

vhs und kultur Wir 2. Halbjahr 2015



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.

Kulturbüro



Abonnements, Theaterkasse Mareike Bittner Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 40 52 mareike.bittner253@dorsten.de



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

www.vhs-nrw.de

ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen

von Nordrhein-Westfalen.

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: Internet:

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



Inhalt		Schule und Lernen Schulische Abschlüsse Grundbildung	50 50 51
Ansprechpartner	2	Schulische Weiterbildung	52
Anmeldung	4	Beruf und Wirtschaft	
		Kommunikation und Management	54 57
Im Blickpunkt	6	Berufliche Weiterbildung IT	60
Aktuelles aus VHS und Kultur	6	11	00
Politik und Gesellschaft	8	Kultur und Freizeit	72
Geschichte, Zeitgeschehen und Recht	8	Literatur und Musik	
VHS international	12	Musizieren und Spielen	
Pädagogik und Psychologie	13	Zeichnen und Malen	
radagogik dild rsychologie	13	Werken	77
Gesundheit und Umwelt	16	Schneidern	81
		Musiktheater Essen und Gelsenkirchen	83
Gesundheit und Krankheit	16 19	Kulturbus unterwegs	84
Entspannung und Selbsterfahrung	23	Exkursionen	
Bewegung und Körpererfahrung	23 28		
Einführung in Sportarten Tanz	26 31	Stadtbibliothek Dorsten	87
Leben mit Behinderungen	32		
Ernährung	33	Theater und Konzerte	88
Natur und Umwelt	36	Veranstaltungen auf einen Blick	
Deutsch und Fremdsprachen	38	Musikschule Dorsten	90
Anmeldung und Beratung	38		
Deutsch als Fremdsprache	39	Anhang	92
Englisch	42	Einzelveranstaltungen	92
Französisch	45	VHS-Angebote für Senioren	92
Spanisch	46	VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche	93
Italienisch	47	Unterrichtstermine	94
Niederländisch	48	Bildungsurlaub	94
Weitere Sprachen	49	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	
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	
Hof Tüshaus Mühle	Weseler Str. 433	46286 Dorsten-Deuten	
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	

Gebühren

Anmeldung

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

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

Schriftlich

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

Über das Internet

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

Telefonisch

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

Widerrufsrecht

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

Widerrufsbelehrung

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

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

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise

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

Anmeldebestätigung

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

Frühzeitig anmelden

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

Beratungen

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

Theater und Konzerte

Kartenverkauf siehe Seite 88

Gebühren

Fälligkeit

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

Zahlungsweise Lastschrift

Das bisherige Bankeinzugsverfahren in Deutschland wurde ab Februar 2014 auf das europaweite SEPA-Einzugsverfahren umgestellt. Die Abkürzung SEPA steht für "Single Euro Payments Area", d. h. einheitlicher Euro-Zahlungsraum.

Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Gebühren. Mit dem SEPA-Lastschriftmandat nennen Sie der VHS die IBAN-Nummer (statt der bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl), die Sie auf Ihren Kontoauszügen finden. So kann die VHS wie bisher die Gebühren für VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto einziehen. Die Gebühren werden nach Kursbeginn zum darauffolgenden Monatsersten von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für die Abwicklung aller VHS-Angebote.

Quittung

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

Ermäßigung

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

Informationen zum Dorsten-Pass erhalten Sie im Bürgerbüro der Stadt Dorsten, Telefon (0 23 62) 66 38 11.

Bei Studienfahrten können wir leider keine Ermäßigungen gewähren.

Abmeldung

Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn. Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 4,00 € wird abgebucht.

Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung (Bildungsurlaub: 14 Tage) erheben wir 50 % der Kursgebühr, mindestens 5 €. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr erheben. Dies gilt auch bei Erkrankung und anderen Fällen von persönlich nicht zu vertretender Verhinderung.

Achtung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Informationen erhalten Sie im Servicebüro.

Gebührenregelungen

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

Wichtiges in Kürze

Leitbild

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

Teilnahmeberechtigung

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

Teilnehmerzahl

Die jeweiligen 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.

Erneute Auszeichnung

Die VHS der Stadt Dorsten ist eine ausgezeichnete Einrichtung. Nein, wir wollen uns an dieser Stelle nicht selber loben, sondern freuen uns über die erneute Zertifizierung als Weiterbildungseinrichtung mit hohem Qualitätsstandard. "Die VHS hat sich als überaus professionell agierende und absolut freudig lernende Organisation dargestellt": Zu dieser Einschätzung gelangte das Institut ArtSet Qualitätstestierung GmbH, das die VHS nach dem Verfahren LQW (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung) auf Herz und Nieren prüfte.

Seit 2003 gehört die Entwicklung eines Qualitätsmanagements zur Arbeit der VHS-Mitarbeiter. Erstmals hatten sie sich 2007 freiwillig einer solchen Zertifizierung erfolgreich unterzogen. Die Erfahrungen daraus werden gewinnbringend in die tägliche Arbeit eingebracht.

Die Zertifizierung gilt für die nächsten vier Jahre. Vorgenommen hat die VHS sich für diese Zeit, ihre interne und



externe Vernetzung mit Kooperationspartnern zu verstärken. Vor allem aber wird sie für die Dorstener Bürger weiterhin Ansprechpartnerin für gemeinsames lebenslanges Lernen bleiben.



Unser Thema: Flüchtlinge

Die Zahl der zugewiesenen Flüchtlinge steigt auch in Dorsten stetig. In dieser Situation ist es die vorrangige Aufgabe der VHS, durch professionelle Sprachkurse den Menschen das schnelle Einleben zu erleichtern. Die ersten beiden Flüchtlingskurse in Kooperation mit dem Sozialamt wurden im August bereits erfolgreich abgeschlossen. Und natürlich stehen wir für weitere Angebote bereit.

Die VHS muss aber auch daran mitwirken, Ablehnung und Angst auf beiden Seiten zu überwinden. Zwei Veranstaltungen sollen dabei helfen. So sind am 5. November die Brüder Sadinam zu Gast, drei junge Männer, die als Kinder als Flüchtlinge aus dem Iran kamen und mittlerweile in Deutschland studieren. Sie diskutieren mit Schülern des Gymnasiums Petrinum am Vormittag und mit erwachsenem Publikum am Abend über die Widerstände, die sie hier zu überwinden hatten.

Eine zweite Veranstaltung ab 27. Oktober beschäftigt sich mit den Gebräuchen der Einwanderer: Exkursionen zur Moschee nach Essen-Katernberg und zu einer griechisch-orthodoxen Gemeinde in Herten sollen die Angst vor dem Unbekanntem nehmen. Die Teilnehmer können mit den Gemeindemitgliedern über Glaubensfragen und alltägliche Riten sprechen.

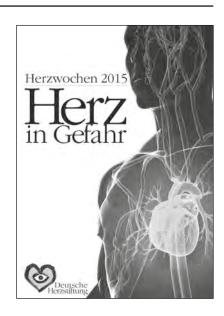
Herzwochen 2015

Die Herzwochen im November stehen diesmal unter dem Titel "Herz in Gefahr - Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt". Dazu bietet auch die VHS Dorsten in Kooperation mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus und der Deutschen Herzstiftung zwei Veranstaltungen an.

In einem Kurs am Montag, 9. November, lernen Laien, wie sie durch beherztes Handeln Leben retten können. Sie erhalten eine Einführung in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall. Praktische Übungen an der Wiederbelebungspuppe zeigen, wie sie im Ernstfall handeln müssen.

Der Kurs, der von 18 bis 20.30 Uhr in der Krankenpflegeschule des St. Elisabeth-Krankenhauses stattfindet, richtet sich an jedermann - vor allem aber an Angehörige von potenziell Gefährdeten oder bereits Herzkranken. In einem Vortrag mit anschließender Diskussion geht es am Mittwoch, 11. November, von 19 bis 20.30 Uhr im VHS-Forum um die Verengung der Herzkranzgefäße.

Chefarzt Dr. med. Jan B. Böckenförde klärt über die Gefahren auf und informiert die Teilnehmer über Möglichkeiten zur Vorbeugung, Diagnostik und Therapie.



Hommage an Edith Piaf



Eine unvergleichliche Sängerin steht im Mittelpunkt des Chansonabends am Donnerstag, 26. November: Er ist Edith Piaf gewidmet, die in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag feiern würde, und mit ihrer Stimme eine unglaubliche Anziehungskraft auf Männer ausübte. Es ist der in Deutschland ebenso einzigartige Chansonsänger Jean-Claude Séférian, der Edith Piafs "Milords" wieder aufleben lässt.

Mit seiner Ehefrau und Pianistin Christiane Rieger-Séférian und dem Akkordeonvirtuosen Piotr Rangno entführt er in die Welt der Männer, die die Piaf einst umkreisten: von Charles Aznavour bis Yves Montand. Die gemeinsame Veranstaltung der VHS und der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten beginnt um 19.30 Uhr in der Aula des Petrinum.

1. Kulturdinner

Etwas Besonderes bieten wir am Freitag, 20. November, in Sachen Fernsehen an. Denn seit 80 Jahren flimmern Krimis, Liebesfilme und Unterhaltungsshows über die Mattscheiben in unseren Wohnzimmern. Grund genug für das Westfälische Landestheater, 80 Jahre Fernsehgeschichte charmant und witzig in verschiedenen Szenen einzufangen. Doch damit nicht genug: Weil Fernsehen und Essen für viele untrennbar zusammen gehören, wird Meisterkoch Heinrich Wächter das Publikum mit einem dazu passenden, mehrgängigen Menü verwöhnen.



Wer steckt dahinter?



Alina Hamann

Sie hat Deutsch und Französisch studiert in ihrer Heimat, die in Siebenbürgen, in Rumänien liegt. 2002 kam Alina Hamann dann mit einem Stipendium an die Uni Freiburg und blieb. Die Liebe verschlug die heute 37-Jährige schließlich ins Ruhrgebiet. Sie erinnert sich noch an ihre Ankunft am Essener Hauptbahnhof: "Das war ein Erlebnis mit Wow-Effekt." Alina Hamann war fasziniert von dem Meer aus Nationalitäten, dem sie hier begegnete. Seit 2005 lebt sie mit ihrer Familie in Holsterhausen, 2009 gab sie ihren ersten Französisch-Kurs an der VHS, später kam "Deutsch als Zweitsprache" dazu. In diesen Integrationskursen bringt sie den Teilnehmern nicht nur die Grammatik bei, sondern macht ihnen immer wieder klar: "Ohne die Sprache des Landes zu sprechen, in dem man lebt, hat man keine reelle Chance, sich in die Gesellschaft zu integrieren." Es erfordere viel Energie, die Menschen davon zu überzeugen, dass man ihnen mit dem Kurs helfen will. Alina Hamann kann deren Zweifel nachfühlen. Schließlich sei Deutsch am Anfang auch für sie eine Fremdsprache gewesen. Eine Premiere steht ihr und der VHS jetzt bevor, denn Alina Hamann wird im neuen Semester erstmals einen Rumänisch-Kurs anbieten. "Das gibt es selten in NRW", sagt sie stolz. Sie wolle auf diese Weise auch etwas gegen das meist negative Image ihres Heimatlandes tun, von dem sie selbst sagt, es sei so schön.



Melanie Mies

Sie arbeitet schon weit über 20 Jahre an der VHS Dorsten. Zwei Sportkurse nur für Frauen gibt Melanie Mies und, erzählt die 46-jährige Arzthelferin, in einem sei sogar noch eine Teilnehmerin der ersten Stunde mit von der Partie. Natürlich habe sich im Laufe der Zeit auch hier einiges geändert.

Was früher Gymnastik für Frauen hieß, nennt sich inzwischen "Body Shape". Und das "Klappmesser" sei auch nicht mehr zeitgemäß, "dafür machen wir jetzt andere Bauchübungen".

Zwischen Mitte 20 bis Anfang 50 sind die Frauen in Melanie Mies' Kursen. "Die Gruppe ist groß und es sind fast immer alle da", sagt sie und freut sich: "Es ist schön zu sehen, dass die Teilnehmerinnen immer fitter werden."

Jede Stunde bereite sie extra vor und probiere die Übungen auch aus. Dass sie im Kurs stets mitturnt, versteht sich von selbst. "Sport ist mein Element, es gehört zum Leben einfach dazu."

Leichtathletik betrieb Melanie Mies schon als Sechsjährige. Später machte sie ihren Übungsleiterschein und betreute Kindersportgruppen.



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 Schaft Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht VHS international Pädagogik und Psychologie

Politik und Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

Geschichte, Zeitgeschehen und Recht

80 Jahre Fernsehgeschichte:1. Dorstener Kulturdinner

1100

80 Jahre Fernsehgeschichte - dies der thematische Bogen unseres ersten Kulturdinners. "Einer wird gewinnen", "Der große Preis", Hans-Joachim Kulenkampff, Peter Frankenfeld, die Hitparade, Disco, Filme vergangener Jahrzehnte, unvergessene Schnulzen und Krimis und ihre Melodien - das Westfälische Landestheater lässt sie in Musik, Sketchen und Anekdoten wieder lebendig werden! Was ist untrennbar mit dem Fernsehen verbunden? Gutes Essen und Trinken! Den kulinarischen Beitrag unseres Erinnerungsabends leistet Meisterkoch und "Bürger des Ruhrgebiets" Heinrich Wächter - mit Köstlichkeiten vergangener Jahrzehnte - stilecht - ruhrgebietstypisch - kultig! Lassen Sie sich verwöhnen!

Westfälisches Landestheater Heinrich Wächter Fr., 20.11. 19.00 - 22.30 Uhr 69,00 € VHS; Forum

Militär und Gesellschaft in Deutschland seit 1945

Ausstellung Mo., 19.10. bis Sa., 21.11. VHS; Foyer Vor genau 60 Jahren wurde die Bundeswehr gegründet. Die Ausstellung zeichnet die Geschichte der "Wiederbewaffnung", den Aufbau der westdeutschen Bundeswehr und der ostdeutschen Nationalen Volksarmee, deren Integration in NATO und Warschauer Pakt sowie die damit einhergehenden politischen und gesellschaftlichen Auseinandersetzungen nach. Sie wirft Schlaglichter auf den gesellschaftlichen Wandel und dessen Auswirkungen auf das Verhältnis von Gesellschaft und Militär sowie auf die Rolle von Frauen in den Streitkräften vor und seit 1990. Die Ausstellung ruft den Weg zur deutschen Wiedervereinigung in Erinnerung, in deren Folge die Bundeswehr zur "Armee der Einheit" wurde. Breiten Raum findet in der Ausstellung auch die Gegenwart, in der sich die Bundeswehr als Berufsarmee in internationalen Einsätzen neuen Herausforderungen stellen muss, die in der Gesellschaft heftig umstritten sind.

Eine Ausstellung des Zentrums für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr und der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

Neue Macht -Neue Verantwortung

Vortrag

Die Debatte um die Münchener Rede von Bundespräsident Gauck und seinen Appell, mehr außenpolitische Verantwortung zu übernehmen, unterstreicht das Bedürfnis und die Notwendigkeit, deutsche Außenpolitik unter veränderten Vorzeichen zu diskutieren und neu auszurichten. Einer aktiven und entschlossenen Außen- und Sicherheitspolitik kommt große Bedeutung zu. Denn Deutschland war noch nie so wohlhabend und sicher wie heute. Es hat mehr Macht in der internationalen Politik als jedes demokratische Deutschland vor ihm. Aber die deutsche Politik hat mit diesem Einfluss in den letzten Jahren wenig anzufangen gewusst. Das alles lässt nicht nur strategisches Geschick vermissen, sondern kollidiert auch mit den Erwartungen der Partner Deutschlands an Berlin, mehr Verantwortung in der internationalen Politik zu übernehmen, und zwar nicht nur im Kontext der europäischen Schuldenkrise, sondern auch bezüglich anderer außen- und sicherheitspolitischer Herausforderungen. Macht, Ordnung und Verantwortung werden daher die Schlüsselbegriffe für die deutsche Außenpolitik der nächsten Jahre sein.

Markus Kaim ist Leiter der Forschungsgruppe "Sicherheitspolitik" der Stiftung Wissenschaft und Politik - Deutsches Institut für Internationale Politik und Sicherheit, Berlin.

1110

Dr. Markus KaimDo., 19.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 108

Gesellschaft

1120 "l

"Unerwünscht" - drei Flüchtlinge erzählen ihre Geschichte

Masoud, Milad und Mojtaba Sadinam Do., 05.11. 18.00 - 20.00 Uhr 3 Ustd./7,00 € VHS; Raum 106

Schülerveranstaltung Do., 05.11. 10.00 - 11.30 Uhr VHS; Forum

Lesung

Zu Gast sind die Brüder Sadinam, die im Jahr 1996 als Kinder mit ihrer regimekritischen Mutter aus dem Iran geflohen sind. Auf der Grundlage ihres Buches "Unerwünscht" erzählen sie von ihrer Flucht, dem Ankommen in einem Flüchtlingslager in der Nähe von Münster, der Ablehnung ihres Asylantrags und den Widerständen, denen sie begegneten und davon, wie sie diese Widerstände überwunden haben. Selbst nachdem alle drei ein hervorragendes Abitur abgelegt hatten und exklusive Studienstipendien erhielten, fühlten sie sich in diesem Land nie wirklich vom deutschen Staat willkommen und bezeichnen ihre Geschichte als "Integration gegen alle Widerstände". Die Brüder lesen aus ihrem Buch und diskutierten ihre Erfahrungen mit dem Publikum.

Zusätzlich gibt es eine Schülerveranstaltung in Kooperation mit dem Gymnasium Petrinum.

Von Kopftüchern und Ikonen - Werte und Kulturen der Zuwanderer

Seminar mit Exkursionen Schon lange leben Zuwanderer mit ihren fremden Kulturen unter uns. Doch sind uns ihre Sitten und Gebräuche und ihre zugrunde liegenden Werte noch immer fremd. Dies gilt insbesondere für den Islam, der die größte Gruppe der Migranten stellt, aber auch für Menschen aus dem Raum der christlichen Orthodoxie, also aus Griechenland, Russland, Bulgarien usw. Daher geht es in diesem Seminar um alltägliche Gebräuche und ihre Herleitung aus der Religion. Ebenso werden Sitten wie Feiern zu Geburt und Hochzeit vorgestellt. Die fremden Kulturen werden mit zwei Exkursionen zur Moschee in Essen-Katernberg und zur griechisch-orthodoxen Kirche in Herten vertieft, bei denen nicht nur eine Besichtigung, sondern auch Gespräche mit Gemeindevertretern und -mitgliedern auf dem Pro-

gramm stehen.

1130

Dr. Vera Bücker
Di., 27.10.
15.00 - 18.00 Uhr
Do., 05.11.
15.00 - 16.30 Uhr
Exkursionen
Do., 29.10.
11.00 - 19.00 Uhr
Do., 12.11.
14.00 - 19.00 Uhr
20 Ustd./60,00 €
(zzgl. Fahrtkosten
öffentl. Verkehrsmittel)
max. 25 Personen
VHS; Raum 202



1140 Die verkaufte Demokratie

Christian Nürnberger Do., 12.11. 19.30 - 21.30 Uhr 4 Ustd./10,00 €

VHS; Raum 106

Lesung

Es ist ein schleichender Raubzug im Gang, und die Beraubten sind: wir alle. Als Beute einkassiert wird: die Demokratie, die Aufklärung, die Zivilgesellschaft. Stattdessen bekommen wir: den totalen Markt; eine rücksichtslose Interessenpolitik zu Lasten des sozialen Zusammenhalts; ein Land, in dem Rechtspopulisten, alte und neue Nazis fruchtbaren Boden für ihre Parolen finden. Das alles ist nicht plötzlich über uns gekommen, es ist ein Prozess, der vor über 30 Jahren begann, planvoll und zum Nutzen einiger weniger - soweit Christian Nürnberger. Er liefert eine scharfe, sehr genaue Analyse über die dramatischen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten drei Jahr-

Christian Nürnberger, Absolvent der Hamburger Henri-Nannen-Schule, war Redakteur bei der Frankfurter Rundschau und beim CAPITAL, seit 1990 ist er als Publizist und freier Autor u. a. für DIE ZEIT und die Süddeutsche Zeitung tätig. Er veröffentlichte den Bestseller "Der Erziehungsnotstand" und wurde für "Mutige Menschen. Widerstand im Dritten Reich" mit dem Deutschen Jugendliteraturpreis ausgezeichnet.

1150 Erben und Vererben

Dr. Helmut Schulte Mi., 11.11. 19.00 - 22.00 Uhr 4 Ustd./9,00 €

VHS; Raum 106

Vortrag

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

Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung

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.

1160

Claus Grüter Di., 10.11. 15.30 - 18.00 Uhr 4 Ustd./gebührenfrei VHS; Raum 202

Pflegefall - was tun?

Die Pflegebedürftigkeit ist eine Herausforderung für jede Familie. Der Vortrag erklärt anhand praktischer Fälle eingehend die wichtigsten finanziellen und rechtlichen Fragestellungen: Wann müssen Kinder für die Pflege ihrer Eltern zahlen und welche Rechte und Pflichten bestehen in der Pflegeversicherung? Welche Teile meines Vermögens muss ich für den Unterhalt meiner Eltern einsetzen: Fragen nach dem Schonvermögen, der Unterhaltspflicht von Schwiegerkindern, des Wertes von Wohnrecht etc. Was sind die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was kann man tun, wenn die Pflegeversicherung einen Antrag auf Einstufung oder Höherstufung verweigert? Wie trägt die Pflegeversicherung zur Altersvorsorge betreuender Angehöriger bei? Die Kanzlei des Referenten ist auf die Rechtsbereiche rund um die Pflegebedürftigkeit spezialisiert.

1170

Markus Karpinski Mo., 26.10. 19.00 - 22.00 Uhr 5 Ustd./16,00 € max. 25 Personen VHS; Raum 109

VHS international

1210 Neuseeland - von Aussteigern und Kiwis

Dirk Bleyer Mi., 28.10. 19.30 - 21.30 Uhr 3 Ustd./9,00 € VHS; Forum

Multimediashow

Diese quicklebendige Reportage ist eine bildgewaltige Liebeserklärung an das "Land der langen weißen Wolke", die mit viel Insiderwissen und einem guten Schuss Humor das "Feeling Neuseeland" wie kein anderer Vortrag vermittelt. In Wanderstiefeln, per Kanu, Helikopter und Flugzeug durchstreift Dirk Bleyer sieben Monate lang die vielfältige Kulisse des Filmepos "Der Herr der Ringe". Dieses aufwendig gestaltete Porträt des Inselstaats lebt aber auch von den ebenso verrückten wie kuriosen Geschichten der Neuseeländer und vielen eigenen Erfahrungen. Der Vortrag vom Buchautor und Reisefotograf Dirk Bleyer ist eine perfekte Mischung aus Bildern, Originalton und Live-Kommentar.

Wegen seiner hervorragenden Qualität wurde der Vortrag mit dem Prädikat "Leicavision" ausgezeichnet. Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten



Italien - der Golf von Neapel und Apulien

Länderabend

Duftende Zitronen, bunte Marktstände und ein sanfter Wind an der Küste erwarten Sie am Golf von Neapel. Hier beeindrucken uns aber nicht nur die traumhaften Landschaften mit dem mächtigen Vesuv und der Felsenkönigin Capri. Hier werden wir auch Zeugen der Vergangenheit beim Besuch der Ruinen von Pompeji und der Ausgrabungsstätte Paestum. Eine völlig andere, aber nicht weniger faszinierende Region Italiens ist das ursprüngliche Apulien. Traumhafte Küsten und kristallklare Buchten: Diese Landschaft ist übersät von Sehenswürdigkeiten wie alten Gutshöfen, Kathedralen, Schlössern und historischen Ortskernen. Lernen Sie diese beiden bezaubernden Regionen Italiens kennen und begleiten Sie uns auf eine Bilderreise durch den "Stiefel Europas".

Dr. Ralph Quadflieg ist Denkmalpfleger und promovierte in den Fächern Kunstgeschichte und klassische Archäologie an der Universität Köln. Zudem ist er passionierter Studienreiseleiter und in vielen Regionen der Welt "zu Hause".

