumentalbesetzung Folk- und Popsongs und - falls gewünscht - deutsche (Volks-)Lieder. Die Musikschule bietet nicht nur Klassik, sondern in diesem Kurs echte Klassiker der Musikgeschichte.
Geben Sie bei der Anmeldung an, welches Instrument Sie spielen. Bitte bringen Sie Ihr Instrument und einen Notenständer mit.

Einzelveranstaltungen

18.09.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	H4110
26.09.	Pro und contra NPD Verbot	H1116
01.10.	Ernährung und Krebs	H2761
02.10.	Wir wollen freie Menschen sein	H1112
08.10.	Marseille - Metropole am Mittelmeer	H1210
09.10.	Nach der Wahl ist vor der Wahl… Zur Zukunft des Parteienstaates	H1110
09.10.	Kein Opfer werden! - Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften	H1131
10.10.	Lehrjahre eines Naturfotografen	H5361
11.10.	So schützen Sie Ihr Kind vor Unfällen mit Hunden!	H2825
15.10.	Informationen rund um den Bundesfreiwilligendienst	H1134
15.10.	Entschleunigung - ein Schritt zu mehr Lebensqualität	H1350
16.10.	Deutschland als Zahlmeister und Buhmann - die Schuldenkrise Europas	H1111
16.10.	Lach-Yoga: Lachen ist gesund - auch ohne Grund	H2140
17.10.	Social Media im Privat-, Geschäfts- und Schulalltag	H5372
04.11.	Grundwasserschutz im Klimawandel	H2811
06.11.	Osteoporose - Der stille Knochendieb	H2130
06.11.	Der Hund als Weihnachtsgeschenk	H2826
07.11.	Beschämende Bilder - Rückblick auf die „Vergangenheitsbewältigung“	H1117
07.11.	Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung	H1132
07.11.	Essen und Psyche	H2762
08.11.	Der Trauer eine Heimat geben	H1340
12.11.	Emirate und Oman - Modernes Märchenreich	H1220
13.11.	Erben und Vererben	H1130
13.11.	Das schwache Herz	H2110
13.11.	Schreiben heißt, andere sehen machen	H6114
20.11.	„Hans-Jürgen, das Lamm ist da!“ - als Gastarbeiter in der Türkei	H1115
20.11.	Wie wollen wir sterben?	H2150
27.11.	Gott hat hohe Nebenkosten	H1114
29.11.	Jean-Claude Séférian: Oh! Champs-Elysées…	H6130
04.12.	Altersreise - Wie wir alt sein wollen	H1330
04.12.	Warum Kühe gern im Halbkreis grasen… und weitere mathematische Knobeleien	H2810
12.12.	Willy Brandt - Mensch und Politiker	H1113

VHS-Angebote für Senioren

ab 23.09.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	H2335
ab 23.09.	Selbstbehauptung und -verteidigung für Senior(inn)en	H2443
ab 24.09.	Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	H2336
ab 24.09.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 3	H3217
ab 25.09.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11	H3212
ab 25.09.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11	H3213
ab 25.09.	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7	H3218
ab 26.09.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	H3210
ab 26.09.	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7	H3211
ab 26.09.	Biografisches Schreiben	H6113
30.09.	So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8	H5419
01.10.	So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 7	H5418
ab 02.10.	Tanzen macht Spaß	H2560
ab 08.10.	Einführung in die EDV	H5411
ab 09.10.	Digitale Fotobücher	H5414
ab 17.10.	Computer-Workshop	H5417
05.11.	„Alte Hasen - neue Regeln“ - Sicherheit für ältere Verkehrsteilnehmer	H1133
ab 13.11.	Einführung in die digitale Bildbearbeitung	H5413
ab 10.12.	Internet für Senior(inn)en	H5415
ab 17.12.	E-Mails und Soziale Netzwerke	H5416
09.01.14	So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8	H5420
ab 14.01.14	Einführung in die EDV - Aufbaustufe	H5412