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten

Heinrich VIII., König von England, und seine Frauen siehe Veranstaltung Nr. 3260

VHS regional

Von der Köttelbecke zur blauen Emscher

Vortrag

Die Emscher und alle ihre Zuflüsse sind den Menschen im Ruhrgebiet seit Jahrzehnten als stinkende und einbetonierte "Köttelbecken" vertraut. Doch seit einigen Jahren deuten Großbaustellen entlang der Emscher und ihrer Bäche darauf hin, dass diese Zeit sich ihrem Ende zuneigt. Wie die Zukunft des Wassersystems Emscher aussehen wird und warum es so ist, wie es nun lange war, erläutert dieser Vortrag mit Hilfe von Bildern.

1220

Dr. Ralph QuadfliegDi., 17.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

1230

Dr. Vera BückerDo., 29.10.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Pädagogik und Psychologie

1310 Schwierige Kinder?! Vom Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten

Beate Reinsch Institut für Frühpädagogik Mo., 19.10. bis Mi., 21.10. 09.00 - 12.00 und 12.30 - 14.00 Uhr 18 Ustd./225,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 106 Bildungsurlaub für Erzieher/innen "Auffälliges" Verhalten von Kindern stellt Erzieherinnen und Erzieher im Elementarbereich in den letzten Jahren vor wachsende Probleme. Der erste Schritt, dieser Herausforderung konstruktiv zu begegnen: die Gründe verstehen. Was sind mögliche Ursachen für das "störende" Verhalten einiger Kinder? Warum ärgern uns bestimmte Verhaltensweisen mehr als andere? Wie können wir mit verhaltensauffälligen Kindern in der Gruppe umgehen? Wie werden wir diesen Kindern, der Gruppe und uns selbst gerecht? Und schließlich: Wann müssen wir professionelle Hilfe heranziehen und wo finden wir diese? Antworten auf Fragen wie diese werden im Seminar gemeinsam erarbeitet und weisen den Weg zu Lösungen im Alltag.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

Was Kinder zu starken Menschen macht

Vortrag

Herausforderungen sind der Schlüssel, wenn es darum geht, Kinder zu stressresistenten Menschen zu erziehen. Resilienz lautet der Fachbegriff für dieses Phänomen. Es umschreibt die Fähigkeit mancher Menschen, mit jeglichen Stresssituationen und Widerständen im Leben gelassen umzugehen - genau jene Fähigkeit, die auch Astrid Lindgrens Kinderheldin Pippi Langstrumpf auszeichnet. Dieser "Es wird schon gut gehen"-Faktor wird Kindern nicht in die Wiege gelegt, sondern ist erlernbar in einer familiären Atmosphäre, in der das Kind sich angenommen fühlt und man ihm etwas zutraut. Der Referent erläutert die Umstände, die dazu beitragen, den Kindern innere Stärke für ihr Leben mitzugeben. Albert Wunsch ist Dipl. Psychologe und Pädagoge und unterrichtet an

der Universität Düsseldorf und an der Hochschule für Ökonomie und Management in Essen und Neuss. Sein Buch "Die Verwöhnungsfalle" ist ein Bestseller der Erziehungsliteratur.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-

1311

Dr. Albert Wunsch Mi., 25.11. 19.30 - 21.30 Uhr 3 Ustd./10,00 € VHS; Forum

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

http://vhsundkultur-dorsten. de/stiftungen/index.php Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung Stiftung für pädagogische Forschung und Hilfe

Gesellschaft

1320 Ruhestand: Mitten im Leben oder draußen vor der Tür?

Dr. Uwe Kleinemas Mi., 28.10. 19.00 - 21.00 Uhr 3 Ustd./10,00 € VHS; Raum 202 Vortrag

Die Zeitspanne zwischen Berufsaufgabe und Lebensende vergrößert sich zunehmend. Nach dem Übergang in den so genannten Ruhestand stellen sich nach anfänglichem Genuss der neu gewonnenen Freiheiten bald grundsätzliche Fragen: Wozu bin ich da? Wer will das, was ich kann und weiß? Warum soll ich auch im Alter meine Potenziale erhalten und vermehren? Welche Lebensziele habe ich, und mit wem möchte ich sie erreichen? Den späten Jahren jenseits von Hobbys Sinn und Perspektive zu verleihen, ist also nicht ganz einfach. Der Vortrag gibt Orientierungshilfen und beschreibt Wege, wie die Lebensphase nach dem Beruf entsprechend individueller Neigungen, Fähigkeiten und Ressourcen vorbereitet und gestaltet werden kann - getreu dem Motto: "Nicht nur dem Leben Jahre, sondern auch den Jahren Leben geben!".

Uwe Kleinmas ist Dipl. Psychologe und unterrichtet an der Universität Bonn im Bereich der Altersforschung.

Effektive Techniken für ein Top-Gedächtnis

Wochenendseminar

Namen merken, Verhandlungsargumente abrufen, Fakten parat haben, Ansprachen frei halten, Zahlen und Vokabeln besser behalten - ein trainiertes Gedächtnis gehört mit zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren im Berufsleben. Auf unterhaltsame Art und Weise erlernen Sie in diesem Basis-Seminar hocheffektive Techniken der Gedächtniskunst (Mnemotechniken), die auf bildhaftem Denken und Assoziationstechnik beruhen. Sie sind damit in der Lage, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abspeichern und jederzeit wieder abrufen zu können - auch in stressigen Situationen! Die Techniken sind leicht zu lernen und sofort praktisch anwendbar. Sie gelten unter Experten als mit die besten und praxisorientiertesten im Gedächtnisleistungs- und Mentaltraining. Wissenswertes aus den neueren Erkenntnissen der Gehirnund Gedächtnisforschung rundet das Programm ab.

Die Dozentin ist zertifizierte Business-Gedächtnistrainerin, Dipl.-Instr.-Pädagogin und Fachbuchautorin.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Richard Pelz und Helga Pelz-Anfelder-Stiftung

1321

Sabine Krüger
Sa., 07.11.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 202

SES: Senior Experten Service

Vortrag

Viele Menschen in den letzten aktiven Berufsjahren wünschen sich für die nachberufliche Lebensphase sicher mehr Zeit für Hobbys und Familie, mehr Muße fürs Lesen und Reisen. Dennoch möchten viele ihre Energie, ihre Berufs- und Lebenserfahrung auch weiter sinnvoll einsetzen. Im Senior Experten Service haben sich über 11.000 Menschen mit großer Expertise aus ihrem Berufsfeld versammelt. Sie leisten ehrenamtliche Hilfe zur Selbsthilfe bei Einsätzen im In- und Ausland. Sie beraten Menschen in kleinen und mittleren Unternehmen, egal ob Dienstleistung oder Produktion. Sie unterstützen in Schule und Ausbildung, sowohl die Lehrer als auch die jungen Menschen. Wie kann man mitmachen? Wie bewirbt man sich beim SES? Bernd Tuchem vom NRW Büro Bonn stellt die Arbeitsweise des SES vor.

1322

Bernd Tuchem Mi., 04.11. 16.00 - 18.00 Uhr 3 Ustd./5,00 € VHS; Raum 202

Ankündigung für das Frühjahr 2016:

Qualifizierungskurs zur Betreuung von Menschen mit Demenz

1330 Jeder kann sich ändern! Erfolgreiche Wege zur Selbstoptimierung

Dr. Wolfgang Howald Mi., 28.10. 19.30 - 21.30 Uhr 2 Ustd./10,00 € VHS; Raum 208

Vortrag

Der Wunsch nach Selbstveränderung im Privat- und Berufsleben kann viele Gründe haben. Neueren Studien zufolge können Menschen in iedem Lebensalter konstruktiv Einfluss auf ihre Persönlichkeit ausüben. Meist stellt sich die Frage der konkreten Umsetzung: Wie können die ersten Veränderungsschritte aussehen? Wie bleibt man selbstdiszipliniert am Ball? Wie geht man mit Rückschlägen um? Wie lassen sich persönliche Ressourcen gezielt aktivieren? Der Vortrag behandelt die Grundlagen, Gestaltung und Grenzen von Selbstveränderungsprozessen und vermittelt konkrete Anregungen, wie man seinem eigenen Leben eine neue Richtung geben kann.

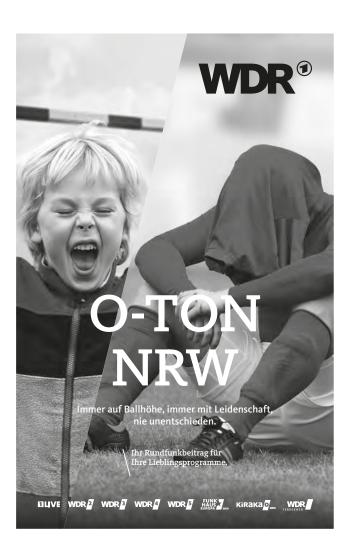
Zufriedenheit im Beruf -Strategien für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz siehe Veranstaltung Nr. 5150

Ab heute glaub ich nur noch an mich selbst!

Unterhaltsame Motivationsshow Woran kann man heute noch glauben, und was können wir für ein gesundes Selbstbewusstsein tun? Diesen Fragen geht Jens Werner in seiner unterhaltsamen Motivationsshow nach. Dabei orientiert er sich nicht an heiligen Schriften, sondern modernen Songtexten. Der Humor ist seine Philosophie und Tanzen seine Religion. Alle, die zu ihrem persönlichen Lifestyle noch den passenden Mindstyle suchen, bekommen von ihm wertvolle Anregungen für eine gesunde Lebenseinstellung und ein starkes Selbstvertrauen.

1340

Jens Werner Mi., 23.09. 19.00 - 20.30 Uhr 2 Ustd./7,00 € VHS; Forum





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

logie Con Wirtschaft

Gesundheit und Umwelt

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

Gesundheit und Umwelt

"VHS macht gesünder!" Dies belegt die bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, welche Bedeutung körperlicher Bewegung zukommt, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen. In unseren Veranstaltungen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Gesundheit und Krankheit



Die VHS Dorsten ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit

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

Herzwochen 2015

Die diesjährigen Herzwochen finden bundesweit im Monat November statt und stehen unter dem Titel "Herz in Gefahr - Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt". Die nachfolgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (Veranstaltungen Nr. 2110 bis 2121).



2110 Herz in Gefahr -Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt

Chefarzt Dr. med. Jan B. Böckenförde Mi., 11.11. 19.00 - 20.30 Uhr 2 Ustd./7,00 € VHS; Forum

Vortrag und Diskussion

Die koronare Herzkrankheit zählt weltweit zu den häufigsten Herzerkrankungen. Millionen von Menschen leiden an Verengungen der Herzkranzgefäße. Die Erkrankung wird häufig zu spät ernst genommen. Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat. Viele Patienten denken nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie noch immer an einer chronischen Herzerkrankung leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen. Der Vortrag klärt auf über die Gefahren und informiert Sie über die Möglichkeiten zur Vorbeugung, Diagnostik (alternative Bildgebung zum Herzkatheter) und Therapie.

2120 Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Dr. med. **Biju Thomas Mathew** Mo., 09.11. 18.00 - 20.30 Uhr 3 Ustd./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.

2121 Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

Dr. med. **Biju Thomas Mathew** Mo., 16.11. 18.00 - 20.30 Uhr 3 Ustd./gebührenfrei max. 20 Personen St. Elisabeth-Krankenhaus; Krankenpflegeschule Inhalt siehe Kurs Nr. 2120

Schluss mit Harninkontinenz - aber wie?

Informationsabend Etwa 6 Mio. Menschen in Deutschland leiden an unwillkürlichem,

unfreiwilligem Harnverlust. Als Begleiterscheinungen können z. B. Geruchsentwicklung und Aufweichen der Haut mit Pilzbefall auftreten. Für die Betroffenen ist dies meist ein unangenehmes und intimes Thema. Inkontinenz führt daher in vielen Fällen zu einem Rückzug aus dem sozialen Umfeld und einer Einschränkung der Lebensqualität. Viele wissen nicht, dass es durchaus Therapien und Behandlungsmethoden gegen Inkontinenz gibt. In seinem Vortrag "Konservative Therapie der Harninkontinenz" spricht zunächst Dr. med. Stefan Möllhoff die konservativen Behandlungsmöglichkeiten an. Im Anschluss daran stellt Dr. med. Stefan Wilhelms die "Operative Therapie der Harninkontinenz und Senkungsproblematik bei der Frau" vor.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus und der urologischen Gemeinschaftspraxis Dorsten

Ab heute glaub ich nur noch an mich selbst! siehe Veranstaltung Nr. 1340

2122

Dr. med. Stefan Möllhoff Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms Mi., 16.09. 18.30 - ca. 21.00 Uhr 4 Ustd./gebührenfrei VHS; Forum

2140 Was hilft, wenn die Akkus leer sind

Johannes Enning ab Do., 03.09. (7x) 19.00 - 20.30 Uhr 12 Ustd./45,00 € max. 12 Personen VHS; Forum In diesem Kurs erarbeiten Sie sich sichtbar besseres Wohlbefinden: Dass der Körper gesundet, werden Sie schon bald an deutlich verbesserten Blutdruck-, Puls- und Säure-Werten feststellen können. Dass es auch Ihnen gelingen kann, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, bestätigt eine wissenschaftliche Studie zum 12-Wochenprogramm. Kursinhalte sind: Die drei Säulen der Gesundheit Ernährung, Bewegung, Entspannung. Wissenswertes zur Aktivierung Ihrer Energiequellen. Worauf sollte bei einer ausgewogenen Ernährung der Familie geachtet werden? Ein beschwingter Kreislauf entgiftet besser. Bewegung ist für jeden anders, welcher Typ sind Sie? Gesundheit durch ausgewogenen Wechsel von Ruhe und Bewegung. Sanfte Bewegungsübungen und wirksame Entspannungstechniken.

Begleitendes Kursmaterial: Johannes Enning, Ist Selbstheilung möglich? (2 Arbeitshefte, CanGoixo Medienverlag, ISBN 978-3-941642-01-0/02-7); zum Autorenpreis günstiger am ersten Kursabend erhältlich.

2150 Was Sterbende am meisten bereuen

Abend-Workshop

Priv.-Doz. Dr.
Melanie Neumann
Mi., 28.10.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./12,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Erfahrungsberichte und Studien zeigen, dass Sterbende ihr Leben anders bewerten, als sie es in gesunden Zeiten getan haben. Am Ende des Lebens scheinen viele Menschen, die Dinge noch einmal mit anderen Augen zu sehen. Wie kann man diese Erkenntnisse für das eigene Leben nutzen. Aktuelle Erfahrungsberichte und Studien zeigen, dass die meisten Sterbenden vor allem bereuen, nicht den Mut gehabt zu haben, ihr eigenes Leben zu leben. Kleine Übungen laden Sie ein, diese und andere Sichtweisen von Sterbenden für Ihr gegenwärtiges und zukünftiges Leben zu nutzen. Kernfrage dabei: Was ist in meinen Leben noch ungelebt und was in mir möchte noch gelebt werden? Die Erfahrungsberichte als auch die im Kurs angebotenen Reflexionsmöglichkeiten können Ihnen helfen, wichtige Entscheidungen zu treffen oder notwendige Verände-

rungen auf den Weg zu bringen.

Wie wollen wir sterben?

Vortrag und Aussprache 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. informiert sowohl über die medizinischen Aspekte als auch über die wichtigsten Vorsorgeinstrumente wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Dorsten

2160

Dr. med. Berthold Schreiber Mi., 25.11. 19.00 - 21.15 Uhr 3 Ustd./gebührenfrei VHS; Raum 106

Entspannung und Selbsterfahrung

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

Magdalena Schneider ab Mo., 31.08. (7x) 18.00 - 19.30 Uhr 14 Ustd./55,00 € 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., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.,

2220 Spätsommer in den **Baumbergen**

07.12.

Anna Goecke Sa., 20.09. 12.00 - 18.00 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 12 Personen Havixbecker Baumberge Der Spätsommer mit seiner sinnlichen Atmosphäre lädt uns ein, diese Meditationswanderung auf relativ unbekannten Wegen der Baumberge zu genießen. Die bunte Blätterpracht, der Duft der umgepflügten Erde, die gelben Senffelder und die milden Temperaturen laden zum Verweilen an ausgesuchten Plätzen ein. Der Treffpunkt wird kurz vorher bekannt gegeben. Die Wegstrecke ist neu und auch für Teilnehmer geeignet, die bereits an einer Wanderung in den Baumbergen teilgenommen haben.

Bitte ausreichend Flüssigkeit, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen. In der Kursgebühr ist ein kleines Picknick enthalten.

Traum- und Klangreisen -**Urlaub vom Alltag**

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.

Im Gleichgewicht mit sich selbst - Wohlfühlmomente für Frauen

Wochenendkurs

Wir kümmern uns sehr viel und oft auch sehr ausgiebig darum, dass "andere" ins Gleichgewicht kommen, dass "andere" sich wohlfühlen. Aber was sind denn eigentlich Ihre Wohlfühl-Bedürfnisse? Was tun Sie eigentlich für sich selbst, um sich wohlzufühlen? Mit Hilfe von leichter tänzerischer Bewegung, Atemübungen, Vokaltönen, Erdungsübungen, Yin Shin Jyutsu und Farbmeditation wollen wir Wohlfühlmomente nur für uns selbst erleben und so Freude, innere Lebendigkeit und Leichtigkeit genießen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eine Decke, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen.

2231

2230

Véronique Erdelyi

ab Mi., 28.10. (7x)

16.30 - 18.00 Uhr

14 Ustd./54,00 €

max. 16 Personen

VHS; Raum 106

Silvia Patas Sa., 24.10. 09.30 - 12.30 Uhr 4 Ustd./25,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 106

2240 AlexanderTechnik im Alltag

Margarete Tüshaus ab Do., 22.10. (8x) 09.30 - 11.00 Uhr 16 Ustd./48,00 € max. 12 Personen Hof Tüshaus Mühle 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 2250 **Paare**

Heike Kühn Sa., 21.11. 10.00 - 17.00 Uhr 8 Ustd./35,00 € 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.

Autogenes Training 2260

Jennifer Gdanietz ab Fr., 23.10. (8x) 18.30 - 19.30 Uhr 11 Ustd./45,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 008 Das Autogene Training nach Schultz ist eine der effektivsten Methoden, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und in Zeiten starker Belastungen gezielt zu entspannen. Es bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und sich eigene Ruhe-Inseln zu schaffen. Sie erlernen die Grundtechnik in kleinen Schritten, um sie dann direkt umzusetzen. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen.

Hatha-Yoga

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 Einsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Vormittagskurs

Michaela Matthey ab Do., 03.09. (13x) 08.30 - 10.00 Uhr 26 Ustd./70,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008

2261

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

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.

2262

Michaela Matthey ab Mo., 31.08. (13x) 20.20 - 21.50 Uhr 26 Ustd./70,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Inhalt siehe Kurs Nr. 2262

Dieser Praxiskurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2263

Birgit Schneidinger ab Di., 01.09. (13x) 18.30 - 20.00 Uhr 26 Ustd./70,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 106

2264 Hatha-Yoga: Grundstufe I/II

Susanne Könning-Tewes ab Do., 03.09. (12x) 18.15 - 19.45 Uhr 24 Ustd./65,00 € 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.

2265 Hatha-Yoga: Aufbaustufe

Annette Nehling ab Mo., 07.09. (11x) 18.45 - 20.15 Uhr 22 Ustd./59,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008 Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufenkurs Hatha-Yoga (siehe Kurse Nr. 2261 bis 2264) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.

Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2266 Lach-Yoga

Michaela Matthey Sa., 07.11. 10.00 - 12.15 Uhr 3 Ustd./15,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 106 Wochenendkurs

Lach-Yoga ist eine Kombination aus Yoga-Atemübungen, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Durch die Übungen gelingt es erstaunlich leicht, von einem zuerst gespielten künstlichen Lachen in ein echtes und tiefes herzliches Lachen zu kommen. Das Konzept von Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann. Was immer die Quelle unseres Lachens ist, die physiologischen Veränderungen und gesundheitlichen Wirkungen, die es in unserem Körper hervorruft, sind dieselben.

Bitte beachten Sie: Lach-Yoga ist mit einer erhöhten Beanspruchung von Lunge, Atemwegen, Bauchmuskulatur und Zwerchfell verbunden. Von einer Teilnahme abzuraten ist bei akuten Infektionen der Atemwege, Aneurysmen, Glaukom oder extrem hohem Blutdruck, Bruchleiden (Hernie) und Vorfallerkrankungen des Unterleibs.

Yoga für Kinder

Nachmittagskurs

den leiden!

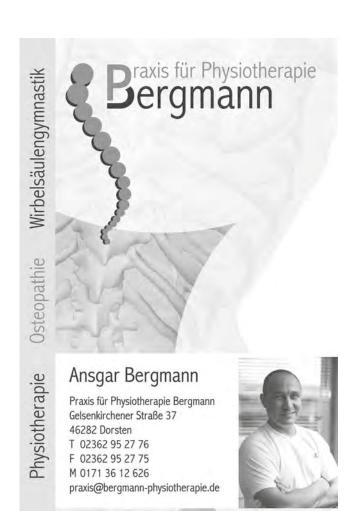
Yoga kann euch zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit verhelfen. Der Spaß steht in diesem Kurs aber im Mittelpunkt. Anhand von Geschichten, Fantasiereisen und Musik werdet ihr spielerisch einige der wichtigsten Yogaübungen sowie einfache, kindgerechte Atem- und Entspannungstechniken erlernen. Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezustän-

Bitte bringt mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

2267

Birgit Schneidinger ab Di., 08.09. (8x) 17.15 - 18.00 Uhr 8 Ustd./25,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 106



2270 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries ab Fr., 04.09. (13x) 09.15 - 10.15 Uhr 18 Ustd./58,00 € 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.

2280 Tai Chi Chuan: 8. Form Yang Stil

Edith de Vries ab Mo., 07.09. (13x) 19.00 - 20.00 Uhr 18 Ustd./58,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 106 Diese Tai Chi Chuan-Form ist die kürzeste in China offiziell anerkannte Tai Chi Form, die relativ leicht zu lernen ist und wenig Platz benötigt. Da die Ausführung nur wenige Minuten dauert, kann diese Form problemlos in den Tagesablauf integriert und wiederholt "gelaufen" werden. Diese Kurzform bietet gerade für Anfänger einen idealen Einstieg, weil sie ihnen die ersten Schritte auf dem Weg erleichtert und rasch Erfolgserlebnisse vermittelt - und vielleicht so das Intersse an einer längeren Form des Yang Stils weckt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

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

2281

Edith de Vries ab Fr., 04.09. (13x) 10.30 - 12.00 Uhr 26 Ustd./80,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

Tai Chi Chuan: Grundstufe I/II

Inhalt siehe Kurs Nr. 2281 Bitte bringen Sie mit: warme und bequeme Kleidung. Edith de Vries ab Di., 01.09. (13x) 18.30 - 20.00 Uhr 26 Ustd./75,00 € max. 20 Personen Agathaschule; Sporthalle

Tai Chi Chuan: Aufbaustufe

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. 2281/82) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2283

2282

Edith de Vries ab Di., 01.09. (13x) 20.00 - 21.30 Uhr 26 Ustd./75,00 € max. 20 Personen Agathaschule; Sporthalle

Bewegung und Körpererfahrung

2310 LifeKinetik®

Michael Karsten ab Fr., 11.09. (7x) 19.45 - 20.45 Uhr 10 Ustd./79,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008 LifeKinetik® wird schon seit Jahren erfolgreich bei Borussia Dortmund, der Handball-Nationalmannschaft, von Felix Neureuther und anderen Sportgrößen praktiziert. Das sanfte Bewegungsprogramm, das auf modernen Erkenntnissen der Hirnforschung basiert, regt unser Gehirn an, mehr Sinneseindrücke aufzunehmen, Informationen schneller zu verarbeiten. Dabei steht nicht die Perfektion der Übungsausführung im Vordergrund. Vielmehr wird unser Gehirn die abwechslungsreichen und speziellen Übungsvariationen des LifeKinetik® vor immer neue Herausforderungen gestellt und kann sich so leistungssteigernd entfalten. Kinder verbessern sich in der Schule, Erwachsene gehen stressfreier und fehlerloser durch Beruf und Alltag und Senioren bleiben länger geistig fit und gesund.

2311 Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

Kirsten Bandilla-Mehl ab Mi., 16.09. (10x) 17.30 - 18.30 Uhr 14 Ustd./35,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 008

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

Pilates zum Kennenlernen

Workshop

"Es ist der Geist, der sich den Körper formt." (Joseph Pilates) Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Joseph Pilates vor 70 Jahren sein ganzheitliches Übungssystem, dessen Prinzipien Sie in diesem Workshop einführend kennen lernen können. Das sanfte, zugleich effektive und zeitgemäße Gesundheitstraining wendet sich an alle, die ihre Fitness für Geist und Körper trainieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhe für die Halle oder Antigutschsocken.

Pilates - alle Stufen

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

Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

2312

Danièle Schwander Sa., 05.09. 10.00 - 12.00 Uhr 3 Ustd./22,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 008

2313

Danièle Schwander ab Mi., 09.09. (14x) 20.15 - 21.15 Uhr 19 Ustd./113,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 008

2320 RückenFitness

Jutta Behnke ab Di., 01.09. (14x) 18.45 - 19.45 Uhr 19 Ustd./46,00 € 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

RückenFitness 2321

Cornelia Schörken-Vollmer ab Mo., 31.08. (14x) 18.00 - 19.00 Uhr 19 Ustd./42,00 € max. 20 Personen Gymnasium St. Ursula; Sporthalle Inhalt siehe Kurs Nr. 2320 Der Kurs ist nicht für Patienten mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bitte befragen Sie Ihren Arzt. Körperliches Belastungsniveau: mäßig

Inhalt siehe Kurs Nr. 2320

Der Kurs ist nicht für Patienten mit

massiven Wirbelsäulenleiden geeig-

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

net. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.

2322 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer ab Mo., 31.08. (14x)

19.00 - 20.00 Uhr 19 Ustd./42,00 € max. 20 Personen Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

2323 RückenFitness

Cornelia Schörken-Vollmer ab Mo., 31.08. (14x) 20.00 - 21.00 Uhr 19 Ustd./42,00 € max. 20 Personen Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

Ausgleichsgymnastik

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 Übungsund Spielformen erhalten und verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2330

Elsbeth Landwehr ab Mo., 31.08. (15x) 19.00 - 20.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € max. 25 Personen Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

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

2331

Ulrich Kahle ab Mi., 02.09. (15x) 19.00 - 20.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € max. 25 Personen Pestalozzischule; Sporthalle

Gymnastik für gezielte Kraft

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

2332

Ulrich Kahle ab Mi., 02.09. (15x) 20.30 - 22.00 Uhr 30 Ustd./64,00 € max. 25 Personen Pestalozzischule; Sporthalle

2333 Fitnessgymnastik

Bernd Sauerwein-Fox ab Mo., 31.08. (14x) 18.00 - 19.00 Uhr 19 Ustd./42,00 € max. 25 Personen Gymnasium St. Ursula; Sporthalle In abwechslungsreichen Übungsund Spielformen können Sie gezielt Ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit verbessern. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die gesundheitlich wertvollen Fitness-Komponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel

2334 Konditionsgymnastik für Männer

Gert Gaspar ab Do., 03.09. (15x) 19.00 - 20.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € 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

2335 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Iris Hülskamp ab Di., 01.09. (15x) 14.30 - 15.30 Uhr 20 Ustd./48,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008 Halten Sie Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und bleiben Sie körperlich fit. Dieser Kurs bietet Ihnen abwechslungsreiche Übungs-, Spielund Bewegungsformen, bei denen vor allem das Miteinander und der Spaß nicht zu kurz kommen.

Körperliches Belastungsniveau: niedrig

2336 Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55

Heike Schröer ab Mo., 31.08. (15x) 18.00 - 19.00 Uhr 20 Ustd./48,00 € max. 18 Personen KiGa St. Agatha Falkenstr. 28 46282 Dorsten Angeboten wird ein abwechslungsreiches und altersangepasstes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Durch gezielte Übungen können Sie in diesem Kurs ihre körperliche Fitness, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt. Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel

Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

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

2340

Cornelia Schörken-Vollmer ab Di., 01.09. (14x) 19.00 - 20.30 Uhr 28 Ustd./60,00 € max. 25 Personen Albert-Schweitzer-Schule; Sporthalle



Haben Sie in Ihrem Alltag nicht auch schon Situationen erlebt, in denen Sie mit Ihren Gleitsichtgläsern an Grenzen stoßen – z.B. beim Treppensteigen, Autofahren oder beim Lesen?

MitVarilux S series, der Gleitsichtglas-Innovation aus dem Hause Essilor, schenken wir Ihnen grenzenloses Sehen in allen Situationen: Entdecken Sie ausbalancierte Sicht in Bewegung und extra breite Sehbereiche. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Unterschied!

Wir beraten Sie gerne.

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.



Optik Schulte-Repel GmbH

Kirchplatz 1 • 02362-25382 | Borkener Str. 114 • 02362-699490

2341 Body Shape

Melanie Mies ab Mo., 31.08. (15x) 19.00 - 20.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € max. 25 Personen Agathaschule; Sporthalle Kurs für Frauen

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

Körperliches Belastungsniveau: mittel

2342 Body Shape midi

Melanie Mies ab Do., 03.09. (16x) 19.00 - 20.00 Uhr 22 Ustd./48,00 € max. 25 Personen Pestalozzischule; Sporthalle Kurs für Frauen

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Bei den Krafteinheiten für Bauch, Beine, Po und Rücken wird schwerpunktmäßig die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt. Sie verbessern dabei auch die Spannung der Bauchmuskulatur, die straffer und fester wird. Ein trainierter Bauch sieht übrigens nicht nur gut aus, sondern wirkt auch muskulären Dysbalancen und Haltungsschäden entgegen. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Belastungsniveau: mittel Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte

2343 Body Active

Birgit Witten ab Do., 03.09. (14x) 19.00 - 20.30 Uhr 28 Ustd./60,00 € max. 18 Personen Haldenwangschule; Sporthalle Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung führen zu Gewichtszunahme. Ein harmonisches Muskelbild ist die Grundlage einer guten Haltung und guten Figur. Das Training in diesem Kurs stellt die gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur in den Mittelpunkt. Trainiert wird mit kleinen Hilfsmitteln oder auch mit dem Gewicht des eigenen Körpers. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen sowie Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt. Körperliches Belastungsniveau: mittel

Bodyforming -Problemzonengymnastik

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

2344

Monika Fischer ab Mo., 31.08. (15x) 19.00 - 20.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € max. 25 Personen Gerhart-Hauptmann-Realschule; Sporthalle

Wellnetics

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

2350

Jutta Behnke ab Di., 01.09. (14x) 10.30 - 11.45 Uhr 24 Ustd./57,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

Fitness Workout

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

Körperliches Belastungsniveau: mittel

2351

Jutta Behnke ab Di., 01.09. (14x) 09.00 - 10.30 Uhr 28 Ustd./66,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

2352 **Fitness Workout**

Jutta Behnke ab Mo., 31.08. (14x) 10.30 - 12.00 Uhr 28 Ustd./66,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008 Vormittagskurs für Frauen Inhalt siehe Kurs Nr. 2351 Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt. Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitness Workout 2353

Jutta Behnke ab Do., 03.09. (14x) 15.00 - 16.30 Uhr 28 Ustd./66,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008 Inhalt siehe Kurs Nr. 2351 Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt. Körperliches Belastungsniveau: mittel

2354 **Fitness Workout**

Jutta Behnke ab Do., 03.09. (14x) 17.30 - 19.00 Uhr 28 Ustd./60,00 € max. 25 Personen Pestalozzischule; Sporthalle Inhalt siehe Kurs Nr. 2351 Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt. Körperliches Belastungsniveau: mittel

Aerobic mit und ohne Stepp 2360

Angela Wolf ab Mi., 02.09. (15x) 09.45 - 11.15 Uhr 30 Ustd./70,00 € 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

2361 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf ab Do., 03.09. (15x) 18.15 - 19.45 Uhr 30 Ustd./70,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

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

Aerobic mit und ohne Stepp

Inhalt siehe Kurs Nr. 2360 Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Körperliches Belastungsniveau: mittel bis hoch

Wassergymnastik für Frühaufsteher

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

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-Freizeithad

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

2362

Angela Wolf ab Do., 03.09. (15x) 20.00 - 21.30 Uhr 30 Ustd./70,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

2370

Atlantis Kursleiterteam ab Mi., 02.09. (15x) 08.15 - 09.00 Uhr 15 Ustd./80,00 € max. 20 Personen Atlantis-Freizeitbad

2371

Atlantis Kursleiterteam ab Mi., 02.09. (15x) 09.15 - 10.00 Uhr 15 Ustd./80,00 € max. 20 Personen Atlantis-Freizeitbad

2372 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam ab Mi., 02.09. (15x) 18.00 - 18.45 Uhr 15 Ustd./80,00 € max. 20 Personen Atlantis-Freizeitbad

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

2373 Aqua-Jogging

möglich.

Atlantis Kursleiterteam ab Mi., 02.09. (15x) 19.00 - 19.45 Uhr 15 Ustd./80,00 € max. 20 Personen Atlantis-Freizeitbad

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

2374 Aqua-Jogging

Atlantis Kursleiterteam ab Mi., 02.09. (15x) 20.00 - 20.45 Uhr 15 Ustd./80,00 € max. 20 Personen Atlantis-Freizeitbad

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

Einführung in Sportarten

Taekwondo Tiger Kids

Kindergarten-, Grundschulkinder und Kinder der weiterführenden Schulen haben allesehreigene, unterschiedliche Bedürfnisse. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, hat unser Kooperationspartner, die Akademie Golstein, zusammen mit Eltern, Pädagogen und Kampfkünstlern das spezielle "Tiger Kids"-Programm entwickelt.

Taekwondo Tiger Kids (3 - 4 Jahre)

Der spezielle, an das Taekwondo angelehnte Unterricht ist darauf ausgelegt, die motorischen und geistigen Fähigkeiten der Kinder zu fördern, um fordernde Alltagssituationen besser bewältigen zu können. Tiger Kids bedeutet: Spaß an der Bewegung zu haben, selbstbewusster zu werden, die Konzentration zu steigern, Selbstbehauptung zu erlernen und die Leistungsbereitschaft zu wecken. Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten. Bitte bringt mit: bequeme Sportklei-

Taekwondo Tiger Kids (5 - 6 Jahre)

dung.

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410 Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

Taekwondo Tiger Kids (7 - 8 Jahre)

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410 Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

2410

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Fr., 04.09. (8x)
14.15 - 15.15 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

2411

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Do., 03.09. (8x)
15.30 - 16.30 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

2412

Dirk Golstein Thomas Straszewski ab Mo., 31.08. (4x) und Mi., 02.09. (4x) 16.45 - 17.45 Uhr 11 Ustd./69,00 € max. 12 Personen Akademie Golstein Essener Str. 19 46282 Dorsten

2413 Taekwondo Tiger Kids (9 - 12 Jahre)

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
ab Di., 01.09. (4x)
und Do., 03.09. (4x)
16.45 - 17.45 Uhr
11 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410 Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

Mutter & Tochter: Gemeinsam sicher und stark!

Inhalt siehe Kurs Nr. 2415 Bitte Sportkleidung mitbringen. Für Mütter mit Töchtern ab 8 Jahren

2416

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Sa., 10.10.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./38,00 €
max. 20 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

2414 Taekwondo Tiger Kids Action (6 - 12 Jahre)

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Di., 13.10. bis
Do., 15.10.
09.00 - 12.00 Uhr
12 Ustd./48,00 €
max. 20 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19

46282 Dorsten

Ferienkurs

Die speziellen, an das Taekwondo angelehnten Übungen sind darauf ausgelegt, die motorischen und geistigen Fähigkeiten der Kids zu fördern, um fordernde Alltagssituationen besser bewältigen zu können. Tiger Kids Action bedeutet: Spaß an der Bewegung zu haben, selbstbewusster zu werden, die Konzentration zu steigern, Selbstbehauptung zu erlernen und die Leistungsbereitschaft zu wecken. Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten. Spannende Aktions-Spiele runden die Übungen ab.

Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

2415 Vater & Sohn: Gemeinsam sicher und stark!

Dirk Golstein
Thomas Straszewski
Sa., 10.10.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./38,00 €
max. 20 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

In dem Kurs werden durch Entspannungstechniken und Übungen aus der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Techniken vermittelt, Grenzen zu setzen und dazu zu stehen. Dabei werden die Erlebnisse aus dem Alltag der Teilnehmer aufgegriffen und bearbeitet. Das erfahrene Trainerteam zeigt Ihnen und den Kindern Möglichkeiten auf, sich bei körperlichen und/oder verbalen Übergriffen einfach und effektiv zur Wehr zu setzen. Unterstützt wird dies durch Ihre eigene verbale Ausdrucksweise, Körpersprache und Mimik. Gleichzeitig wird die Reaktion und Flexibilität gestärkt. Spannende Aktions-Spiele runden die Übungen

Bitte Sportkleidung mitbringen. Für Väter mit Söhnen ab 8 Jahren

Sicher und fit in die dunkle Jahreszeit - für Frauen der Generation 60+

Die Veranstaltung richtet sich an alle Ü60er, die einen Mix aus Selbstschutz, Kräftigung und Entspannungsübungen für den Alltag suchen. In dem Kurs befassen wir uns auch mit dem Thema Zivilcourage und wie Sie sich in bedrohlichen Situationen richtig verhalten und mehr Sicherheit erlangen. Das Ziel ist die individuelle Unterstützung der Teilnehmerinnen durch den erfahrenen Pädagogen und Kampfkünstler Dirk Golstein.

2418

Dirk Golstein
Informationsveranstaltung
Mi., 21.10.
09.30 - 10.30 Uhr
Kurstermine
ab Mi., 28.10. (7x)
09.30 - 10.30 Uhr
10 Ustd./69,00 €
max. 16 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Sicher und fit in die dunkle Jahreszeit - für Männer der Generation 60+

Die Veranstaltung richtet sich an alle Ü60er, die einen Mix aus Selbstschutz, Kräftigung und Entspannungsübungen für den Alltag suchen. In dem Kurs befassen wir uns auch mit dem Thema Zivilcourage und wie Sie sich in bedrohlichen Situationen richtig verhalten und mehr Sicherheit erlangen. Das Ziel ist die individuelle Unterstützung der Teilnehmer durch den erfahrenen Pädagogen und Kampfkünstler Dirk Golstein.

2420

Dirk Golstein
Informationsveranstaltung
Fr., 23.10.
10.30 - 11.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 30.10. (7x)
10.30 - 11.30 Uhr
10 Ustd./69,00 €
max. 16 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

2430 Faszination intuitives Bogenschießen

Volkhart Kuhn
Sa., 21.11.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./46,00 €
max. 12 Personen
Gymnasium Petrinum;
Aula

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.

2440 S

Schwertform für Einsteiger - Die 53. Tai Chi-Schwertform

Edith de Vries
ab Fr., 11.09. (12x)
18.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./137,00 €
max. 10 Personen
WingTsun Schule Dorsten
Halterner Str. 96
46284 Dorsten

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

Die Schwerter können gestellt werden.

Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen)

Der SFB ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11.03 kW) und bis 15 m Länge auf allen Binnen-Schifffahrtsstraßen. 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.

2451

Karl-Heinz Degenhardt Informationsabend
Fr., 04.09.
19.00 - 20.30 Uhr Kurstermine
ab Fr., 11.09. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Schnupperkurs Einradfahren

Wochenendkurs

Ziel des Kurses ist es, erste Meter auf dem Einrad mit und ohne Unterstützung zu fahren. Geübt wird das Fahren an der Hand, das Aufsteigen und erstes eigenständiges Fahren. Dabei werden die Koordination und der Gleichgewichtssinn geschult.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm. Die Einräder können gestellt werden. Für Kinder ab 6 Jahren, aber auch für Erwachsene geeignet

Ein Kurs in Kooperation mit dem Einradclub Dorsten e.V.

2460

Kerstin Schikora
So., 08.11.
12.00 - 16.00 Uhr
5 Ustd./14,00 €
max. 12 Personen
Sporthalle Wichernschule
Bismarckstr. 187
46284 Dorsten

Tanz

2510 ZUMBA® Fitness

Alexandra Liersch ab Do., 03.09. (13x) 17.00 - 18.00 Uhr 18 Ustd./52,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008 Zumba ist Aerobic gepaart mit heißen südamerikanischen Rhythmen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Samba, Salsa, Merengue, Cuba und Calypso lassen Ihre Hüften schwingen. Neben einer Menge Spaß bietet der Kurs ein solides Workout. Ausdauer und Kondition werden verbessert, wobei alle Körperpartien angesprochen werden. Körperstraffung und Gewichtsreduktion sind positive Nebeneffekte. Sie erlernen die verschiedenen Grundtechniken und Schritte und erarbeiten kleine Choreografien. Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

2511 ZUMBA® Fitness

Alexandra Liersch ab Mo., 31.08. (13x) 17.30 - 18.30 Uhr 18 Ustd./52,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008 Inhalt siehe Kurs Nr. 2510 Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

2512 ZUMBA® Gold für Junggebliebene

Alexandra Liersch ab Mo., 31.08. (13x) 16.30 - 17.30 Uhr 18 Ustd./52,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008 Zumba Gold richtet sich speziell an die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern und an alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Die Moves und das Tempo wurden angepasst, dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Zumba Gold ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

Inhalt siehe Kurs Nr. 2512

Claudia Kniebel ab Do., 03.09. (13x) 10.30 - 11.30 Uhr 18 Ustd./52,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008

2513

2514

ZUMBA® KIDS (7 - 12 Jahre)

Zumba® Kids ist für Kinder, die Lust auf ein cooles Tanzworkout haben. Bei uns gibt es fetzige Tänze im Zumba Style, Choreografien zu den Songs aus den Charts und Elemente aus dem Hip Hop. Jeder kann mitmachen. Die Choreografien werden nach und nach erlernt. Teamwork, Koordination, Selbstbewusstsein und eine Menge Spaß sind das Motto.

Sabine Rutz ab Fr., 04.09. (13x) 16.00 - 17.00 Uhr 18 Ustd./47,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008

Orientalischer Tanz

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.

2520

Jutta Grigo ab Mi., 02.09. (13x) 18.50 - 20.05 Uhr 22 Ustd./88,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 008

Disco-Fox pur

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.

2530

Marcella Kunkel Knuth Kunkel ab Mi., 04.11. (4x) 20.00 - 21.00 Uhr 6 Ustd./35,00 € max. 20 Personen Gemeinschaftshaus Wulfen

2540 Tanzimprovisation

Kristina Tillmann-Kreis ab Di., 15.09. (10x) 20.00 - 21.30 Uhr 20 Ustd./79,00 € max. 8 Personen VHS; Raum 008 Spontan, frei, leicht - in der Tanzimprovisation erobern wir unseren Körper! Das Ziel des Kurses ist es, die Bewegungsfreude des Körpers im Moment der Improvisation zu aktivieren und intensiven körperlichen Ausdruck zu ermöglichen. Nach einer ruhigen Aufwärmphase werden Bilder angeboten, die zur Erforschung der Bewegungen des Körpers einladen, um den Fluss der Bewegungen zu ermöglichen. So kann das Entstehen neuer und überraschender Bewegungen im Moment erlebt werden. Der Kurs ist für alle Tanzinteressierte offen. Es kann barfuß oder in Baumwollsocken getanzt werden

Bitte bringen Sie mit: leichte, dehnbare Trainingsbekleidung.

2550 Hip Hop für Jugendliche und junge Erwachsene

Sabine Rutz ab Fr., 04.09. (13x) 17.15 - 18.15 Uhr 18 Ustd./52,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 008 Hip Hop Special for Beginners ... test your skills. Teste deine Fähigkeiten! Hip Hop für jugendliche Anfänger. Hier lernt ihr typische Moves im New School Style, Elemente aus Streetdance, House, Locking u.v.m. Coole Songs, energiegeladene Moves garantieren dir eine Menge Spaß und Erfolgserlebnisse. Trainerin Sabine Rutz ist DTB-Instructor Hip Hop-Dance - mach einfach mit!

Leben mit Behinderungen

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



2610

2611

Lesen, Schreiben, Rechnen

Sie verbessern, erweitern und festigen Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen Daniel Schlagkamp ab Mo., 31.08. (10x) 18.00 - 19.30 Uhr 20 Ustd./60,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 102

Bewegungserziehung und Schwimmen

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

Albin Besenschek Wilfried Lange ab Di., 01.09. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./72,00 € max. 12 Personen Haldenwangschule

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.

Weitere Kurstermine: Fr., 11.09., 25.09., 30.10., 13.11. und 27.11.

2612

Petra Kolloczek Nicole Tokarski ab Fr., 28.08. (6x) 16.30 - 19.45 Uhr 24 Ustd./72,00 € max. 8 Personen VHS; Raum 006

Gemeinsam kochen und backen

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten. Weitere Kurstermine: Fr. 18.09

Weitere Kurstermine: Fr., 18.09., 23.10., 06.11., 20.11. und 04.12.

Petra Kolloczek Nicole Tokarski ab Fr., 04.09. (6x) 16.30 - 19.45 Uhr 24 Ustd./72,00 € max. 8 Personen VHS; Raum 006

Arbeiten mit Holz

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.

Weitere Kurstermine: Sa., 05.09., 19.09., 24.10., 07.11. und 21.11.

2614

2613

Thorsten M. Huxel ab Sa., 22.08. (6x) 10.00 - 13.15 Uhr 24 Ustd./72,00 € max. 8 Personen Haldenwangschule

Ernährung

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

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

Das Spannende am Reisen in andere Länder ist die Begegnung mit dem Andersartigen. Unvermittelt sieht man sich fremden Sitten, Gebräuchen und Speisen gegenüber. Die Art und Weise zu kochen und zu essen erzählt etwas über die Menschen und ihre Kultur. Die Veranstaltungen 2710 bis 2717 geben einen Einblick in die Kochkulturen der genannten Länder.

2710 Argentinischer Abend

Sven Köpp Do., 12.11. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./33,00 € max. 16 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 16,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

2711 Die türkische Küche und ihre Vielfalt

Angela Potthast
Di., 27.10.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 006

Durch ihre Vielfalt gehört die türkische Küche zu den besten Küchen der Welt, da sie durch verschiedene Völker und Kulturen geprägt worden ist. Sie lernen landestypische Speisen und Zubereitungsarten kennen, die nach Originalrezepten nachgekocht werden und Sie erhalten einen Einblick in die türkische Esskultur.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Französische Küche -Paris und Ile de France

Paris liegt inmitten des Herzlandes von Frankreich - der Ile de France. Hier wurde schon seit langem Gemüse angebaut - u. a. Möhren, Spargel und Champignons. Alle Erzeugnisse der Ile de France, auch der Brie de Meaux, werden von Paris, der Metropole der Gastronomie, verschlungen. Hauptumschlagplatz sind die Markthallen "Rungis", die sich vor den Toren von Paris befinden. Wir kochen u. a. die original Pariser Zwiebelsuppe sowie weitere Gerichte aus der Region.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2712

Angela Potthast Mi., 25.11. 18.30 - 21.45 Uhr 4 Ustd./28,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 006



2713 Eine kulinarische Reise durch Sizilien

Tonio Bonifacio Abbruzzi Mo., 28.09. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./30,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006 Sizilien ist eine Insel voller Gegensätze zwischen Orient und Okzident. Die aktiven Vulkane und der orientalische Einfluss prägen die Speisen der sizilianischen Küche. Sie bereiten typische Gerichte aus Sizilien zu und genießen sie von leckeren Weinen begleitet.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2714 Die Küche der Toskana

Tonio Bonifacio Abbruzzi Mo., 26.10. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./30,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006 Die Toskana gilt als das Herz Italiens. Besonders die Kultur und die Küche sind Exportartikel Nr. 1 dieser Region. Beste und frische Zutaten, die man hier findet und zubereitet, vermitteln ein unverfälschtes Bild der Toskana. An diesem Toskana-Kochabend werden Sie Leckereien aus der Region zubereiten und die Toskana hautnah erleben. Buon appetito!