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 24.09.	Yoga für Kinder	H2260
27.09.	Auf den Spuren der Fledermäuse	H2812
28.09.	Jetzt aber raus!	H2816
29.09.	Geocaching - die Schatzsuche der Zukunft	H5391
ab 04.10.	Hobbyfotografen on Tour: Dorstens grüne Inseln	H2818
ab 07.10.	Mosaiktechnik für Jugendliche	H6430
ab 08.10.	Naturfotos mit der Kompaktkamera gestalten	H5362
11.10.	Zwerge und geheimnisvolle Geschöpfe der Dunkelheit	H2815
ab 11.10.	Mit guten Umgangsformen beeindrucken	H5150
ab 11.10.	Zeichnen: Bewerbungsmappen für designorientierte Studiengänge	H6310
ab 11.10.	Schneidern: Modedesign-Ferienkurs	H6516
12.10.	„Heute kochen wir!“ - Kids in der Küche	H2732
12.10.	Mit Pfeil und Bogen am Lagerfeuer	H2814
ab 12.10.	Geocaching - Schatzsuche in Dorsten	H5390
ab 21.10.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	H5380
ab 21.10.	Ran an die Maus III	H5381
ab 21.10.	Fit für den Lego Mindstorms Wettbewerb	H5383
ab 21.10.	Programmieren und Spielen	H5385
ab 21.10.	TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen?	H5392
ab 22.10.	Spanisch für Kinder Stufe A1 ¡Hola niños!	H3410
ab 25.10.	Kopernikus und Co. - Ferienworkshop Astronomie	H2817
ab 28.10.	Tastschreiben in 12 Stunden	H5211
ab 28.10.	Tastschreiben in 12 Stunden	H5212
ab 28.10.	Robbie, R2D2, Schlupp oder Robina?	H5384
ab 28.10.	TV-Workshop: Wie funktioniert Fernsehen?	H5393
ab 28.10.	Schlagzeug und Percussion - Trommelkurs für Kinder	H6240
ab 28.10.	Kreativkurs - Arbeiten mit verschiedenen Materialien	H6432
ab 04.11.	Gewaltprävention für Kinder (6 - 8 Jahre)	H2440
ab 04.11.	Gewaltprävention für Kinder (9 - 12 Jahre)	H2441
ab 05.11.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)	H4330
ab 06.11.	Tastschreiben für den Berufseinstieg	H5213
ab 07.11.	WingTsun für Jugendliche (13 - 17 Jahre)	H2442
ab 07.11.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)	H4331
ab 08.11.	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	H6515
09.11.	Nisthilfen für Vögel, Fledermäuse und Insekten	H2813
10.11.	Laternenfest zu St. Martin in der Dechenhöhle	H2819
10.11.	Top Secret - Mission für Nachwuchsagenten	H2821
16.11.	Faszination intuitives Bogenschießen	H2420
16.11.	„Kind trifft Hund“ - freudiges und gefahrloses Miteinander	H2826
23.11.	Phänomania Erfahrungsfeld	H2820
29.11.	Der kurze Weg zum fantastischen Gedächtnis	H1310
ab 29.11.	Selbstsicher im Unterricht auftreten	H4310
ab 29.11.	Word und PowerPoint für Schüler(innen)	H5382
30.11.	„Heute kochen wir!“ - Teens in der Küche	H2733
30.11.	Kreativer Schmuck aus Perlen für Kids	H6412
04.12.	Warum Kühe gern im Halbkreis grasen… und weitere mathematische Knobeleien	H2733
ab 10.01.14	Kreatives Schreiben für Jugendliche	H6111
ab 17.01.14	Die Facharbeit fest im Griff mit Word und Excel	H4320

Unterrichtstermine

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.
2. Woche	30.09.	01.10.	02.10.	-	04.10.	05.10.
3. Woche	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
4. Woche	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.
5. Woche	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.
6. Woche	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.
7. Woche	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.
8. Woche	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.
9. Woche	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
10. Woche	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
11. Woche	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
12. Woche	-	-	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.
13. Woche	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.
14. Woche	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.

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

Bildungsurlaub

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) haben in Nordrhein-Westfalen Arbeiter und Angestellte die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch fortzubilden und dafür von der Arbeit - in der Regel für fünf Arbeitstage in einem Kalenderjahr - freigestellt zu werden.
Der Antrag auf Freistellung muss dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei Ihrer Anmeldung zu einer unserer nachfolgend aufgelisteten Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber. 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.

14.10 - 18.10.	Tabellenkalkulation mit Excel 2010	H5333
04.11. - 08.11.	Spanisch für den Beruf Stufe A1 Grundkurs 1	H3411
04.11. - 08.11.	Finanzwirtschaft	H5233
04.11. - 08.11.	Textverarbeitung mit Word 2010	H5337
04.11. - 08.11.	Bürokommunikation und Organisation mit Outlook 2010	H5338
11.11. - 15.11.	Datenbank Access 2010	H5335
11.11. - 15.11.	Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop	H5352
18.11. - 20.11	Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2010	H5339
25.11. - 29.11.	Fit fürs Büro: Word und Excel 2010	H5334

Unterrichtsfreie Tage

Tag der deutschen Einheit	Mi., 03.10.13
Herbstferien	Mo., 21.10. - Sa., 02.11.13
Weihnachtsferien	Mo., 23.12.12 - Di., 07.01.14

Das Arbeitshalbjahr 1/2014 beginnt am 03.02.14, das neue Programm erscheint am 10.01.14.

Impressum

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

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

EISEN - Büschemann

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

KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord GmbH
St. Elisabeth-Krankenhaus

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Medizin mit Menschlichkeit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.kkrn.de · info@kkrn.de

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Rosa Lee und ihre Mutter Gabriele Maas-Timpert haben das Glück der Erde auf den Rücken der Pferde gesucht – und gefunden.
www.volksbank-dorsten.de

Volksbank Dorsten eG