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Wunderschöne Toskana

siehe Kurs Nr. 3510

2715 Eine mediterrane Schlemmerreise

Tonio Bonifacio Abbruzzi Mo., 16.11. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./30,00 € 10 - 16 Personen VHS; Raum 006 An diesem Abend machen Sie eine kulinarische Reise in den mediterranen Raum. Sie bereiten gemeinsam leckere Nudel- und Pastagerichte, diverse Gemüse verbunden mit mediterranen Kräutern und Desserts zu. Dabei lernen Sie die Funktionsabläufe für die Speisenzubereitung in der Küche kennen. Im Anschluss verkosten Sie die Schlemmergerichte in fröhlicher Runde.

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Ein italienisches Weihnachtsessen

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. Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr

2716

Tonio Bonifacio Abbruzzi Mo., 07.12. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./32,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006

Köstlichkeiten aus der skandinavischen Küche

enthalten.

Wer einmal die Küche der skandinavischen Länder kennen lernen möchte, der sei zu einer kulinarischen Reise durch Europas Norden eingeladen. Es werden Spezialitäten aus den Ländern zubereitet. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmer aus dem letzten Kurs als auch für neue Teilnehmer geeignet.

Die Lebensmittelumlage von 14,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Tischgetränk selbst mit.

2717

Magdalena Röltgen Mi., 28.10. 17.45 - 21.45 Uhr 5 Ustd./32,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Essen und Trinken sind eine Sache des Geschmacks. Dieser entscheidet letztendlich darüber, was auf den Tisch kommt. Geschmack ist etwas ganz Persönliches, das erst im einzigartigen Zusammenspiel von Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören entsteht. Die Veranstaltungen 2721 bis 2731 laden auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben ein. Genuss und Lustgewinn sind dabei sicher

Gourmetmenü mit Bier

Kochen mit Wein ist ja ein alter Hut - jetzt ist die Zubereitung mit Bier angesagt! Von "Caibierinha" über "Bierbarsch" bis hin zu "Coq au Bock" - in diesem Kurs werden schmackhafte Gerichte zum Thema "Bier" zubereitet.

Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

2721

Angela Potthast Di., 29.09. 18.30 - 21.45 Uhr 4 Ustd./28,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006

2722 Leckere Pasta in der kalten Jahreszeit

Angela Potthast Do., 05.11. 18.30 - 21.45 Uhr 4 Ustd./28,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006 So schmeckt uns Pasta jetzt besonders gut: kombiniert mit Kürbis und Maronen, mit Rosenkohl, reichlich Käse oder mit Wirsing und Salbeibutter. Lecker!

Die Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

2723 Fisch Spezial

Sven Köpp Do., 17.09. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./29,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006

Liebhaber von Fischgerichten und solche, die es werden wollen, sind hier angesprochen. Wenn Sie sich nicht so recht an die Zubereitung heranwagen, weil Sie nicht wissen wie, in diesem Kurs können Sie es erlernen! Die Lebensmittelumlage von 14,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

2730 Großer Rotweinabend

Harald Burg Fr., 27.11. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./49,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 218 Sie erhalten einen Überblick über die Weinanbaugebiete Frankreichs, Italiens und Spaniens. Dabei Iernen 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.

Wein- und Snackumlage von 32,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2731 Christmas Cocktail Time

Björn Böcker Do., 26.11. 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.

Spirituosen- und Snackumlage von 28,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

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 der Veranstaltung 2740 im Vordergrund.

Auflauf- und Pfannengerichte

2740

Sie kochen auf mediterrane Art unter Verwendung von viel Gemüse und frischen Kräutern deftige und alltagstaugliche Aufläufe und Pfannengerichte.

Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Katharina Teklote Do., 22.10. 18.30 - 21.45 Uhr 4 Ustd./28,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 006

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und körperliche Fitness sind in hohem Maße durch die Ernährung und das Essverhalten beeinflussbar. Die Veranstaltung 2750 berücksichtigt diesen Zusammenhang.

Vegane Biokost leicht, lecker, einfach

2750

Es werden pflanzliche Alternativen zu Milch, Sahne, Butter, Fleisch und Käse vorgestellt. Nach einer kurzen Einführung bereiten wir ein schmackhaftes Menü zu, völlig tierfrei!

Lebensmittel- und Getränkeumlage von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Katharine Hellweg Mi., 16.09. 18.00 - 21.45 Uhr 5 Ustd./30,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 006

Natur und Umwelt

Der Ökoführerschein

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

2810 Auf den Spuren der Fledermäuse

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 18.09.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz
Freibad Dorsten

Rosenstraße

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

2811 Nisthilfen für Vögel, Fledermäuse und Insekten

NABU Dorsten Rainer Keil Sa., 16.01.16 10.00 - 13.00 Uhr 4 Ustd./10,00 € (Erwachsene) 5,00 € (Kinder) max. 20 Personen VHS; Raum 005 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

Hex, hex - Sagenhafte Orte der Hohen Mark

Erst wenige Generationen ist es her, dass man fremde Wanderer davor warnte, die menschenleeren Wälder und Heidegebiete der Hohen Mark zu durchqueren: zu unheimlich sei es dort! Damals kannte fast jeder Bewohner die verwunschenen Orte der Hohen Mark oder war dort der ein oder anderen Spukgestalt gar selbst begegnet! Im trauten Schein der heimischen Herdfeuer wurden sie dann erzählt, die schaurigen Geschichten vom "Höllenhund" oder jene vom "grauen Mönch". Auch der Tanzplatz der Hexen war allen wohlbekannt: Riesen und Zwerge hätten dereinst hier gehaust und bei den "sieben Hügeln" läge der Schatz eines Heidenkönigs begraben. Bei einer naturkundlichen Wanderung rund um die "Hexenbuchen" werden viele der alten Spukgeschichten erzählt und die "verwunschenen Orte" aufgespürt. Was ist Märchen, Sage oder gar die pure Wahrheit?

2812

Arno Strassmann
Sa., 24.10.
14.30 - 17.00 Uhr
3 Ustd./8,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
Hexenbuchen
Granatstraße
Haltern am See

Leben in der Dunkelheit faszinierende Anpassungen an das Leben ohne Licht

Exkursion

Lernen Sie Meisterleistungen der Sinne und clevere Überlebensstrategien für ein Leben ohne Licht kennen! Nicht nur nachts bei Mondlicht werden viele Tiere aktiv und nutzen den Schutz der Dunkelheit zur Nahrungssuche. Auch in völliger Finsternis gibt es eine Vielzahl uns meist unbekannter Organismen. Bei der kindgerechten Familienführung tauchen wir als Passagiere eines Forschungs-U-Bootes hinab in die lichtlose Tiefsee. Wir begegnen leuchtenden Fischen, erfahren, warum ein Blobfisch so traurig aussieht und lernen schwarze Raucher kennen. Zum Abschluss fassen wir unsere Entdeckungen zusammen, indem wir unser eigenes Tiefseeprofil im XXL-Format erstellen. Alternativ zur Führung können die Erwachsenen die Ausstellung auch per Audioguide erkunden.

Die Anreise erfolgt in PKW.

Treffpunkt: LWL-Museum für Naturkunde, Sentruper Str. 285, 48161 Münster

Für Familien mit Kindern ab ca. 7 Jahren

2813

Sabine Podlaha
Sa., 07.11.
14.00 - 16.15 Uhr
3 Ustd./13,00 €
(Erwachsene)
9,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
LWL-Naturkundemuseum Münster

2814 Ab in die Pilze

Sa., 10.10. 09.30 - 12.30 Uhr 4 Ustd./10,00 € max. 25 Personen Unter sachkundiger Leitung erfahren Sie auf dieser Pilzwanderung durch die Haard Wissenswertes aus den Themenkreisen "Ökologie, Speisepilze, Giftpilze". Der Referent ist Pilzsachverständiger DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie). Die Anreise erfolgt in PKW. Treffpunkt: Haltern-Flaesheim, Wanderparkplatz Dachsberg, Zum Dachsberg

2815 Hirschbrunft in der Üfter Mark

Christoph Beemelmans Do., 01.10.

17.30 - 19.30 Uhr 3 Ustd./7,00 € (Erwachsene) 2,00 € (Kinder) max. 25 Personen Treffpunkt: Nottkamp-Parkplatz 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.

2816 Indian Summer im Gehölzgarten Ripshorst

Sabine Podlaha So., 25.10. 10.00 - 12.30 Uhr 4 Ustd./4,00 € max. 20 Personen Haben Sie schon einmal einen Blauglockenbaum gesehen? Oder ausprobiert, wie sich der Mammutbaum anfühlt? Im Gehölzgarten Ripshorst rund um das Informationszentrum des Emscher Landschaftsparks -Haus Ripshorst - kann man diesen und fremdländische Gehölze bestaunen. Ein zwei Kilometer langes und 60 Meter breites Gehölzband umschließt den circa 40 Hektar großen Park südlich des Rhein-Herne-Kanals. Zu sehen ist nicht nur die Vielfalt und Schönheit von Gehölzen, sondern auch deren Verbreitung im erdgeschichtlichen Zusammenhang. Der Garten vereint rund 6.000 Gehölze. Wer den herbstlichen Zauber im Gehölzgarten erleben möchte, sollte sich vorher feste Schuhe anziehen. Eingeladen sind nicht nur Erwachsene, die Führung eignet sich auch für Eltern mit ihren Kindern.

Die Anreise erfolgt in PKW. Treffpunkt: Haus Ripshorst, Ripshorster Str. 306, 46117 Oberhausen

Pflegeleichte Gärten

Die Gartensaison läuft langsam aus. Jetzt ist die Zeit, über neue Ideen, Tipps und Tricks für das nächste Jahr nachzudenken. Auch wenn Unkrauthacken nicht zu Ihren liebsten Hobbys gehört, gibt es wunderbare "grüne" Lösungen für Ihren Garten jenseits der immer weiter um sich greifenden "Steinwüsten". Erörtern Sie mit einer erfahrenen Gärtnerin und Gartenplanerin, welche Gestaltung und welche Pflanzen besonders pflegeleicht sind. Sie bekommen gut umsetzbare Tipps und Hilfen, damit Sie Ihren Garten auch genießen können.

2817

Corina Meyer
Di., 20.10.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 208

Jetzt schon an das Frühjahr denken: Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

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

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1 : 100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit.

2818

Corina Meyer
Sa., 12.09.
09.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 201

Strauch- und Obstbaumschnitt

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.

2819

Corina Meyer
Sa., 20.02.
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201



Deutsch und Fremdsprachen

Beratung

Deutsch als Fremdsprache

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Weitere Sprachen

Deutsch und Fremdsprachen

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

Kursberatung

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

Persönliche Beratung

VHS, Raum 212

Di., 18.08. 10.00 - 13.00 Uhr Do., 20.08. 15.00 - 18.00 Uhr Mo., 24.08. 10.00 - 13.00 Uhr Mi., 26.08. 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 methodischdidaktische Qualifikationen und / oder ein hohes Maß an Unterrichtserfahrung. Nachfragen zu Qualifikation und Kompetenz einzelner Kursleiterinnen und Kursleiter beantworten wir Ihnen gern.

Ziele, Inhalte, Arbeitsformen

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

Lehrbücher

Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.

Kenntnisstufen des GER

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

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

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

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

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

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

Einstufungstest

Falls Sie Ihre Sprachkenntnisse bereits vor einem Beratungsgespräch schon einmal selbst testen möchten, können Sie dies kostenlos im Internet unter den Adressen <u>www.cornelsen.de/sprachtest</u> 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 25.01.16.

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 1

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

3110

Oxana Müller Bärbel Rautenberg ab Mo., 28.09. (25x) mo, di, mi und do 16.15 - 19.30 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen Gymnasium Petrinum; Raum 0.07

Integrationskurs Stufe A1 Basismodul 2

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

3111

Oxana Müller ab Di., 24.11. (25x) mo, di, mi und do 16.15 - 19.30 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen Gymnasium Petrinum; Raum 0.07

Aleksandra Kasków-Müller

Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

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

3112

Silvia Gómez Hernández Teresa Pollara-Gennaro ab Mo., 17.08. (25x) mo, di, mi und do 09.00 - 12.15 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 201

Fremdsprachen

3113 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 1

Alina Hamann Oxana Müller ab Mo., 17.08. (25x) mo, di, mi und do 09.00 - 12.15 Uhr 100 Ustd./120,00 €

max. 20 Personen

VHS; Raum 101

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

Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 3

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

3117

3118

Alina Hamann Oxana Müller ab Mi., 25.11. (25x) mo, di, mi und do 09.00 - 12.15 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 101

3114 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2

Silvia Gómez Hernández Teresa Pollara-Gennaro ab Di., 29.09. (25x) mo, di, mi und do 09.00 - 12.15 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 201

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

Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 3

Nachmittagskurs Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2, Neue Ausgabe und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-024306-8) ab Lektion 11 Beate Mittag-Büse Oxana Müller ab Di., 18.08. (25x) di, mi, do und fr 16.30 - 19.45 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen Gymnasium Petrinum;

Raum 0.05

3115 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 2

Alina Hamann
Oxana Müller
ab Di., 29.09. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./120,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 101

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

Integrationskurs Stufe B1 Aufbaukurs 3

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

3119

Aleksandra Kasków-Müller Oxana Müller ab Mi., 02.09. (25x) mo, di, mi und do 09.00 - 12.15 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 107

3116 Integrationskurs Stufe A2 Aufbaukurs 3

Silvia Gómez Hernández Teresa Pollara-Gennaro ab Mi., 25.11. (25x) mo, di, mi und do 09.00 - 12.15 Uhr 100 Ustd./120,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 201

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

3120 **Integrationskurs** Orientierungskurs

Beate Mittag-Büse Oxana Müller

ab Di., 20.10. (15x) di, mi, do und fr 16.30 - 19.45 Uhr 60 Ustd./72,00 € max. 20 Personen Gymnasium Petrinum; Raum 0.05 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. Lehrwerk: 60 Stunden Deutschland (Klett-Verlag, ISBN 3-12-675228-2)

Deutsch-Test für Zuwanderer

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: 28.08. bzw. 25.09.

3140

Fr., 09.10. oder Fr., 06.11. ab 09.00 Uhr ganztägig 100,00€ VHS; Forum

3130 **Deutsch als Fremdsprache** Stufe B1/B2 - Deutsch für den Beruf und Alltag

Uta Funk Hannelore Kirschner ab Di., 01.09. (26x) di und mi 09.30 - 11.55 Uhr 78 Ustd./82.00 € max. 20 Personen VHS; Raum 108 Vormittagskurs

Wenn Sie schon einen Deutschkurs mit einem Zertifikat der Stufe B1 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben. Sie sich im schriftlichen und mündlichen Deutsch aber noch nicht sicher genug fühlen. dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand eines Lehrwerks und weiterer Materialien üben und vertiefen Sie das Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben sowohl für den Alltag als auch für den Beruf.

Lehrwerk: Sicher! B1+ (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001206-0) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-011206-7) ab Lektion 5

Einbürgerung

Einbürgerungstest

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: 25.09.

3150

Sa., 24.10. 10.00 - 11.00 Uhr 25,00 € VHS; Forum

Fremdsprachen

Englisch

Englisch mit Muße Stufe A1 3210 **Grundkurs 1**

Claire Nürnberg ab Mo., 31.08. (12x) 09.00 - 10.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen

VHS; Raum 206

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.

Englisch mit Muße Stufe A1 3211 **Grundkurs 3**

Helga Fricke ab Di., 01.09. (12x) 09.45 - 11.15 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 206 Vormittagskurs - Kleingruppe Inhalt siehe Kurs Nr. 3210 Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Sterling Silver Bd. 1, New Edition (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20410-8) ab Unit 10

Englisch mit Muße Stufe A1 3212 **Grundkurs 5**

Claire Nürnberg ab Do., 03.09. (12x) 10.45 - 12.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Vormittagskurs Inhalt siehe Kurs Nr. 3210 Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805ab Unit 12

3213 **Englisch Stufe A1/A2** Wiederholungskurs 1

Hannelore Kirschner

ab Di., 01.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 107

Kleingruppe

Wenn Sie vor langer Zeit Englisch gelernt haben und nur sehr lückenhafte Kenntnisse aufweisen, dann bietet Ihnen dieser Kurs eine Wiederholung "von Grund auf".

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1

Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lehrwerk: Going for Gold (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-

ab Unit 1

3214

Vormittagskurs

Claire Nürnberg ab Do., 03.09. (12x) 09.00 - 10.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6) ab Unit 1

Gesa Fleer ab Mo., 31.08. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 202

Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4

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: Easy English A2.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4)

ab Unit 9

3216

3215

Helga Fricke ab Mi., 02.09. (12x) 09.45 - 11.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 206

3217 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7

Heide Teller ab Di., 01.09. (12x) 09.30 - 11.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 202 Vormittagskurs Inhalt siehe Kurs Nr. 3216 Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6) ab Unit 3

3218 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 11

Martina Vorholt ab Mi., 02.09. (12x) 09.00 - 10.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 208 Vormittagskurs Inhalt siehe Kurs Nr. 3216 Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Headway A2 und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9) ab Unit 10

3219 Englisch Stufe A2 Compact Refresher Course 1

Gesa Fleer ab Di., 20.10. (12x) di und do 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 201 Kleingruppe You have learnt English at school (5 - 6 years), but you think you have forgotten too much since then. In this compact course you will learn

to speak the language more fluently and revise vocabulary and grammar. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3220 Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation

Gesa Fleer ab Mi., 02.09. (12x) 18.00 - 19.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 109

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

Englisch Stufe A2/B1 Easy Talk

Kleingruppe

A very easy conversation course for those who would like to improve their speaking and listening skills. In role plays you will learn to manage everyday situations, but we will also play games, read and discuss easy texts and watch short videos. Hannelore Kirschner ab Mi., 02.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 207

3221

3222

3223

3224

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 3

Lehrwerk: Headway English B1 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2) ab Unit 4 Gesa Fleer ab Mo., 31.08. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 202

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 7

Lehrwerk: Headway English B1+ (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7) ab Unit 4 Gesa Fleer ab Di., 01.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 9

Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-464713-7) ab Unit 8 Helmut Korn ab Mi., 02.09. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 107

Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation

Vormittagskurs

Are you looking for a "not too difficult, yet lively" course? Then come along and join us. There will be lots of interesting language activities combined with grammar practice to help you communicate comfortably in everyday situations. We will also read and discuss stories from around the world and get an insight into other cultures. Lehrwerk: Cutting Edge Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3687-9) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-0652-0)

3225

Melanie Jansen-Lobo ab Mo., 31.08. (11x) 09.00 - 11.30 Uhr 33 Ustd./70,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 202

Fremdsprachen

3226 Englisch für den Beruf Stufe B1 - Telephoning

Belinda Boyd Fr., 30.10. 17.30 - 20.45 Uhr 4 Ustd./17,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 202 Do you often deal with English speaking clients on the phone? Have you ever felt speechless or nervous when talking to foreign customers over the phone? Here is help for those who want to become more self-confident when speaking English on the phone. You will practise making arrangements, leaving and taking messages and asking for information over the telephone. If you understand this text, your English is good enough to participate ...

3230 Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

Pauline Ann Seiler ab Di., 01.09. (10x) 19.30 - 21.00 Uhr 20 Ustd./44,00 € 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.

3231 Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

Rano Chhatwal ab Mi., 02.09. (10x) 09.00 - 11.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € 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.

Englisch Stufe B2 Further Steps in Conversation

Vormittagskurs

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

Lehrwerk: Cutting Edge Upper Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3698-5) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3699-2)

3240

Melanie Jansen-Lobo ab Do., 03.09. (11x) 09.00 - 11.30 Uhr 33 Ustd./70,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 202

Englisch Stufe B2 Reading, Talking, Listening

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.

3241

Gesa Fleer ab Mi., 02.09. (12x) 09.30 - 11.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 218

Englisch Stufe C1 Language and Culture: Britain Looking for a Future

Vormittagskurs

The nation faces a choice between comfortable isolation and bracing openness. Go for openness, say the experts. Now, after the general elections in May 2015, the Tories are set to govern alone. How different will Britain look in 2020? During this semester our discussions will be based on a series of informative articles and essays that focus the spotlight on the British Isles. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

3250

Melanie Jansen-Lobo ab Mi., 02.09. (11x) 09.00 - 11.30 Uhr 33 Ustd./70,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 202

3251 Englisch Stufe C1 Advanced Fluency Practice

Rano Chhatwal ab Di., 01.09. (10x) 09.00 - 11.30 Uhr 30 Ustd./64,00 € 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.

3260 Heinrich VIII., König von England, und seine Frauen

Do., 05.11. 19.30 - 21.15 Uhr 2 Ustd./7,00 € VHS; Forum Bildervortrag auf Deutsch Heinrich VIII. hat die Geschichte Englands im 16. Jahrhundert soweit geprägt, dass manche ihn für den wichtigsten Monarchen in der Geschichte des Landes halten. Als Kontrast aber wird er manchmal als der Saddam Hussein des gleichen Jahrhunderts definiert. Schließlich ließ er u. a. 308 hochrangige Persönlichkeiten wegen Hochverrats hinrichten. Seine Politik hat England bis heute beeinflusst. Das englische Gedicht: "Divorced, beheaded, died. Divorced, beheaded, survived" - bekannt im ganzen Königreich - spricht Bände und ist das Fazit der sechs Ehen mit seinen Königinnen. Der Vortrag von Laurence Browning, in seiner bekannten Art und Weise, wird Ihnen die Geschichte der Tudors in England etwas näher brin-

Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

Neuseeland - von Aussteigern und Kiwis siehe Veranstaltung Nr. 1210

Französisch

Französisch Stufe A1 Grundkurs 1

Kleingruppe Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Manfred Lauffs ab Do., 03.09. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 206

3310

3311

3312

3313

3314

Französisch Stufe A1 Grundkurs 3

Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520159-9) ab Unité 7 Blandine Marie Blömker ab Do., 03.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 2 - kompakt

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9) ab Unité 2 Arno Hartmann ab Mo., 02.11. (12x) mo und mi 17.30 - 19.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS: Raum 207

Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 8

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

Alina Hamann ab Di., 01.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 202

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. Berthold Lampen ab Di., 01.09. (12x) 10.00 - 11.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 208

Fremdsprachen

3315 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Heide Teller ab Mi., 02.09. (12x) 09.30 - 11.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 207

Vormittagskurs

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

3316 Französisch Stufe B1/B2 Cours de conversation et de lecture

Sibylle Marcin ab Do., 03.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 201

Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire et discuter des récits littéraires et des textes actuels sur la France: La politique, la société et la culture de notre pays voisin. Et vous allez aussi traiter quelques points de grammaire. Lektüre: Happy meal et autres récits (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-591583-1)

3317 Französisch Stufe B2 A vous de parler

Barbara Zinkgräf ab Mi., 02.09. (12x) 10.00 - 11.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 001

Vormittagskurs

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

Milords - Hommage à Edith Piaf

siehe Veranstaltung Nr. 6130

Spanisch

Spanisch für den Beruf Stufe A1 - Grundkurs 1

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.

Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Kinder

Ferienkurs

¡Hola niños! 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

3410

Silvia Gómez Hernández Mo., 16.11. bis Fr., 20.11. 09.00 - 14.30 Uhr 30 Ustd./97,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 108

3411

Ruth Schneider-Granda Mo., 05.10. bis Do., 08.10. 10.00 - 13.15 Uhr

16 Ustd./36,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 207

3412 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

Maria Rodrigues ab Mo., 31.08. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 107 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 7

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Lección 14

3416

Daysi Meißner ab Mi., 02.09. (12x) 17.15 - 18.45 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

3413 Spanisch mit Muße Stufe A1 - Grundkurs 2

Ruth Schneider-Granda ab Do., 03.09. (12x) 09.00 - 10.30 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der spanischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

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

3414 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3

Ruth Schneider-Granda ab Mo., 31.08. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 201 Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Lección 6

3415 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 5

Maria Rodrigues ab Mo., 31.08. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 201 Kleingruppe Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7) ab Lección 12

Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

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.

3417

Daysi Meißner ab Mi., 02.09. (12x) 19.00 - 20.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Italienisch

Wunderschöne Toskana

Landeskundliches Seminar Sie sind Italienfan und interessieren sich für die Toskana und ihre kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über ihre Kunstschätze, ihre Persönlichkeiten, ihre Städte und ihre wunderschöne Landschaft. Wir stellen Ihnen typische Rezepte und Weine der Toskana vor. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine und Leckerbissen aus. Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht erforderlich. Die Lebensmittelumlage von 7,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte

sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt.

3510

Teresa Pollara-Gennaro Sa., 19.09. 13.00 - 18.00 Uhr 6 Ustd./26,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Fremdsprachen

3511 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

Maria Scarcella ab Mo., 31.08. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 206 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3512 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 3

Teresa Pollara-Gennaro ab Di., 01.09. (12x) 17.15 - 18.45 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 208 Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0) ab Lezione 8

3513 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 5

A. Sabina Scarcella P. ab Do., 03.09. (12x) 19.00 - 20.30 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 202

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

Italien - der Golf von Neapel und Apulien siehe Veranstaltung Nr. 1220

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Marlies Funke ab Mi., 02.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 201

3610

3611

3612

3613

3614

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3

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

Susanne Schulte ab Mo., 31.08. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./52,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Kleingruppe Lehrwerk: Welkom! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528880-5) und Arbeitsbuch (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528881-2) ab Les 14 Ludwig Drüing ab Mi., 02.09. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Kleingruppe Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Marlies Funke ab Di., 01.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 206

Niederländisch Stufe B1/B2 Erweiterungskurs 8

Lehrwerk: Nederlands ob niveau (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528886-7) ab Les 2

Carsten Röwekamp ab Do., 03.09. (13x) 18.30 - 20.00 Uhr 26 Ustd./56,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 207

Weitere Sprachen

3710 Norwegisch Stufe A1 Grundkurs 3

Hilde Bölter ab Do., 17.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen

VHS; Raum 218

Kleingruppe Lehrwerk: Norsk for deg (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528920-8) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 3-12-528921-5) ab Lektion 7

3720 Polnisch Stufe A1 Grundkurs 1

Joanna Bury ab Do., 03.09. (12x) 17.45 - 19.15 Uhr 24 Ustd./83,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 108 Kleingruppe Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3730 Rumänisch Stufe A1 Grundkurs 1

Alina Hamann ab Do., 03.09. (7x) 14-täglich 19.00 - 21.15 Uhr 21 Ustd./72,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 208

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

Weitere Termine: Do., 17.09., 01.10., 22.10., 05.11., 19.11. und 03.12.

3740 Russisch Stufe A1 Schnupperkurs

Sviatlana Sakalova ab Sa., 24.10. (4x) 09.30 - 12.45 Uhr 16 Ustd./48,00 € max. 16 Personen VHS; Raum 207 Wochenendkurs

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

Weitere Termine: Sa., 31.10., 07.11. und 14.11.

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 1

Kleingruppe Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Dr. Çigdem Borchers ab Mi., 02.09. (12x) 18.00 - 20.30 Uhr 36 Ustd./122,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 206

3750

3751

Türkisch Stufe A1 Grundkurs 5

Kleingruppe Lehrwerk: Kolay gelsin! (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4) ab Lektion 6 **Dr. Çigdem Borchers** ab Fr., 04.09. (12x) 18.00 - 20.30 Uhr 36 Ustd./122,00 € max. 10 Personen VHS: Raum 201

Chris(t)mas - Internationales Weihnachtskonzert

siehe Veranstaltung Nr. 6131

Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

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

<u>www.sprachen-lernen-nrw.de</u> oder <u>www.vhs-kreis-re.de</u>.



Schule und Schaft Lernen

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Fachoberschulreife
Grundbildung
Schulische Weiterbildung

Schulische Abschlüsse

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

Beratung und Anmeldung

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

Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Machen Sie Ihr Abitur doch online!

Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt 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. 4110).

4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Anja Held Ursula Raible Bernd Sauerwein-Fox Mi., 26.08. 19.00 - 20.30 Uhr 2 Ustd./gebührenfrei VHS; Raum 202 Informationsabend Volkshochschule und Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (Abendgymnasium - Kolleg Gelsenkirchen) stellen gemeinsam Möglichkeiten und Wege vor, wie Sie die Schulabschlüsse der Sekundarstufen I und II auch nach Beendigung Ihrer Schulzeit noch erwerben können. Vorgestellt wird auch das Weiterbildungsangebot abitur-online.nrw, bei dem die modernen Medien, insbesondere das Internet, effektiv genutzt werden. Sie erhalten eingehende Informationen zu den Lehrgängen und Möglichkeiten staatlicher Förderung. An diesem Abend können Sie sich gleichzeitig auch zu entsprechenden Kursen voranmelden.

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

4120 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife: Hauptlehrgang 1. Semester

ab Mo., 17.08. 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.

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife): Hauptlehrgang 3. Semester

Fortsetzung des im Sommer 2014

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 Interes-

se möglichst frühzeitig mit der VHS in

4130

ab Mo., 17.08. 15 Wochen mo - fr 18.00 - 22.00 Uhr 300 Ustd./50,00 € max. 25 Personen VHS; Raum 100

Grundbildung

Verbindung.

Lesen und Schreiben im Alltag

Sie kennen deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können? Wir bitten Sie, diese Menschen auf den Kurs der Volkshochschule hinzuweisen und sie zu ermutigen, sich auf eine Beratung und mögliche Anmeldung einzulassen. In angenehmer Atmosphäre werden im Kurs - je nach individueller Voraussetzung - einfache und schwierigere Wörter, einfache Sätze, einfache Grammatikregeln, aber auch einfache Lesetexte erarbeitet. Im Schreiben sollen einfache, verständliche Texte entstehen, wobei es weniger um Fehlerfreiheit geht.

4210

Barbara Mehlem ab Mi., 16.09. (10x) 17.30 - 19.00 Uhr 20 Ustd./24,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 202

Schulische Weiterbildung

4310 Selbstbewusst ins Abitur

Stefanie Höhna Fr. 20.11. 17.00 - 20.00 Uhr Sa., 21.11. 11.00 - 16.00 Uhr 9 Ustd./32,00 € max. 15 Personen VHS; Raum 107 Dieser Kurs wendet sich an Schüler/ innen der Sekundarstufe II, die Sicherheit beim Reden vor Gruppen gewinnen wollen. Anhand praktischer Übungen und Spielformen werden Fertigkeiten trainiert, die zu klarem und selbstsicherem Auftreten sowie schnellem Agieren und Reagieren führen. Dabei werden Methoden der Gesprächsführung erlernt und erprobt, die helfen in Stresssituationen die Souveränität zu wahren. Themenschwerpunkte sind: bewusster Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel, Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik, Fördern von Sprechdenken, Spontansprechen und Schlagfertigkeit, Umgang mit Einwänden und Nervosität.

4311 Fit für die Prüfung - erfolgreich lernen

Helga Kunze Fr., 30.10. 18.00 - 21.00 Uhr Sa., 31.10. 10.00 - 16.00 Uhr 10 Ustd./33,00 € max. 15 Personen VHS; Raum 208 Du möchtest einen Schulabschluss erwerben und dich richtig auf anstehende Prüfungen, wie z. B. die zentralen Abschlussprüfungen nach Klasse 10, vorbereiten? Dieser Workshop hilft dir, deinen Lerntypus zu ermitteln und einen persönlichen Arbeitsplan aufzustellen. Du lernst grundlegende Arbeitstechniken und zielorientierte Lernmethoden kennen, die dir helfen, die geforderten Unterrichtsinhalte effektiv zu erarbeiten, wie z. B. Vokabeln besser zu behalten, Texte zu erschließen und wichtige Informationen mündlich und schriftlich anschaulich zu präsentieren.

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

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.

4320

Sören Holzwarth ab Di., 20.10. (8x) 17.00 - 19.15 Uhr 24 Ustd./69,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 209

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)

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.

4321

Sören Holzwarth ab Di., 20.10. (8x) 19.30 - 21.45 Uhr 24 Ustd./69,00 € max. 20 Personen VHS; Raum 207

vhsApp

Kurssuche

Übungsvideos

Lernbegleiter

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche



Kostenlos erhältlich in den App-Stores







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

Wirtschaft

Kommunikation und Management Berufliche Weiterbildung Grundlagen der IT Betriebssysteme und PC-Verwaltung Office-Anwendungen Spezielle IT-Gebiete und Internet

Beruf und Wirtschaft

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Kommunikation und Management

Mitarbeiterführung I

Workshop

Der Workshop "Mitarbeiterführung" richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben. Die gesprächs- und verhaltenspsychologischen Aspekte bilden in diesem Workshop die Basis. Die Inhalte Gesprächspsychologie Führungsalltag, Hintergründe menschliche Verhaltensmuster im Teamgeschehen, Grundlagen der Körpersprache - Wahrnehmung und Wichtigkeit, die innere Haltung - ein Erfolgsfaktor?, Voraussetzungen für ein dauerhaft erfolgreiches Team, Wirkung und Nutzen der einzelnen Führungsinstrumente, richtig motivieren, delegieren, kritisieren, "Führung erleben" - Aktivspiel, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer.

5110

Regina Horn Mi., 11.11. und Do., 12.11. 09.00 - 16.30 Uhr

16 Ustd./550,00 € max. 12 Personen VHS

5111 Mitarbeiterführung II -Konflikte erkennen, Konflikte lösen

Regina Horn

Mi., 25.11. und Do., 26.11. 09.00 - 16.30 Uhr 16 Ustd./550,00 € max. 12 Personen Workshop

In diesem Workshop lernen Sie aufbauend auf Teil I, in Konfliktsituationen innerhalb Ihres Teams angemessen und mit gutem Timing zu reagieren. Durch das Seminar erhalten Sie neue Perspektiven und Handlungswerkzeuge für die alltäglichen Herausforderungen, die das Thema Mitarbeiterführung mit sich bringt. Die Inhalte sind: Konfliktarten erkennen, situationsangemessenes Handeln, Kennenlernen psychologischer Hintergründe für Konflikte unter den Mitarbeitern, Methoden und Strategien zur Konfliktvermeidung und Konfliktbewältigung, Aufbau und Umsetzung von Kritikgesprächen, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer.

Die Stärken der leisen 5120 Menschen

Maja Heinig-Lange

Sa., 31.10. 09.30 - 16.30 Uhr 8 Ustd./65,00 € max. 14 Personen VHS: Raum 218 Wochenendseminar

In diesem Seminar geht es um die leisen Menschen, die sich in einer oft lauten und schnellen Welt nicht nur zurechtfinden möchten, sondern auch durchsetzen wollen. leder Mensch verfügt sowohl über introvertierte als auch extrovertierte Eigenschaften, wird aber mit einer klaren Tendenz geboren und verfügt daher über bestimmte Merkmale und Bedürfnisse, die sein Verhalten prägen. Besonders im Berufsleben haben introvertierte Menschen zu kämpfen und müssen sich die nötige Akzeptanz oft mit Mühe erarbeiten. Dabei haben sie wichtige Stärken, die ihre extrovertierten Mitmenschen nicht vorweisen können. Sie sind meist gute Planer, können intensiv und konzentriert zuhören, denken analytisch und strukturiert und verfügen über ein großes Einfühlungsvermögen. In diesem Seminar erarbeiten wir kommunikative und strategische Schritte, mit denen die Leisen ihre Stärken ausspielen und erfolgreich sein können.

Von der Beschwerde zum zufriedenen Kunden

Vormittagsseminar

Gutes Beschwerdemanagement kostet Zeit - ein verlorener Kunde kostet Geld! Die Statistiken belegen, 80 % der unzufriedenen Kunden erzählen ihre negativen Erlebnisse an bis zu 17 Personen weiter und über 90 % unserer (potentiellen) Kunden vertrauen auf Mundpropaganda. Reklamationen können wir nie zu 100 % vermeiden, umso wichtiger ist es zu wissen, wie Sie im Sinne Ihres Unternehmens damit umgehen können. Nehmen Sie sich Zeit, um mehr über die tatsächlichen Motive und Bedürfnisse Ihrer Kunden zu erfahren. Unsere Themen: Umgang mit unsachlicher Argumentation und persönlichen Angriffen, Entscheidungsmotive der Kunden, tatsächliche Bedürfnisse erkennen, Verhaltenstypen "durchschauen" und deeskalierend reagieren. Wir besprechen mit hohem Praxisbezug Situationen und Strategien und helfen Ihnen, auch eigene Emotionen besser steuern zu können.

5130

Regina Horn Mi., 23.09. 09.00 - 12.30 Uhr 4 Ustd./85,00 € max. 14 Personen VHS; Forum

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. 023 62/43612 · Fax 023 62/427 96 www.rueller-schulte.de

5140 Körpersprache - ein Spiegel unserer inneren Haltung

Regina Horn Mi., 30.09. 18.00 - 21.15 Uhr 4 Ustd./85,00 € max. 14 Personen VHS; Forum Nicht nur der erste Eindruck entscheidet oft über sympathisch oder unsympathisch, glaubwürdig oder unglaubwürdig, kompetent oder unsicher. Unsere Körpersprache wird durch das Unterbewusstsein während der gesamten Kommunikation mit unseren Worten abgeglichen. Meist "ohne Absicht" nehmen wir Signale wahr und senden selbst. Oft sind es Kleinigkeiten, die entscheiden, wie wir von anderen Menschen wahrgenommen werden oder mit welcher Wirkung wir kommunizieren. Aber was genau ist es, was das Unterbewusstsein wahrnimmt? Lernen Sie, die Sprache des Körpers bewusster zu lesen. Sie werden durch eine bessere Selbstund Fremdeinschätzung profitieren. In unserem Seminar erleben Sie die Wichtigkeit und Wirkung von Körperhaltung, Gestik und Mimik.

5150 Zufriedenheit im Beruf -Strategien für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Dr. Wolfgang Howald Mo., 21.09. 19.00 - 21.00 Uhr 3 Ustd./15,00 € max. 60 Personen VHS: Raum 207

Vortrag

Arbeit nimmt einen Großteil unserer Lebenszeit ein. Allzu häufig verbinden wir mit ihr Druck, Stress, Pflichten und Entbehrungen - das Gegenteil von Freizeit, in der jeder tun und lassen kann, was ihm Spaß macht. Wohlbefinden wird zusehends zu einem wesentlichen Wirtschaftsfaktor und dient der Steigerung der Arbeitsproduktivität. Menschen, denen es gut geht, leisten mehr und sind effizienter. Arbeit bedeutet nicht nur Erledigung unangenehmer Aufgaben, sondern auch Anerkennung, Bestätigung und Erfüllung, Freude und Kollegialität. Bei allem Unmut über die eigene Arbeitsstelle lohnt es sich, sich selbst Fragen zu stellen wie zum Beispiel: Was hindert mich daran, mein volles Leistungspotenzial abzurufen? Was schränkt meine Arbeitszufriedenheit ein? Welche positiven Aspekte sind mit meiner Arbeit verbunden? Welche Strategien sind geeignet, um die Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu fördern?

Assessment Center-Training

Unternehmen führen neben klassischen Bewerbungsgesprächen zunehmend häufiger Assessment Center durch, um das fachlich-persönliche Kompetenzprofil von Bewerbern genauer unter die Lupe zu nehmen. Wenn Sie genau wissen, worauf es bei diesem Personalauswahlverfahren ankommt und wie man sich darauf optimal vorbereitet, können Sie souverän und gelassen an die Sache gehen. Dieser Workshop bereitet Sie intensiv auf Assessment Center-Situationen vor: Sie erhalten einen Einblick in Aufbau, typische Aufgaben und Beobachtungskriterien. Einzelne Sequenzen gängiger Aufgabenstellungen erproben Sie praktisch und gewinnen dadurch mehr Sicherheit für ein authentisches und angemessenes Verhalten. Dieses Seminar richtet sich vor allem an Studierende und Hochschulabsolventinnen und -absolventen.

Anmeldung und Beratung unter: Bernhard Müller, VHS Gelsenkirchen Tel.: 02 09 / 16 92 838, E-Mail: <u>bernhard.mueller@gelsenkirchen.de</u>

Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Gelsenkirchen

Social Media für Unternehmen - Grundlagen siehe Kurs Nr. 5370

(Ganzheitliche) Farb-, Typ- und Outfitberatung für Frauen

siehe Kurs Nr. 6510

Anke Rikowski-Bertsch Sa., 05.12. 10.00 - 17.00 Uhr So., 06.12. 10.00 - 15.00 Uhr 14 Ustd./45,00 € VHS Gelsenkirchen Bildungszentrum Ebertstr. 19 45879 Gelsenkirchen

Berufliche Weiterbildung

5210 Tastschreiben für den Berufseinstieg

Elke Ulrich ab Di., 27.10. (7x) 17.30 - 19.45 Uhr 21 Ustd./80,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103 Für einige Ausbildungsberufe (z. B. für den Polizeidienst) ist der Nachweis einer bestimmten Schreibgeschwindigkeit am PC erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach der Blindschreibmethode sowie die Schreibund Ordnungsregeln nach DIN 5008. Zum Abschluss erwerben Sie ein Zertifikat über die erreichte Schreibgeschwindigkeit.

5211 Tastschreiben in 12 Stunden

Elke Ulrich

Mo., 05.10. bis Do., 08.10. 13.00 - 15.15 Uhr 12 Ustd./45,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103 Ferienkurs

enthalten.

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

Wie mache ich mich selbstständig?

In diesem kompakten Abendseminar erhalten Gründungsinteressierte einen ersten Überblick über folgende Themen: Inhalt und Aufbau eines Businessplans, Rechtsformen, Gewerbeanmeldung/Formalitäten, Finanzamt und steuerliche Fragestellungen, Gründung aus Arbeitslosigkeit, Betriebliche und private Absicherung, Öffentliche Finanzierungshilfen, Überblick über weitere Angebote und Anlaufstellen für Gründer/-innen.

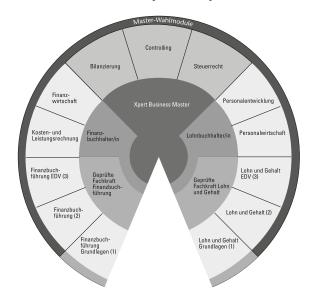
Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der WINDOR GmbH und dem Startercenter Kreis Recklinghausen durchgeführt.

5220

Arno Schade Mi., 23.09. 18.00 - 21.00 Uhr 4 Ustd./gebührenfrei max. 25 Personen VHS; Raum 001

VHS-Unternehmensservice Zusätzlich zu unserem Programmangebot bieten wir "Bildung auf Bestellung". Diese Weiterbildungsangebote richten sich an Kleinbetriebe, mittelständische Unternehmen 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 Führungskräftefortbildungen und Verkaufstrainings Soziale Kompetenzen im Beruf • EDV & Neue Medien 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 Dorsten www.vhsundkultur-dorsten.de Bildung auf Bestellung

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 XB-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.

Finanzbuchführung I und II

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Grundlagen und Organisation der Buchführung eines Betriebes. Das Seminarprogramm in Schlagworten: Inventur - Inventar, Bilanz, Unterscheidung von Bestands-, Erfolgsund 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.

5230

Petra Weigel ab Do., 17.09. (19x) 18.30 - 21.30 Uhr 76 Ustd./250,00 € max. 25 Personen VHS; Raum 109

5231 Finanzwirtschaft

Monika Schiffer ab Mi., 23.09. (6x) und ab Mo., 28.09. (5x) 18.30 - 21.45 Uhr Sa., 14.03. und 18.04. 10.00 - 17.00 Uhr 44 Ustd./180,00 € max. 25 Personen VHS; Raum 108

Abend- und Wochenendkurs 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, Finanzund 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.

5232 Kosten- und Leistungsrechnung

Stefan Hillebrandt ab Do., 24.09. (15x) 18.30 - 21.30 Uhr 60 Ustd./225,00 € max. 25 Personen VHS; Raum 107 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.

Lohn- und Gehaltsbuchführung

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. Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

5233

Monika Wegner ab Mo., 07.09. (5x) 18.00 - 21.00 Uhr und ab Sa., 12.09. (6x) 09.00 - 16.00 Uhr 68 Ustd./270,00 € max. 15 Personen VHS; Raum 218

IT

Ausstattung

In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 8.1 mit Microsoft Office Professional 2013 (Raum 204) und Windows 7 mit Microsoft Office Professional 2010 (Raum 103). Die geringfügigen Neuerungen der MS Office Version 2013 gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2010 werden von den Dozenten angesprochen. Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein

Microsoft ANERKANNTES EDV-WEITERBILDUNGSZENTRUM

Beratung

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

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

Aufbau und Inhalte

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

Prüfungen und Abschlüsse

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

Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 € pro Modul.

Kurse im Herbst 2015

Xpert Starter - Einführung in die IT Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010/2013	5310
	5331
Tabellenkalkulation mit Excel 2010/2013	5335

Grundlagen der IT

5310 Xpert Starter - Einführung in die IT

Sigrun Möllemann ab Do., 29.10. (7x) 18.00 - 21.15 Uhr 28 Ustd./130,00 € 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 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.

5311 PC - Grundlagen für Einsteiger

Sigrun Möllemann ab Mo., 26.10. (6x) 08.30 - 11.45 Uhr 20 Ustd./98,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

Vormittagskurs

Sie erproben erste Schritte am PC, um sich mit Tastatur und Maus vertraut zu machen. Im Mittelpunkt stehen Betriebssystem und Benutzeroberfläche Windows 7 als Voraussetzung jeder effektiven Arbeit am PC. Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 2010. Am Ende des Kurses folgt ein Ausflug ins Internet.

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

Windows 7 aufräumen und warten - Ordnung schaffen am PC

Vormittagskurs

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

5320

Sigrun Möllemann Di., 10.11. und Mi., 11.11. 08.30 - 11.45 Uhr 8 Ustd./40,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

Windows 10 Update - so funktioniert's!

Sie haben Ihren PC / Ihr Notebook mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 aktualisiert oder möchten sich das Update herunterladen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der neuen Benutzeroberfläche arbeitet und Sie lernen alles Notwendige, vom Herunterladen des Programms über das Einrichten auf Ihre Bedürfnisse. Neben den Neuerungen des Betriebssystems bekommen Sie einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich. 5321

Werner Kiekenbeck Mi., 18.11. 18.30 - 20.45 Uhr 3 Ustd./18,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 100

Office-Anwendungen

Gearbeitet wird mit den aktuellen MS Office-Versionen 2010 und 2013.

5330 Kommunikation und **Organisation mit Outlook** 2010

Renate Lünenbürger ab Di., 29.09. und Do., 01.10. 15.00 - 18.30 Uhr 8 Ustd./48,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103 Nachmittagskurs

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.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse



die Gestaltung und Realisierung von:

- Imagebroschüren
- Katalogen / Büchern
- Prospekten / Foldern
- Akzidenzen (Visitenkarten, Briefbogen etc.)
- Großformatplotts
- Digital-Drucken
- u. v. m.



bottroper str. 180 - 45964 gladbeck tel. 02043/4839-0 fax 02043/4839-39 info@druck-graphik.de

Bürokommunikation und **Organisation mit Outlook** 2010/2013

Bildungsurlaub

Schwerpunktthema der Veranstaltung ist Outlook, das Standardprogramm zur Termin-, Adressund E-Mailverwaltung. Sie erhalgrundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung des Programms mit und ohne Exchange. Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen: Navigieren in Outlook, Nachrichten (E-Mail) verfassen, empfangen und verwalten, Terminplanung, die Kalenderfunktion, Kontakte, Aufgabenverwal-Notizen, Adressverwaltung, tung, Outlook einrichten und anpassen mit einem MS Exchange Server. Darüber hinaus fließen verschiedene Aspekte rund ums Internet in den Kurs ein.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

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

5331

Werner Kiekenbeck Di., 03.11. bis Do., 05.11. 08.45 - 12.30 und 13.00 - 15.00 Uhr 24 Ustd./120,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

Textverarbeitung mit Word 2010/2013

Nachmittagskurs

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, Formatund Dokumentvorlagen.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Betriebssystem- und Windows-Kenntnisse

5332

Sigrun Möllemann ab Mi., 28.10. (5x) 15.00 - 18.15 Uhr 20 Ustd./84,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

5333 Einstieg in Excel: Stromkosten, Haushaltsbuch und mehr

Werner Kiekenbeck

Fr., 18.09. 18.00 - 21.15 Uhr Sa., 19.09. 10.00 - 13.15 Uhr 8 Ustd./48,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204 Wochenendseminar

Schritt für Schritt rechnen und gestalten mit Excel 2010/2013. Der Kurs eignet sich für Einsteiger in die Tabellenkalkulation. Sie lernen schrittweise die Dateneingabe bis zur Erstellung einer Tabelle und üben, Stromanbieter und Handykosten zu vergleichen oder ein Haushaltsbuch zu führen. Der Kurs führt Sie praxisbezogen in die Tabellenkalkulation mit Excel ein.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5334 Betriebskostenabrechnung mit Excel und Word 2010/2013

Werner Kiekenbeck
Mi., 23.09. und
Mi., 21.10.
18.00 - 21.15 Uhr
8 Ustd./48,00 €
max. 12 Personen

VHS; Raum 204

Für private Wohnungseigentümer bietet dieses praxisorientierte Seminar die Möglichkeit, ihre biszeitaufwendigen Betriebskostenabrechnungen mit Hilfe von Excel zu vereinfachen. Sie erarbeiten anhand von Beispielen ein Tabellensystem, mit dem Objektund Verbrauchsdaten systematisch erfasst und Einzelabrechnungen erstellt werden können. Durch die Verknüpfung mit dem Textverarbeitungsprogramm Word können Vermieter zudem Serienbriefe erstellen, die die jeweiligen Verbrauchsdaten und Kosten aus der Excel-Datei automatisiert überneh-

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel und Word 2010 Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Tabellenkalkulation Excel 2010/2013

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.

5335

Werner Kiekenbeck ab Mo., 19.10. (10x) 19.30 - 22.00 Uhr 30 Ustd./150,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204

Tabellenkalkulation mit Excel 2010/2013

Bildungsurlaub Inhalt siehe Kurs Nr. 5335 Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5336

Werner Kiekenbeck Mo., 16.11. bis Mi., 18.11. 08.45 - 12.30 und 13.00 - 15.15 Uhr 24 Ustd./120,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204

Excel 2010/2013 Spezial

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

5337

Werner Budde ab Mi., 04.11. (4x) 18.00 - 21.15 Uhr 16 Ustd./88,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204

5338 Fit für das Büro: Word und Excel 2010/2013

Werner Budde
Mo., 02.11. bis
Fr., 06.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./150,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub

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

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5339 Präsentieren mit Powerpoint 2013

Werner Budde
Fr., 06.11. und 13.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 07.11. und 14.11.
09.00 - 12.15 Uhr
16 Ustd./88,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Wochenendseminar

Powerpoint hat sich als Klassiker etabliert, wenn es darum geht, vor Publikum eine Dokumentation per Beamer vorzutragen. Schritt für Schritt wird das Anlegen von Folien mit Zeichnungsobjekten, Textfeldern, Cliparts und Fotos erläutert und das Ausrichten der einzelnen Folienobjekte vorgestellt. Das Einrichten von Animationen auf Objekte rundet die Vorführung ab. Im zweiten Teil der Veranstaltung Umgang der 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.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

Datenbank Access 2013

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 2013 gegenüber den Vorgängerversionen werden angesprochen und die Abwärtskompatibilität zu Access 2003/2010 vorgestellt.

Voraussetzungen: gute PC- und Windowskenntnisse

5340

Werner Budde
Mo., 09.11. bis
Mi., 11.11.
08.45 - 12.30 und
13.00 - 15.15 Uhr
24 Ustd./120,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

5350 Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Fr., 25.09.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 26.09.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar

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

5351 Workshop Fotografie und Bildbearbeitung

Sigrun Möllemann ab Mi., 23.09. (4x) 18.30 - 20.45 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103 Sie fotografieren gern und würden sich über Ihr Hobby gern mit anderen austauschen und dabei vielleicht noch das eine oder andere lernen? Dann kommen Sie doch zum Foto-Workshop. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto, über das Sie vielleicht auch mit etwas Wissen beitragen können. Das Motto für den kommenden Termin wird immer gemeinsam mit der Dozentin festgelegt. Am ersten Abend lautet das Motto "Blaue Stunde". Wir werden den Zeitpunkt nutzen und draußen fotografieren. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit. Weitere Termine: Mi., 28.10., 25.11. und 13.01.16

Bildbearbeitung mit Gimp so verschönern Sie Ihre Fotos

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

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, einfache Windows-Kenntnisse

5352

Sigrun Möllemann Di., 29.09. und Mi., 30.09. 15.00 - 18.15 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

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

5353

Sigrun Möllemann Fr., 20.11. 18.30 - 21.45 Uhr Sa., 21.11. 09.00 - 12.15 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

5354 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop -Aufbaukurs

Sigrun Möllemann

Fr., 27.11. 18.30 - 21.45 Uhr Sa., 28.11. 09.00 - 12.15 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103 Wochenendseminar

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Photoshop

5356 Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann

Mo., 19.10. bis Fr., 23.10. 08.45 - 12.00 und 12.30 - 14.00 Uhr 30 Ustd./140,00 € max. 14 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: sicherer Umgang mit der Maus und Windows-Grundkenntnisse

Digitale Fotobücher

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! Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial auf einem USB-Speicherstick mitbrin-

5357

Renate Lünenbürger Fr., 30.10. 18.00 - 21.15 Uhr

Sa., 31.10. 09.00 - 12.15 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

Sonstige Anwendungen

3D-Drucker verändern die Welt

5360

Mit dem 3D-Drucker und Laptop ausgestattet erklären wir die Historie und aktuellen Entwicklungen bei der Herstellung von dreidimensionalen Objekten. Der Prozess von der Erstellung von CAD-Vorlagen über die Druckvorbereitung hin zu der Maschinennutzung wird gemeinsam mit den Teilnehmern erkundet. Der Vortrag zeigt die praktischen Möglichkeiten der einzelnen Maschinentypen und der Druckmaterialien, wie Holz- oder Steinimitat. Gezeigt wird ein selbst gebauter Open-Source-Drucker in Aktion und die Teilnehmer können eine gedruckte Kollektion von Objekten anfassen und beurteilen. Gedruckt werden praktische Ersatzteile für den Alltag, Skulpturen und Kunstobjekte.

Alexander Lohberg Mi., 23.09. 19.00 - 21.15 Uhr 2 Ustd./10,00 € max. 60 Personen VHS; Raum 106

Internet und Programmierung

5370 Social Media für Unternehmen - Grundlagen

David Hermanns
Mi., 16.09.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./40,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 206

Social Media sind das No. 1 Tool, wenn es darum geht, neue Kunden anzusprechen und Bestandskunden zu halten. So präsentieren Sie sich modern und sind nah an Ihrer Zielgruppe. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Facebook, Twitter und Co. einsetzen können, um Ihre Marketingstrategie zu optimieren. Zusätzlich schauen wir, wie Sie über Facebook Ihre Marketing-Streuverluste minimieren, um so eine Marketingstrategie zu entwickeln, die tatsächlich Ihre Zielgruppe erreicht. Schritt für Schritt erarbeiten wir uns gemeinsam Ihre Social Media Welt. Voraussetzung ist ein recht sicherer Umgang mit dem Internet und eine gültige E-Mailadresse.

Einführung in den WLAN-Freifunk

Michael Herzog
Mo., 07.09.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./24,00 €
ab 8 Teilnehmern
20,00 €
ab 6 Teilnehmern
VHS Marl
Carl-Duisberg-Str. 11
45772 Marl

Sie haben daheim oder Ihrem Geschäft einen schnellen Internetanschluss und möchten diesen mit anderen Menschen teilen? Sie haben Gäste, Kinder, Nachbarn, Freunde oder Kunden, die nach Ihrem "WLAN-Passwort" fragen, aber lehnen eher die Bitte ab, bevor Sie kostspielige Anwaltsschreiben riskieren? Dann lernen Sie an unserem Infoabend die "Freifunker" kennen - eine ehrenamtliche Initiative, die mit freier Software und günstiger Technik nicht nur Privatleuten, sondern auch schon Banken, Bäckereien, Jugendzentren und ganzen Fußgängerzonen zu offenen WLANs verholfen hat. Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema lernen Sie direkt vor Ort, wie Sie in wenigen Minuten die Freifunk-Software auf einem handelsüblichen WLAN-Router installieren und das Gerät ganz unkompliziert an Ihr Internet anschließen. Wenn Sie die Software gleich auf einem eigenen Gerät installieren wollen, bringen Sie es einfach mit!

Anmeldung und Beratung unter: Uwe Frank Bauch, VHS Marl, Tel.: 0 23 65 / 88 07 76, E-Mail: inselvhs@marl.de Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Marl

Angebote für Kinder und Jugendliche

Ran an die Maus I -Einsteigerkurs für Kinder

Ferienkurs

Kreatives, spielerisches Arbeiten am Computer steht im Mittelpunkt des Kurses. Der systematische Einstieg beginnt mit der Erläuterung der Bestandteile des PC und ihrer Aufgaben. Danach folgt ein Einstieg in das Windows-Betriebssystem. Mit den Programmen Word und Paint lernt ihr die Möglichkeiten der Texterstellung und -gestaltung sowie die Bildbearbeitung kennen. Ausflüge in das Internet mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und kindgerechte Internetseiten runden das Programm ab.

Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit. Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Ran an die Maus II

Ferienkurs

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem Einsteigerkurs "Ran an die Maus I" erfahrt ihr in diesem Kurs, wie ihr den Computer sinnvoll für die Schule nutzen könnt. Auf dem Programm stehen unter anderem die sichere Internetrecherche, verbunden mit Hinweisen auf mögliche Gefahren und der Besuch kindgerechter Internetseiten. Zudem erfahrt ihr mehr über den weiterführenden Einsatz von Word und Excel zur Ausgestaltung von Hausaufgaben und Referaten mit Tabellen und Grafiken. Eine kleine Powerpoint-Präsentation eurer Projektergebnisse rundet den Kurs

Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit. Für Kinder von 9 bis 11 Jahren 5380

Roswitha Formella Mo., 12.10. bis Fr., 16.10. 09.30 - 12.45 Uhr 20 Ustd./60,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204

5381

Roswitha Formella Mo., 12.10. bis Fr., 16.10. 14.00 - 17.15 Uhr 20 Ustd./60,00 € max. 12 Personen VHS: Raum 204

Wirtschaft

5382 **Word und Powerpoint** Workshop für Schüler(innen)

Roswitha Formella Fr., 11.09. 17.00 - 20.00 Uhr Sa., 12.09.

09.00 - 12.15 Uhr 8 Ustd./35,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204 Wochenendkurs

Wie ihr die Programme Word und Powerpoint 2010/2013 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.

Bitte bringt Schreibzeug und einen USB-Speicherstick mit. Für Schüler(innen) ab 13 Jahren

Fit für den Lego 5383 **Mindstorms Wettbewerb**

Sigrun Möllemann Mo., 12.10. bis Fr., 16.10. 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: "Trash Trek - Wege zur Bewältigung unseres Abfalls". Im Wettbewerb 2015 werdet ihr Ideen entwerfen und Aufgaben bewältigen, vom Sammeln, Sortieren bis zur intelligenten Produktion und Wiederverwendung von Abfall.

Der Wettbewerb wird voraussichtlich im November in Borken stattfinden. Nähere Informationen erhaltet ihr zu Beginn des Kurses.

Für Kinder ab 10 Jahren

Angebote für Seniorinnen und Senioren

So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet!

Nachmittagskurs

Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgeht. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme (2.3.3 - 4.2) Ihres Smartphones bzw. Tablets 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 und Tablets mit Android-Betriebssystemen (z. Samsung, HTC, LG, Sony etc.). Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

5410

Renate Lünenbürger Do., 05.11., 12.11. und Mo., 09.11. 15.15 - 17.30 Uhr 9 Ustd./40,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 207

Apple iPad & iPhone für Einsteiger

Nachmittagskurs

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

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

5411

David Hermanns ab Mi., 23.09. (2x) 15.15 - 17.30 Uhr 6 Ustd./30.00 € max. 12 Personen VHS; Raum 207

5412 Apple iPad & iPhone für Einsteiger

David Hermanns ab Mi., 13.01.16 (2x) 15.15 - 17.30 Uhr 6 Ustd./30,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 207

Nachmittagskurs

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

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

5413 Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene

David Hermanns ab Mi., 28.10. (2x) 15.15 - 17.30 Uhr 6 Ustd./30,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 207 Nachmittagskurs

Sie haben schon seit einiger Zeit ein Apple Gerät in Gebrauch und möchten es noch intensiver und effektiver nutzen? Als fortgeschrittener Benutzer lernen Sie in diesem Kurs interessante Apps für Ihr Gerät kennen. Sie erlernen u. a., den Datenabgleich mit der iCloud, die Einrichtung und Konfiguration von E-Mail-Konten direkt im Gerät oder per App und andere Funktionalitäten. Es steht dabei die produktive Nutzung Ihres iPhone oder iPad im Vordergrund. Die Inhalte sind: Einrichtung und Nutzung des E-Mail-Clients, Arbeiten mit Kalender, Termine, Kontakte, Fotos, WhatsApp, Musik, Internet, interessante und produktive Apps, Geräte verbinden wie Apple TV, Kopfhörer, Lautsprecher, Synchronisieren zwischen Geräten (iCloud), Sicherung Ihrer Daten (Fotos, Nachrichten, Einstellungen). Voraussetzungen: iPad oder iPhone sowie einen Apple-ID und iCloud Account

Grundlagen der PC-Anwendung

Nachmittagskurs

Sie benötigen IT-Wissen nicht mehr für den Beruf, möchten aber dennoch auf dem Laufenden bleiben? In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau und die Funktionsweise eines Computers, Sie machen sich mit der Maus und der Tastatur vertraut und lernen die Oberfläche von Windows 7 kennen. Am Beispiel von Paint und Word werden Einsatzbereiche des PC für den Privat-, Vereins- und Hobbybereich gezeigt. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab.

5414

Renate Lünenbürger ab Di., 20.10. (4x) 15.15 - 17.30 Uhr 12 Ustd./50,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

Grundlagen der PC-Anwendung - Aufbaustufe

Nachmittagskurs

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

5415

Renate Lünenbürger ab Di., 24.11. (3x) 15.15 - 17.30 Uhr 9 Ustd./40,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103

5416 Computer-Workshop

Renate Lünenbürger ab Do., 22.10. (4x) 15.15 - 17.30 Uhr 12 Ustd./48,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 204 Nachmittagskurs

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

Weitere Termine: Do., 19.11., 17.12. und 21.01.16

Auf Wunsch ist eine Verlängerung des

Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

5417 So funktioniert Ihr Notebook mit Windows 8.1

Renate Lünenbürger
Mo., 18.01.16
14.45 - 18.00 Uhr
4 Ustd./22,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Nachmittagskurs

Sie sind gerade Besitzer eines neuen Notebooks mit dem Betriebssystem Windows 8.1 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.

Windows 10 Update - so funktioniert's!

Nachmittagskurs Sie haben Ihren PC / Ihr Notebook mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 aktualisiert - oder möchten sich das Update herunterladen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der neuen Benutzeroberfläche arbeitet und Sie lernen alles Notwendige, vom Herunterladen des Programms über das Einrichten auf Ihre Bedürfnisse. Neben den Neuerungen des Betriebssystems bekommen Sie einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung

5418

Renate Lünenbürger Do., 29.10. 15.15 - 17.30 Uhr 3 Ustd./18,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 207

Windows 10 Update - so funktioniert's!

Nachmittagskurs

des Kurses möglich.

Sie haben Ihren PC / Ihr Notebook mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 aktualisiert - oder möchten sich das Update herunterladen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der neuen Benutzeroberfläche arbeitet und Sie lernen alles Notwendige, vom Herunterladen des Programms über das Einrichten auf Ihre Bedürfnisse. Neben den Neuerungen des Betriebssystems bekommen Sie einen Überblick, welche Programme auf Ihrem Computer zu finden sind. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

5419

Renate Lünenbürger Do., 28.01.16 15.15 - 17.30 Uhr 3 Ustd./18,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 207

5420 Leichter Einstieg in Excel 2010/2013

Renate Lünenbürger Mo., 25.01. bis Mi., 27.01.16 15.15 - 17.30 Uhr 9 Ustd./40,00 € max. 14 Personen

VHS; Raum 103

Nachmittagskurs

Schritt für Schritt rechnen und gestalten mit Excel 2010/2013. Der Kurs eignet sich für Einsteiger in die Tabellenkalkulation. Sie lernen schrittweise die Dateneingabe bis zur Erstellung einer Tabelle und üben z. B., Kosten zu vergleichen oder ein Haushaltsbuch zu führen. Der Kurs führt Sie praxisbezogen in die Tabellenkalkulation mit Excel ein.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5421 Fotos sortieren und bearbeiten am PC

Renate Lünenbürger Di., 13.10. und

Di., 13.10. und Do., 15.10. 14.30 - 16.45 Uhr 6 Ustd./30,00 € 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

Digitale Fotobücher

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 Chro-niken, Kalender, Themenbücher etc. zu erstellen. Und das Beste daran ist: Aufgrund einer Kooperationsinitiative des Volkshochschulverbandes mit dem Anbieter der Software erhalten Sie im Kurs einmalig kostenfrei ein komplettes Fotobuch! Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial mitbringen.

5422

Renate Lünenbürger Di., 12.01., 19.01. und Do., 14.01.16 15.15 - 17.30 Uhr 9 Ustd./40,00 € max. 14 Personen VHS; Raum 103



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

logie Kultur Virtschaft und Freizeit

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

Kultur und Freizeit

"Kultur macht stark!" Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. So stellt die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" fest: "Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung".

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei miteinander verbinden.

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Literatur und Musik

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

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

Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

6110

Uta Kegel ab Mi., 02.09. (12x) 17.00 - 19.30 Uhr 36 Ustd./98,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 218

6111 Biografisches Schreiben

Uta Kegel ab Mi., 16.09. (6x) 10.30 - 12.00 Uhr 12 Ustd./36,00 € max. 12 Personen

VHS; Raum 218

Vormittagskurs

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

Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

6112 Biografisches Schreiben

Uta Kegel ab Do., 03.09. (12x) 17.30 - 19.00 Uhr 24 Ustd./67,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 218

Inhalt siehe Kurs Nr. 6111 Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift oder Laptop. Weitere Informationen zu Inhalten und Arbeitsmethoden erhalten Sie bei der Kursleiterin Uta Kegel (Tel.: 0 23 62 / 20 84 88).

6113 "Schreiben ist veredeltes Denken" (Stephen King)

Uta Kegel
Do., 21.01.16
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
Stadtbibliothek

Lesung der Schreibwerkstätten Im Sinne Stephen Kings arbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS-Schreibwerkstätten "Kreatives Schreiben" und "Biografisches Schreiben" an ihren Texten. Nicht immer schreiben wir für die Öffentlichkeit, aber manchmal eben doch. Und was wären Autoren ohne ihre Leser? An diesem Abend öffnen wir erneut unsere Werkstatttore. Mit der Präsentation von Lebenserinnerungen, Geschichten und Gedichten wagen wir den Schritt ins Rampenlicht. Es erwartet Sie wie immer ein kurzweiliger, bunt gemischter Leseabend mit vergnüglichen, spannenden und nachdenklichen Texten. Lassen Sie sich überraschen! Durch den Abend führt Kursleiterin Uta Kegel. Wir empfangen Sie traditionell mit einem Glas Sekt oder Saft.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten

Lust am Lesen: Günter Grass "Das Treffen in Telgte"

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns anlässlich des Todes von Günter Grass mit seiner Erzählung "Das Treffen in Telgte".

Weitere Termine: Di., 03.11., 17.11., 01.12. und 15.12.

6120

Uta Funk ab Di., 20.10. (5x) 14-täglich 19.30 - 21.00 Uhr 10 Ustd./30,00 € max. 18 Personen VHS; Raum 201

Mordsspaß mit Wilsberg-Kommissar Overbeck

Lesung

Roland Jankowsky liest schräge Short Stories. In der beliebten ZDF-Krimiserie Wilsberg spielt er vor einem Millionenpublikum den etwas schrägen Kommissar Overbeck. Roland Jankowsky verfügt über viele Talente. Ob als Schauspieler im TV oder im Theater, als Sänger oder Hörbuchsprecher sein komödiantisches Potential ist unverkennbar sein Markenzeichen. Für die Lesung wechselt Jankowsky die Seiten. In den gelesenen Kurzgeschichten geht es um Killer und die Tücken, denen sich dieser Berufsstand stellen muss. Der Kölner Schauspieler ist ein exzellenter Vorleser und seine Lesekunst verspricht allerbeste Unterhaltung. Zur Stärkung gibt es "Blutwursthappen" und "Killerkaltschale". Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten und dem Cornelia Funke Baumhaus

6121

Roland Jankowsky
Sa. 21.11.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./12,00 €
VHS; Forum

Milords - Hommage à Edith Piaf

Chansonabend

"Es hat nie vorher eine Edith Piaf gegeben, und es wird nie wieder eine geben." Dieses Urteil von lean Cocteau hat auch zu ihrem 100. Geburtstag 2015 seine Gültigkeit. Ihren "Milords" ist die Hommage des in Deutschland einzigartigen französischen Chansonsängers Jean-Claude Séférian mit seiner Pianistin Christiane Rieger-Séférian und dem Akkordeonvirtuosen Piotr Rangno gewidmet. Sie entführen gemeinsam in die Welt der Meteoriten, die Edith Piaf umkreisten: Charles Aznavour, Georges Moustaki, Norbert Glanzberg, Gilbert Bécaud, Yves Montand und Léo Ferré.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten

6130

Jean-Claude Séférian Do., 26.11. 19.30 - 22.00 Uhr 3 Ustd./15,00 € Gymnasium Petrinum; Aula

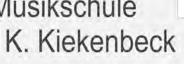
6131 Chris(t)mas - Internationales Weihnachtskonzert

Chris Kramer Fr., 18.12. 19.30 - 22.00 Uhr 3 Ustd./15,00 € Gymnasium Petrinum; Aula Weihnachtskonzert in fünf Sprachen Die bekanntesten Weihnachtslieder und einige verborgene Schätze werden in fünf Sprachen dargeboten. Wann immer Chris Kramer die Bühne betritt, darf man sich sicher sein, dass es eine emotionale Reise mit Tiefgang zu hören gibt, aber auch so manches Mal geschmunzelt werden darf. Dafür ist er ein Geschichtenerzähler durch und durch, der es meisterlich versteht sein Publikum zu unterhalten. Von Blues bis Klassik, von Freddy King bis zu Ave Maria wird der Bogen über Swing, Boogie Woogie über Jazz gespannt, aber manchmal bleiben die vier Ausnahmemusiker einfach ganz dicht am Original. Ein besonderes Highlight ist, dass der bekannte Lichtkünstler Jörg Rost gewonnen werden konnte, den Veranstaltungsraum besonders schön in Szene zu setzen. Jörg Rost wird das Publikum schon vor dem ersten Ton in eine andere Welt verzaubern!

Chris Kramer: Gesang, Mundharmonika, Gitarre

Niclas Floer: Klavier Floriana Di Luca: Gesang Heike Meering: Gesang

Musikhaus Musikschule K. Kiekenbeck



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

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

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.

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

6210

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 Sonas.

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit. Weitere Termine: Mi., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11. und 25.11.

Magdalena Schneider ab Mi., 02.09. (6x) 18.00 - 19.30 Uhr 12 Ustd./49,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: **Spielkreis**

6211

Inhalt siehe Kurs Nr. 6210 Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit. Weitere Termine: Mi., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11. und 25.11.

Magdalena Schneider ab Mi., 02.09. (6x) 19.45 - 21.15 Uhr 12 Ustd./49,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 001

Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

6212

Inhalt siehe Kurs Nr. 6210 Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit. Weitere Termine: Do., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11. und 03.12.

Magdalena Schneider ab Do., 10.09. (6x) 18.00 - 19.30 Uhr 12 Ustd./49,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 001

6213 Gitarre als Begleitinstrument: Aufbaustufe 2

Magdalena Schneider ab Do., 10.09. (6x) 19.45 - 21.15 Uhr 12 Ustd./49,00 € 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 mit.

Weitere Termine: Do., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11. und 03.12.

6214 E-Gitarre - finde den Sound

Alfred Wüst
Sa., 24.10.
13.00 - 16.00 Uhr
4 Ustd./17,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Informationsveranstaltung Das Angebot an E-Gitarren, Verstärkern und Effektgeräten ist fast unüberschaubar. Diese Veranstaltung soll den Nebel durchschaubarer machen und Fachbegriffe entzaubern. Was soll meine E-Gitarre leisten und welcher Verstärker passt dazu? Brauche ich Effektgeräte und was können diese Soundschachteln eigentlich? Wir klären die grundlegenden Eigenschaften von Verzerrer, Compressor, Reverb und Delay. Dann werfen wir noch einen Blick in die Zauberkiste der Modulationseffekte. Außerdem wollen wir herausfinden, ob die Röhre besser ist als der Transistor und ob analog oder digital für mich entscheidend ist.

6230 VHS-Chor

Bernd Wiemeyer ab Di., 01.09. (12x) 19.30 - 21.00 Uhr 24 Ustd./66,00 € max. 40 Personen Gymnasium Petrinum; Raum 1.02 Unter dem Motto "Singen macht Freu(n)de" treffen Sie sich wöchentlich mit anderen musikbegeisterten Menschen, um in Gemeinschaft zu singen. Die Auswahl der Lieder, die unter Anleitung eines erfahrenen Musikpädagogen in der Mehrstimmigkeit umgesetzt werden, erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden. Gemeinsam werden so z. B. Gospels, Spirituals, Volkslieder und internationale Folklore erarbeitet. Ausflüge in Popmusik und Klassik sind ebenfalls möglich. Weitere Inhalte der Chorproben sind Körperhaltung, Atemtechnik, Gehör- und chorische Stimmbildung.

VHS-Jugendchor

Workshop

Alle Jugendlichen im Alter von zwölf bis 17 Jahren, die gerne in einem Chor singen würden oder es ausprobieren wollen, sind herzlich zu diesem Workshop eingeladen. An zwei Tagen werden hier einige Popsongs in zwei- bis dreistimmigen Versionen mit Klavier eingeübt. Am Ende soll eine kleine Aufführung der Songs stattfinden. Für den Workshop ist keine Chorefahrung erforderlich; alle Mädchen und Jungen, die Pop- und Rockmusik mögen und gerne singen, können mitmachen.

6231

Christoph Soyka
Fr., 11.09.
18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 12.09.
10.00 - 16.00 Uhr
11 Ustd./28,00 €
max. 30 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 1.02

VHS-Jugendchor

Dieses Angebot richtet sich an alle Jugendlichen von zwölf bis 17 Jahren, die Spaß daran haben, gemeinsam mit Gleichaltrigen Pop- und Rocksongs in zwei- bis dreistimmigen Arrangements einzustudieren. Nach dem Vorbild des belgischen Jugendchores Scala erscheinen dabei bekannte Lieder in einem neuen musikalischen Gewand, das sich aus Stimmen und Klavier zusammensetzt. Wenn ihr schon immer einmal mit anderen zusammen moderne Musik machen wolltet, seid ihr hier richtig. Gerne könnt ihr euch auch an der Songauswahl beteiligen.

Singen, Spüren, Stille, Sein -Meditatives, heilsames Singen siehe Kurs Nr. 2210

6232

Christoph Soyka ab Fr., 23.10. (10x) 18.00 - 20.00 Uhr 27 Ustd./48,00 € max. 30 Personen Gymnasium Petrinum; Raum 1.02

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.

6310 Zeichnen - von der Skizze zum fertigen Bild

Monika Kalender-Absalon ab Mi., 16.09. (6x) 18.30 - 21.00 Uhr 18 Ustd./52,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 010 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. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit zu experimentellen Arbeiten in Mischtechniken. Der Schwerpunkt liegt bei der Architektur- und Landschaftsmalerei. Der Kurs 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.

6320 Ölmalerei - eine Einführung

Monika Kalender-Absalon

Fr., 20.11. 18.00 - 21.45 Uhr Sa., 21.11. 10.00 - 15.00 Uhr 11 Ustd./42,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 005 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 entstehen Materialkosten von ca. 10,00 €, die Sie bitte am ersten Kurstag direkt an die Kursleiterin zahlen.

Ölmalerei: Aufbaukurs

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

Aquarellmalerei

Vormittagskurs

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

Acrylmalerei

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.

6321

Monika Kalender-Absalon ab Di., 15.09. (9x) 18.30 - 21.45 Uhr 36 Ustd./98,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 005

6330

Monika Kalender-Absalon ab Mi., 16.09. (9x) 09.00 - 11.30 Uhr 27 Ustd./76,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 005

6340

Slavica van der Schors Fr., 11.09. 16.00 - 20.45 Uhr Sa., 12.09. 10.00 - 14.45 Uhr 12 Ustd./38,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 005

6350 Ausdrucksmalerei - Wege des Entfaltens

Marion Vrenegor Sa., 28.11. 10.00 - 15.00 Uhr 6 Ustd./22,00 € max. 10 Personen

VHS; Raum 005

Wochenendkurs

Die Ausdrucksmalerei ermöglicht Ihnen, Altlasten abzulegen, starre Handlungsmuster zu erkennen, spontanen Impulsen zu folgen und Veränderungen zu erleben. Sie sehen Ihre Lebensthemen aus ungeahnter Perspektive und entdecken neue Möglichkeiten - eine Reise, von der Sie klarer, lebendiger und gestärkt zurückkommen. Malerfahrung ist nicht notwendig. Gemalt wird mit leuchtenden Gouachefarben auf großen Bögen. Die Materialkosten von ca. 9,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen. Bitte bringen Sie mit: Pinsel unterschiedlicher Stärke, alte Lappen, Schwämmchen, Einwegteller, Malkleidung.

6360 Kreatives Malen und Zeichnen für Kids

Regina Schumachers
Mo., 12.10. bis
Do., 15.10.
10.00 - 12.15 Uhr
12 Ustd./35,00 €
max. 10 Personen

VHS; Raum 005

Ferienkurs

Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugierde. Am letzen Kurstag präsentieren wir unsere besten Bilder auf einer selbst organisierten Vernissage. Dazu laden wir unsere Eltern, Großeltern oder Geschwister ein. Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und / oder dicke Buntstifte, 1 Wasserfarbkasten, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag: eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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

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.

6410

Heike Wagner ab Mo., 07.09. (10x) 19.30 - 21.45 Uhr 30 Ustd./72,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 005

Kreative Metallgestaltung

Abendkurs

Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, unterschiedliche Metalle fachgerecht zu verarbeiten. Dabei können ganz nach Wunsch Gebrauchsgegenstände oder kunsthandwerkliche Skulpturen für Haus und Garten entstehen.

Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung erfolgt im Rahmen der Vorbesprechung. Bitte bringen Sie mit: eine Skizze Ihres Wunschobjektes bereits zur Vorbesprechung, schwer entflammbare Arbeitskleidung (kein Synthetikmaterial) und festes Schuhwerk (wenn vorhanden Sicherheitsschuhe) zu den Arbeitsterminen. Schutzbrillen und -handschuhe stehen zur Verfügung.

Weitere Termine: Fr., 25.09., 02.10., 23.10., 30.10. und 06.11.

6420

Martin Stern
Vorbesprechung
Mo., 14.09.
19.00 - 21.30 Uhr
Arbeitstermine
ab Fr., 18.09. (6x)
18.00 - 22.00 Uhr
33 Ustd./99,00 €
max. 14 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

6421 Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

Bernd Bannach

Sa., 07.11.
10.00 - 18.00 Uhr
So., 08.11.
10.00 - 16.15 Uhr
16 Ustd./150,00 €
max. 10 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 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.

6430 Kleiner Handwerkerkurs für Frauen

Frank Vennemann Sa., 26.09.

10.00 - 14.00 Uhr 4 Ustd./25,00 € max. 10 Personen Tischlerei Vennemann Gahlener Str. 73a 46282 Dorsten Selbst ist die Frau! Dieser Kurs wird Ihnen - auch ohne handwerkliche Erfahrung - Mut machen, Reparaturen selbst anzugehen. Sie üben z. B. Bohren in Holz und Stein sowie das Dübeln. Die hierfür notwendigen Werkzeuge werden Ihnen vorgestellt und erklärt. Auf Ihre besonderen Themenwünsche gehen wir in dem gut ausgestatteten Tischlereibetrieb der Firma Vennemann gerne ein!

6440 Einführung in die Kunst des Mosaiklegens - für Kinder

Udo Sewz ab Mi., 09.09. (8x) 16.30 - 18.00 Uhr 16 Ustd./55,00 € max. 10 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten 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 direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Einführung in die Kunst des Mosaiklegens - für Erwachsene

In diesem Kurs werden Mosaik-Kunstwerke in allen Variationen gestaltet, wie z. B. Tabletts, Tischplatten, Bilder, Spiegel und vieles mehr. Wahlweise können Sie auch Skulpturen mit verschiedenen Materialien herstellen.

Die Materialumlage (ca. 40,00 €, je nach Objektgröße) wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.

6441

Udo Sewz

ab Mi., 21.10. (8x) 19.30 - 21.00 Uhr 16 Ustd./72,00 € max. 10 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten

Einführung in den Bau von Skulpturen - für Kinder

In dem Kurs werdet ihr in Verbindung mit Spachtelmasse, Stein, Keramik, Holz, Draht oder Styropor individuelle Skulpturen oder Bilder erstellen. Mit weiteren Materialien wie Powertex, einem Textilhärter auf Wasserbasis, und saugfähigen Materialien wie Stoff, Papier, Pappe, Plüsch, Leder, Glasfaser etc. sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auch bei der farblichen Gestaltung ist durch die Beimischung von Farbpigmenten, Aufbringen von Blattgold oder durch abschließendes Übermalen fast alles möglich. Nach dem Aushärten sind die Arbeitsergebnisse sogar wetterfest.

Die Materialumlage (ca. 30,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

6442

Udo Sewz ab Do., 10.09. (8x) 16.30 - 18.00 Uhr 16 Ustd./55,00 € max. 10 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten

6443 Einführung in den Bau von Skulpturen - für Erwachsene

Udo Sewz ab Fr., 23.10. (6x) 19.30 - 21.00 Uhr 12 Ustd./68,00 € max. 10 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten In dem Kurs werden Sie in Verbindung mit Spachtelmasse, Stein, Keramik, Holz, Draht oder Styropor individuelle Skulpturen oder Bilder erstellen. Mit weiteren Materialien wie Powertex, einem Textilhärter auf Wasserbasis, und saugfähigen Materialien wie Stoff, Papier, Pappe, Plüsch, Leder, Glasfaser etc. sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auch bei der farblichen Gestaltung ist durch die Beimischung von Farbpigmenten, Aufbringen von Blattgold oder durch abschließendes Übermalen fast alles möglich. Nach dem Aushärten sind die Arbeitsergebnisse sogar wetterfest.

Die Materialumlage (ca. 40,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz.

Skulpturen und Bilder 6444 aus Powertex

Udo Sewz

Vorbesprechung Mo., 09.11. 19.00 - 20.00 Uhr Arbeitstermine Fr., 13.11. 19.00 - 21.00 Uhr Sa., 14.11. 14.00 - 18.00 Uhr So., 15.11. 09.00 - 13.00 Uhr 13 Ustd./70,00 € max. 12 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten

Wochenendkurs

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

Die Materialumlage (ca. 30,00 bis 35,00 €) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

Skulpturen und Bilder aus **Powertex**

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 Grenzen gesetzt. Nach dem Aushärten sind die Arbeitsergebnisse sogar wetterfest. Der Kurs wird in dem Atelier des Künstlers durchaeführt.

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.

6445

Udo Sewz Vorbesprechung Mo., 16.11. 19.00 - 20.00 Uhr Arbeitstermine Fr., 20.11. 19.00 - 21.00 Uhr Sa., 21.11. 14.00 - 18.00 Uhr So., 22.11. 09.00 - 13.00 Uhr 13 Ustd./70,00 € max. 12 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten

Kreativparcours mit Udo -Arbeiten mit verschiedenen Materialien

Ferienkurs

In diesem Kurs werdet ihr mit dem Künstler Udo Sewz aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Draht, Gips, Pappe, Stoff, Alufolie, Styropor und Powertex Figuren und Kunstobjekte nach euren Vorstellungen in Udos Atelier im Lippetal herstellen.

Die Materialumlage von ca. 23,00 € wird direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringt mit: Schreibzeug und Materialgeld zum ersten Termin, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz und Mittagsverpflegung.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

6446

Udo Sewz Mo., 12.10. bis Fr., 16.10. 10.00 - 16.00 Uhr 30 Ustd./75,00 € max. 12 Personen Atelier Udo Sewz Schiffbauerstr. 5-7 46282 Dorsten

6447 Kombikurs Glas, Metall, Keramik

Birgit Kölking Monika Simon **Martin Stern** Vorbesprechung Do., 13.08. 19.00 - 20.00 Uhr Arbeitstermine Sa., 15.08. 09.00 - 18.00 Uhr So., 16.08. 10.00 - 17.00 Uhr 19 Ustd./125,00 € max. 10 Personen KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern Im Heetwinkel 20 46514 Schermbeck Im gut ausgestatteten Schlossereibetrieb des Kursleiters lernen Sie, die unterschiedlichen Materialien Glas, Metall und Keramik zu einem Gebrauchs- oder Dekorationsgegenstand fachgerecht zu verarbeiten. Sie fertigen einfache Metallhalterungen, die mit Glas und / oder Keramik erweitert werden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, mit Hilfe der Kursleiter diese unterschiedlichen Materialien zu kombinieren und somit einzigartige Gegenstände nach Ihren Vorstellungen zu erschaffen.

Eine Materialbedarfs- und -kostenaufstellung (je nach Verbrauch ca. 50,00 bis 100,00 €) 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.

Dekorative Engel aus Beton 6450

Monika Meise

Vorbesprechung Mo., 19.10. 18.30 - 20.00 Uhr Arbeitstermine Fr., 23.10. 16.00 - 21.00 Uhr Sa., 24.10. 15.00 - 17.15 Uhr 11 Ustd./42,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 005

Wochenendkurs

In diesem Kurs fertigen Sie passend für die Weihnachtszeit einen Stabfiguren-Engel aus Beton von max. 80 cm Höhe. Aufgrund der Wetterbeständigkeit von Beton, können Sie den Engel sogar draußen für den Garten verwenden.

Die Materialumlage (ca. 25,00 bis 30,00 €) wird bei der Vorbesprechung direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie mit: alte Zeitungen, Wickeldraht, Seitenschneider, Arbeitshandschuhe, Schreibzeug und Materialgeld zur Vorbesprechung, Arbeitskleidung oder Kleidungsschutz zu den Arbeitsterminen.

Glas und Farbe: Glas-Fusing

Wochenendkurs

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

Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmern im Kurs vereinbart. Materialkosten entstehen nach Verbrauch (45.00 € ie Kilogramm Glas). Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch.

6460

Dr. Wolfgang Schmölders Fr., 27.11. 16.30 - 21.15 Uhr 6 Ustd./38,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 005

Seifensieden

Der Kurs widmet sich der alten Kunst der Seifenherstellung. Handgesiedete Seife besteht aus ausgewählten Inhaltsstoffen und berücksichtigt Allergien und Pflegekomfort für jeden Hauttyp. Die Komposition besonderer Öle, Duft und Farbe sollen individuelle Wünsche berücksichtigen. Im Kurs können bereits erste Kreationen fertig gestellt werden.

Die Materialumlage von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Schutzbrillen, Handschuhe und Schürzen stehen zur Verfügung.

6470

N.N. Sa., 14.11. 09.30 - 12.30 Uhr 4 Ustd./35.00 € max. 10 Personen VHS; Raum 005

Schneidern und Mode

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

6510 (Ganzheitliche) Farb-, Typ- und Outfitberatung für Frauen

Aldona Küper ab Di., 15.09. (3x) 18.00 - 20.15 Uhr 9 Ustd./145,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 207 Mach das Beste aus dir! Nach diesem Motto wird durch die professionelle und ganzheitliche Farb-, Typ- und Outfitberatung kein Farbdiktat auferlegt, sondern Sie erleben eine moderne Farbberatung mit Favourite Colors ohne Kästchendenken. Während des Kurses wird eine Farbtypbestimmung durchgeführt und Sie erhalten eine Anleitung für die idealen Outfitfarben für Frisur, Kleidung, Accessoires und Make-up. Im weiteren Verlauf folgt eine individuelle Beratung bezüglich Frisur und Make-up. Eine Stil- und Outfitberatung unter Berücksichtigung der aktuellen Modetrends runden den Kurs ab.

6511 Schneidern für Anfänger/innen

Beate Lang ab Do., 17.09. (10x) 18.30 - 21.45 Uhr 40 Ustd./92,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 002

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundtechniken des Schneiderns. Sie nähen z. B. ein Utensilo, Schlafhose oder eine ausgefallene Tasche.

Bitte bringen Sie mit: Stoffschere, Flachkolben-Nähmaschinennadeln Nr. 80, Nähgarn und Stoffreste. Was sonst noch benötigt wird, wird am ersten Kursabend besprochen. Die Materialkosten von ca. 4,00 € werden über die Kursleitung abgerechnet.

Schneidern

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.

6512

Renate Wagner ab Mo., 31.08. (11x) 09.00 - 12.15 Uhr 44 Ustd./96,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 002

Schneidern

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

6513

Renate Wagner ab Di., 01.09. (11x) 18.30 - 21.45 Uhr 44 Ustd./96,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 002

Schneidern

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.

6514

Edith Schulte-Huxel ab Mo., 14.09. (9x) 08.30 - 11.45 Uhr 36 Ustd./86,00 € max. 10 Personen Atelier Schulte-Huxel Im Schöning 19 Dorsten-Lembeck

Klassisch oder flippig -Schneidern für Kreative

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.

6515

Edith Schulte-Huxel ab Mi., 16.09. (10x) 08.30 - 11.45 Uhr 40 Ustd./92,00 € max. 12 Personen VHS; Raum 002

6516 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel

Fr., 30.10. 17.00 - 21.45 Uhr Sa., 31.10. 10.00 - 17.00 Uhr 14 Ustd./38,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 002

Wochenendkurs

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.

Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Der Kurs ist nur für Erwachsene.

6517 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel

Fr., 20.11. 16.00 - 20.45 Uhr Sa., 21.11. 10.00 - 17.00 Uhr 14 Ustd./38,00 € max. 10 Personen VHS; Raum 002 Wochenendkurs

Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.

Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

6518 Schneidern: Modedesign-Ferienkurs

Edith Schulte-Huxel

Vorbesprechung
Fr., 25.09.
17.30 - 18.15 Uhr
Kurstermine
Mo., 05.10. bis
Fr., 09.10.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 15.30 Uhr
31 Ustd./85,00 €
max. 9 Personen
VHS; Raum 002

Ferienkurs

Du wolltest schon immer das Kleidungsstück besitzen, das dir auch noch wie angegossen passt. Wir gestalten und nähen es nach deinen Wünschen. Der Ferienkurs endet mit einer Modenschau, zu der auch Eltern eingeladen sind.

Was mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen. Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Modische Dessous

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.

6519

Renate Wagner ab Mi., 09.09. (6x) 18.30 - 19.15 Uhr 21 Ustd./60,00 € max. 8 Personen VHS; Raum 002

Die neue Masche - Stricken für Anfänger

In entspannter Atmosphäre lernen Sie mit Stricknadeln und Wolle umzugehen, Maschen aufzunehmen und zum Einstieg einen Schal oder Loop zu stricken.

Bringen Sie bitte zum ersten Termin Stricknadeln (Stärke: 6) und die passende Wolle mit.

6520

Beate Lang ab Mo., 26.10. (5x) 18.00 - 21.15 Uhr 20 Ustd./68,00 € max. 8 Personen VHS; Raum 208

Musiktheater Essen und Gelsenkirchen

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.

Das Musiktheater im Revier strahlt weit über Gelsenkirchen hinaus mit seiner herausragenden Architektur, seinen immer wieder spannenden Spielplänen, seinen hervorragenden Künstlern und Ensembles.

Der bequeme Transfer mit dem Kulturbus zu beiden Veranstaltungsorten sichert Ihnen ein ungetrübtes Opernund 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 205,00 \in Preisgruppe II 178,00 \in Preisgruppe III 133,00 \in

Macbeth

Oper von Guiseppe Verdi

Sa., 03.10. 18.00 Uhr Aalto-Theater Essen Für seine zehnte Oper verhandelte Giuseppe Verdi 1846 mit dem Impresario der Florentiner Oper und entschied sich ganz bewusst für etwas Neues; er schrieb: "Das Sujet der Oper ist weder politisch noch religiös: Es ist fantastisch". Der Komponist verzichtete auf die eigentlich übliche Liebesgeschichte, auch auf die glänzende Tenorrolle und konzentrierte sich auf die Schattenseite der menschlichen Seelenabgründe. Verdi selbst verfasste einen Prosaentwurf und schärfte seinem Librettisten Piave ein: "Wenn wir schon keine große Sache daraus machen können, lass uns wenigstens versuchen, eine Sache jenseits des Gewöhnlichen zu machen ... Für die Verse denke stets daran, dass es dort kein überflüssiges Wort geben darf: alles muss etwas ausdrücken ... Kürze und Erhabenheit!"

Die Liebe zu den 3 Orangen

Oper von Sergej Prokofjew

Die surreale Märchenoper "L'Amour des trois oranges" wurde 1921 in Chicago uraufgeführt und weiß zwischen der avantgardistischen Moderne der Les Six und den klassischen Elementen der commedia dell'arte bestens zu unterhalten. Die Inszenierung von Laurent Pelly setzt klangliche Kunstfertigkeit und "bezaubernde Launenhaftigkeit" in opulente Bilder um, die sich um Spielkarten drehen und so vom überdimensionierten Match zwischen dem Zauberer Tschelio und der Hexe Fata Morgana bis hin zum einstürzenden Kartenhaus am Ende des zweiten Aktes zwischen Konkretisierung und Symbolik vermitteln. Zauberschloss und Zeremonienmeister. Windteufel und Witzbold, Riesenorangen und Rattenverwandlung - diese Oper präsentiert alles, da der kranke Prinz nur durch Lachen geheilt werden kann!

So., 06.12. 16.30 Uhr Aalto-Theater Essen

Aida

Oper von Guiseppe Verdi

Entgegen der verbreiteten Legende wurde die Oper nicht anlässlich der Eröffnung des Suezkanals 1869 in Auftrag gegeben. Vielmehr wurde Verdi vom regierenden Khediven Ismail Pascha, der europäisch erzogen worden war, darum gebeten. Der Khedive gab eine eigene Oper in ausschließlich ägyptischem Stil für das neue Theater in Auftrag. Aida ist nicht nur ein prunkvolles Spektakel im Schatten der Pyramiden, sondern auch ein packendes Drama um eine unmögliche Liebe in Zeiten des Krieges. Die Sklavin Aida liebt den feindlichen Feldherrn Radames. Aber auch die Pharaonentochter Amneris hat ein Auge auf den Heerführer geworfen. Die fatale Eifersuchtsgeschichte endet tödlich - Aida und Radames werden lebendig eingemauert und sterben gemeinsam. Die Inszenierung von Dietrich W. Hilsdorf bietet pralles Theater zu Verdis leidenschaftlicher Musik.

So., 14.02.16 18.00 Uhr Aalto-Theater Essen

Norma

Oper von Vincenzo Bellini

So., 13.03.16 18.00 Uhr Musiktheater im Revier Gelsenkirchen Die Oper "Norma" spielt in einer archaischen Welt, die zwischen dem männlichen Kriegsgott Irminsul und der weiblichen, friedenspendenden Mondgöttin Luna angesiedelt ist. Norma, Priesterin und Orakel, versucht ihre gallischen Landsleute von einem Aufstand gegen die römischen Besatzer abzuhalten. Doch sie will nicht nur ihr Volk vor einer vernichtenden Niederlage bewahren, sondern auch ihren Geliebten schützen, den römischen Prokonsul Pollione, dem sie verfallen ist. Normas geheimes Doppelleben als Mutter zweier Kinder des Prokonsuls und als keusche Priesterin der Gallier wird unmöglich, als Pollione auch die gallische Novizin Adalgisa

Mit Vincenzo Bellini (1801-1835) beginnt eine neue Ära der italienischen Oper. Nur zehn Bühnenwerke komponierte Bellini, diese aber waren perfekt ausgearbeitet. An "Norma", dem Paradebeispiel des italienischen Belcanto, mussten sich nachfolgende Komponisten messen, allen voran Giuseppe Verdi und Richard Wagner.

Giselle - Fantastisches Ballett Musik von A. Adam, arrangiert von

D. Coleman

Sa., 09.04.16 19.00 Uhr

Aalto-Theater Essen

Heinrich Heines Beschreibung der nächtlichen Geistergeschöpfe inspirierte Théophile Gautier zu einem Szenarium, das im Laufe der Geschichte zum Archetypus des romantischen Balletts avancieren sollte. Giselle ist ein Werk, das versucht, das Gewöhnliche und das Außergewöhnliche der Liebe sowie deren unvergesslich bleibenden Verlust zu erforschen. Eine solche Liebe erfordert Opfer und Verantwortung. Giselle, das arme Bauernmädchen, das durch die unglückliche Liebe zu Albrecht in den Tod getrieben wird, findet sich in einer racheerfüllten Schattenwelt wieder und muss eine Entscheidung treffen, die aus der klassischen Literatur bekannt ist: Gerechtigkeit oder Gnade?

Kulturbus unterwegs

Prometeo - eine Produktion der Triennale

avantgardistische italienische Komponist Luigi Nono bezog sich in seiner letzten Oper auf den griechischen Mythos von Prometheus, der den Göttern das Feuer stahl, um es den Menschen zu geben, und dafür von Zeus bestraft wurde, indem er jahrhundertelang an einen Felsen angekettet wurde. Nono macht aus der Tragödie des Prometheus ein akustisches Labyrinth, in dem der Klang aus jeder Richtung kommen kann. Er stellt um das Publikum herum vier Orchester, die Instrumental- und Vokalsolisten sowie einen Chor auf. In der Kraftzentrale entsteht eine beeindruckende Installation, bei der der Besucher sich vollständig auf das Hören konzentrieren kann.

6620

Claudia Temp Sa., 12.09. Abfahrt VHS: 18.00 Uhr Rückkehr: ca. 23.00 Uhr 51,00 € (Bustransfer und Eintritt) Kraftzentrale, Landschaftspark Duisburg-Nord

Sinfonieorchester Münster -Beethoven, Widmann und Strauß

Der sinfonische Erstling, mit dem Beethoven im Jahr 1800 das Konzertpodium betrat, weist ihn als traditionsbewussten Nachfolger von Haydn und Mozart aus.

Jörg Widmann, der 2011 "Flüte en Suite" für Flöte und Orchestergruppen komponierte, ist nicht nur einer der besten Klarinettisten, sondern auch einer der erfolgreichsten Komponisten der Gegenwart. Friederike Wiechert, seit 1991 Soloflötistin des Sinfonieorchesters Münster, spielt dieses außergewöhnliche Werk, das barocke und moderne Formen miteinander verbindet.

Till Eulenspiegel, der seinen Schabernack mit einfachen Bauern ebenso wie mit dem König treibt, ist der Held in Richard Strauss' fröhlicher, berauschend farbiger Tondichtung.

Programm:

Ludwig van Beethoven - Sinfonie Nr. 1 C-Dur op. 21 Jörg Widmann - Flûte en Suite. Für Flöte und Orchester Richard Strauss - Till Eulenspiegels lustige Streiche Dirigent - Fabrizio Ventura Soloflötistin - Friederike Wiechert

6621

Claudia Temp
So., 01.11.
Abfahrt VHS: 16.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.45 Uhr
57,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Theater Münster

6622 Alice in Wonderland - Ballett von Luiz Fernando Bongiovanni

Claudia Temp So., 13.12. Abfahrt VHS: 17.00 Uhr Rückkehr: ca. 21.00 Uhr 41,00 € (Busfahrt und Eintritt) Musiktheater im Revier

Gelsenkirchen

Ein junges Mädchen folgt einem weißen Kaninchen und fällt in ein Erdloch. Sie landet im Wunderland, einer bizarren Gegenwelt voller seltsamer Gestalten und rätselhafter Situationen. Hier scheint alles verkehrt: Alice ist zu groß, zu klein, zu vorlaut, zu wohlerzogen. Für all die merkwürdigen Charaktere um sie herum ist sie eine Fremde, dabei ist sie sich selbst am meisten fremd. "Wer bin ich? Das ist mir ein völliges Rätsel!" Diese Frage zieht sich wie ein Leitmotiv durch den Kinderbuchklassiker des britischen Autors Lewis Carroll. Mediziner interpretierten die Handlung als psychedelischen Drogentrip, Psychoanalytiker als Adoleszenz-Prozess. Wie immer man die Geschichte begreift, es ist gerade die Vieldeutigkeit, die das Werk zu einem alterslosen Stück Weltliteratur macht. Und welche ästhetische Ausdrucksform eignet sich für diese Vieldeutigkeit besser als die Poesie der Bewegung?

6623 Simon Bolivar Orchestra of Venezuela

Claudia Temp Sa., 23.01.16 Abfahrt VHS: 18.45 Uhr Rückkehr: ca. 22.30 Uhr 79,00 € (Busfahrt und Eintritt) Philharmonie Essen Seine Wurzeln hat er nicht vergessen, und das zeichnet ihn aus. Durch das Projekt des venezolanischen Jugendorchesters, das er weltbekannt machte, hat Gustavo Dudamel auch seine Karriere starten können, die wie aus dem Märchenland zu kommen scheint. Heute wird Dudamels Name immer wieder gehandelt, wenn einer der großen Dirigenten-Posten neu zu vergeben ist, ob in New York, Berlin, Wien oder London. Dudamel steht nicht für Besinnlichkeit am Pult, sondern für Vollgas. Die Leidenschaft, mit der er Musik lebt und aufführt, ist in jedem Takt sichtbar und macht ihn zu einer Ausnahmeerscheinung.

Programm:

Igor Strawinsky "Petruschka" - burleske Szenen in vier Bildern Igor Strawinsky "Le Sacre du printemps" (Das Frühlingsopfer)

Die Düsseldorfer Symphoniker im "Planetarium"

Unter der Leitung des Dirigenten Alexandre Bloch spielen die Düsseldorfer Symphoniker Werke von Wagner, Pierné, Faure, Saint-Saens und Ravel. Solist ist der französische Harfenist Xavier de Maistre. Er gehört zu jener Elite von Solokünstlern, denen es gelingt, die Grenzen des auf ihrem Instrument Möglichen immer wieder neu zu definieren. Xavier de Maistre hat den Ruf als einer der kreativsten und außergewöhnlichsten Musiker seiner Generation. Seit 2001 ist Xavier de Maistre Professor an der Musikhochschule Hamburg und gibt Meisterkurse an der Juilliard School New York, der Toho University Tokyo und dem Trinity College London.

6624

Claudia Temp So., 28.02.16 Abfahrt VHS: 09.30 Uhr Rückkehr: ca. 14.00 Uhr 59,00 € (Busfahrt und Eintritt) Tonhalle Düsseldorf

Arabella Steinbacher und das hr-Sinfonieorchester

Der internationale Durchbruch gelang Arabella Steinbacher (Violine) 2004 mit dem Orchestre Philharmonique de Radio France unter Sir Neville Marriner in Paris. Vom Publikum stürmisch gefeiert, schrieb die Presse: "Eine souverän und ausgereift interpretierende Künstlerin, deren Tonschönheit überwältigend ist."

Das hr-Sinfonieorchester ist das drittälteste deutsche Rundfunkorchester mit über 80-jähriger Geschichte, das in die Reihe der besten europäischen Orchester gehört. Es präsentiert heute Musik aller Stile und Epochen vom Barock bis zur zeitgenössischen Avantgarde. Andrés Orozco-Estrada, der das Orchester seit Beginn der Saison 2014/15 leitet, zählt zu den international gefragtesten Dirigenten seiner Generation.

Programm:

Carl Maria von Weber - "Ouvertüre zu »Oberon«" Sergej Prokofjew - "Konzert für Violine und Orchester Nr. 1 D-Dur" op. 19 Johannes Brahms - "Sinfonie Nr. 1 c-moll" op. 68

6625

Claudia Temp So., 24.04.16 Abfahrt VHS: 14.30 Uhr Rückkehr: ca. 19.30 Uhr 89,00 € (Busfahrt und Eintritt) Konzerthaus Dortmund

Exkursionen

6640

Vincent van Gogh-Museum in Amsterdam

Wolfgang Danzer

Sa., 05.09.
Abfahrt VHS: 07.00 Uhr
Rückkehr: ca. 20.15 Uhr
45,00 €
(Busfahrt, Führung und
Eintritt)
Vincent van Gogh-Museum

Amsterdam

Tagesfahrt mit dem Bus

2015 jährt sich der Todestag von Vincent van Gogh (1853 - 1890) zum 125. Mal. Mit einer spektakulären neuen Ausstellungsgestaltung und einem neuen Eingangsgebäude feiert das Vincent van Gogh-Museum in Amsterdam dieses Jubiläum. Bei einer Führung sehen Sie Meisterwerke des großen Künstlers. Daneben besteht die Gelegenheit, individuell die Amsterdamer Innenstadt zu besuchen. Exkursion in Kooperation mit der VHS

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

6641 Rijksmuseum in Amsterdam

Wolfgang Danzer

Sa., 03.10.
Abfahrt VHS: 07.00 Uhr
Rückkehr: ca. 20.15 Uhr
46,00 €
(Busfahrt, Führung und
Eintritt)
Rijksmuseum Amsterdam

Tagesfahrt mit dem Bus

Das Rijksmuseum ist eines der führenden Museen der Welt. Nach einer umfangreichen Renovierung präsentiert das Haus wieder seine beeindruckende Gemäldesammlung holländischer Meister. 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 besteht die Gelegenheit, individuell die Amsterdamer Innenstadt zu besuchen.

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Frankfurter Buchmesse. Partnerland Indonesien

Tagesfahrt mit dem Bus

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 Indonesien.

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

6642

Kirsten Markgraf

Sa., 17.10. Abfahrt VHS: 06.30 Uhr Rückkehr: ca. 21.30 Uhr 34,75 € (Busfahrt und Eintritt) Messe Frankfurt

Albert Giacometti -Meisterwerke aus der Fondation Maeght

Tagesfahrt mit dem Bus

Die große Sonderausstellung zeigt rund 140 Werke und vereint Alberto Giacomettis berühmte Skulpturen mit Gemälden, Grafiken und Fotos des Schweizer Ausnahmekünstlers. Leihgeber der Schau ist die südfranzösische Fondation Marguerite und Aimé Maeght, die außerhalb der Schweiz den weltweit größten Giacometti-Bestand besitzt. Neben einer Führung durch die Ausstellung ist am Nachmittag ausreichend Zeit für einen Bummel durch das vorweihnachtliche Münster.

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

6643

Dieter Hans

Mi., 25.11. Abfahrt VHS: 08.00 Uhr Rückkehr: ca. 18.30 Uhr 32,00 € (Busfahrt, Führung und Eintritt) Münster

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

Die Stadtbibliothek kooperiert mit der "Bibi am See" in Wulfen.

Wir haben viele

gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

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

begrenzt.

Jahresgebühren

Die Jahresgebühr für den Leseausweis beträgt:

20,30 € für Erwachsene,

6,00 € für Kinder und Jugendliche,

29,50 € für Familien.

Inhaber des Dorsten-Passes erhalten eine Ermäßigung um 50 %.

Medien

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

EDV-Katalog

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

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 unseren Kunden der kostenlose WLAN-Anschluss.

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

Termine

Internet

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

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

10 - 13 Uhr Samstag

"Bibi am See" Wulfen

Dienstag 09 - 12 und 14 - 17 Uhr Mittwoch 14 - 17 Uhr 14 - 19 Uhr Donnerstag

09 - 12 Uhr Freitag

Im Werth 6

Tel.: (0 23 62) 66 41 05 und 66 41 07

stadtbibliothek@ dorsten.de

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

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

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



Mareike Bittner
0 23 62 · 66 40 52
mareike.bittner253@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 €	1
15 €	10 €	II
14 €	9 €	III

Kleinkunst

Vollzahler 17 €, ermäßigt 12 €

Jazz and More

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 2015/16. 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	Außer der Reihe		
Mo., 26.10.15, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Frühstück bei Tiffany Truman Capote, für die Bühne bear- beitet von Richard Greenberg	1. Kulturdinner - 80 Jahre Fernsehgeschichte	Fr., 20.11.15, 19.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof Eintritt: 69 €	
Mo., 30.11.15, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Der Kurschattenmann Komödie von René Heimersdorff	Clarinettissimo Matinée	So., 19.06.16, 11.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof	
Mo., 18.01.16, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Doch lieber Single Eine Paartherapie mit Musik von Amina Gusner	Serenadenkonzert -	Eintritt: 15 € / 10 € erm. So., 26.06.16, 18.00 Uhr	
Mo., 07.03.16, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Wir lieben und wissen nichts Schauspiel von Moritz Rinke	Klangschöne Musik für Flöte, Klarinette und Fagott Soirée	Schlaunscher Festsaal, Schloss Lembeck Eintritt: 15 € / 10 € erm.	
Mo., 25.04.16, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Liebesperlen Musikalische Revue der 50er, 60er	Kindertheater ab 4 Jahren		
	und 70er Jahre Kleinkunst	Benny passt auf - Eine warm- herzige und heitere Schweine- geschwistergeschichte	Di., 29.09.15, 15.00 / 17.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof und	
Fr., 30.10.15, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	Sebastian Nitsch - Unsterblich- keitsbatzen		Mi., 30.09.15, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade	
Adia Gyiiiiasidiii rediiidiii	Komik zwischen Feingeist und gro- ber Leberwurst	Herr Minkepatt und seine Freunde	Di., 24.11.15, 15.00 / 17.00 Uhr Forum Bildungszentrum	
Fr., 04.12.15, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	Anka Zink - Leben in vollen Zügen Ein kabarettistischer Reisebericht		Maria Lindenhof	
Fr., 29.01.16, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Sebastian Pufpaff - Warum!	und wir sind anders! - Multikulti im Hühnerstall	Di., 26.01.16, 15.00 / 17.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof und	
Fr., 26.02.16, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	Maxi Schafroth & Markus Schalk - Faszination Allgäu Musikkabarett		Mi., 27.01.16, 15.00 Uhr Carola-Martius-Haus, Rhade	
Fr., 15.04.16, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula Eintritt: 22 € / 17 € erm.	Hans Liberg - ATTACCA	Hase und Igel und anderer Unsinn - Drei Märchen mit Musik	Di., 23.02.16, 15.00 / 17.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof	
Fr., 20.05.16, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	Mathias Tretter - Selfie	Kindertheater ab 6 Jahren		
Fr., 03.06.16, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	Hans Gerzlich - So kann ich nicht arbeiten!	Das kleine Gespenst	Di., 27.10.15, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	
	Jazz	Das doppelte Lottchen	Di., 01.12.15, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	
So., 18.10.15, 12.00 Uhr Gaststätte Maas Timpert	Jazzfrühschoppen - Billie Holiday	Max und Moritz	Di., 02.02.16, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	
So., 06.12.15, 19.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof	BigBand Dorsten - Swinging X-Mas	Märchenmond	Di., 15.03.16, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	

So., 13.03.16, 19.00 Uhr Forum Bildungszentrum Maria Lindenhof Frankfurt Jazz Trio (Special Edition): "Tribute to Antonio Carlos Jobim"

Dorsten

Unser Angebot

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



Musik macht Spaß und schlau dazu

Unsere Lehrkräfte

Unser Chor- und Instrumentalunterricht wird ausschließlich von qualifizierten Musikpädagog(inn)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 erweist sich je nach Instrument und Gruppenzusammensetzung die Zahl von zwei bis vier Schüler(inne)n als besonders günstig. Es werden nur altersund 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(innen) geleitet. Die Gebühr für die Teilnahme an Proben und Aufführungen ist in der Unterrichtsgebühr bereits enthalten.

Musikalische Frühförderung wöchentl. 60 Min. Unterricht Gruppenunterricht (außer Klavier) wöchentl. 45 Min. Unterricht

Gruppenunterricht Klavier (nur 2er Gruppe)

wöchentl. 45 Min. Unterricht Einzelunterricht (außer Klavier)

wöchentl. 45 Min. Unterricht wöchentl. 30 Min. Unterricht Einzelunterricht Klavier wöchentl. 45 Min. Unterricht wöchentl. 30 Min. Unterricht

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

Sekretariat: Johanna 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

Musikschule Stadt Dorsten Im Werth 6 46282 Dorsten

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

Monatliche Gebühren p. P.

18,00 €

40,00 € bei 2 Schülern 35,00 € ab 3 Schülern

47,00 €

76,50 € 51,00 €

87,00 € 58,00 €

20% Erwachsenenzuschlag

Ermäßigungen

Unsere

Ansprechpartner

Anmeldung

Kurse für Jung und Alt!

Schnupperkurs Instrumentalspiel

Fachlehrer/innen Musikschulteam Beginn und Termine nach Absprache 5 x 45 Min. 95,00 € Gymnasium Petrinum Der ideale Einstieg ins Musizieren! Sie lernen im Einzelunterricht ein Musikinstrument Ihrer Wahl intensiv kennen. Ein spielbares Instrument sollte man mitbringen, eine Ausleihe kann ggf. aber organisiert werden. Klavier, Keyboard und Drumset stehen in der Musikschule zur Verfügung. Der Unterricht beinhaltet auch die Beratung durch die Lehrkraft im Hinblick auf den Neukauf des Wunschinstrumentes. Anmeldung und Information: musikschule@dorsten.de oder Tel. 0 23 62 / 66 38 80

101 Songs mit 3 Akkorden

Markus Polak ab Mi., 02.09. 18.00 - 19.00 Uhr 85,00 € Gymnasium Petrinum; Raum 3.04 Wollte nicht jeder von uns schon einmal "Über den Wolken" dabei sein? Es ist gar nicht so schwer hier mitzumachen. Im Kurs werden Begleitakkorde, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Bei 101 Songs ist auch Ihr alter Ohrwurm dabei, aber auch mancher Rocktitel. Für Gitarrenanfänger ohne Vorkenntnisse

Bitte bringen Sie eine spielbare Gitarre und einen Notenständer mit.

Wir machen Musik!

Ferienkurs

Singen, Tanz und Bewegung (z. B. Kreistänze, Tanzgeschichten), rhythmische Elemente, Musikhören, elementares Instrumentalspiel, elementare Notenlehre und Improvisation nur einige Stichworte des musikalischen Ferienspaßes, der sich insbesondere an Kinder richtet, die an der Schwelle vom Kindergarten zur Grundschule stehen. Ziel ist eine spielerische Förderung der Musikalität, die - wie viele Studien beweisen - äußerst positiven Einfluss auf zahlreiche Lern- und Lebensbereiche eines Kindes ausübt. Für Kinder ab 5 Jahren

Klavierbegleitung

Sie singen gerne im Chor und auch zu entwickeln.

An der Musikschule können Sie 3er-Probetickets zum Preis von 75,00 € erwerben: Mit diesen können Sie drei Unterrichtsstunden à 45 Minuten bei der Pianistin besuchen; die Terminabsprache erfolgt über Frau Paus, Tel.: 0 23 62 / 66 38 80.

Jolanthe Kovacs Mo., 05.10. bis Fr., 09.10. 09.30 - 12.00 Uhr 63,00 €

VHS; Forum

Professionelle

solo? Sie spielen solo ein Instrument? Ohne professionelle Begleitung am Klavier klingt es jedoch nur halb so schön. Wir bieten die Möglichkeit, mit Begleitung der Profi-Pianistin Jolanthe Kovacs, die Ihre Wunschtitel vom Blatt spielt, Ihre Fähigkeiten zu schulen und sich musikalisch weiter

Unsere Chöre, Orchester und Ensembles – Machen Sie mit!

Das schönste musikalische Erlebnis ist das gemeinsame Zusammenspiel mit Gleichgesinnten! Fortgeschrittene Schüler/innen und alle Musikbegeisterten können an der Musikschule zusammen Musik machen. Man braucht sein Instrument also nicht an der Musikschule zu erlernen, um in den verschiedenen Ensembles mitzuspielen oder im Chor zu singen.

Nach Rücksprache mit den Leitern dieser Gruppen und einigen Schnupperstunden kann man hier jederzeit einsteigen. Informationen gibt es im Büro der Musikschule, Tel.: 0 23 62 / 66 38 80.

Diese Gruppen proben - außer in den Schulferien - regelmäßig an folgenden Tagen:

Formation	wöchentliche Probe	Leitung
Bläserensemble	Montag, 18.00 - 19.30 Uhr	Rodion Dubirnyj
Jazz-Pop-Combo	Montag, 20.00 - 21.30 Uhr	Markus Polak
Akkordeonorchester	Montag, 20.00 - 22.00 Uhr	André Nieblich
Jazz-Pop-Combo	Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr	Markus Polak
Orchester	Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr	Josef Jahn
Gemischter Chor	Donnerstag, 20.00 - 22.00 Uhr	Eugen Kayser
Die Gebühr für die Teili	nahme an Proben und Konzerten beti	rägt monatlich 6,50 €.

Einzelveranstaltungen

26.08.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	4110
16.09.	Schluss mit Harninkontinenz - aber wie?	2122
21.09.	Zufriedenheit im Beruf - Strategien für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz	5150
23.09.	Ab heute glaub ich nur noch an mich selbst!	1340
26.10.	Pflegefall - was tun?	1170
28.10.	Neuseeland - von Aussteigern und Kiwis	1210
28.10.	Mitten im Leben oder draußen vor der Tür?	1320
28.10.	Jeder kann sich ändern! Erfolgreiche Wege zur Selbstoptimierung	1330
29.10.	Von der Köttelbecke zur blauen Emscher	1230
04.11.	SES: Senior Experten Service	1322
05.11.	"Unerwünscht" - drei Flüchtlinge erzählen ihre Geschichte	1120
05.11.	Heinrich VIII., König von England, und seine Frauen	3260
10.11.	Einbruchsschutz - Sicherung für Haus und Wohnung	1160
11.11.	Erben und Vererben	1150
11.11.	Herz in Gefahr - Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt	2110
12.11.	Die verkaufte Demokratie	1140
17.11.	Italien - Der Golf von Neapel und Apulien	1220
19.11.	Neue Macht - Neue Verantwortung	1110
20.11.	80 Jahre Fernsehgeschichte: 1. Dorstener Kulturdinner	1100
25.11.	Was Kinder zu starken Menschen macht	1311
25.11.	Wie wollen wir sterben?	2160
26.11.	Milords - Hommage à Edith Piaf	6130
18.12.	Chris(t)mas - Internationales Weihnachtskonzert	6131
21.01.16	"Schreiben ist veredeltes Denken" (Stephen King)	6113

VHS-Angebote für Senioren

Fig. 1. 1.11. 6. (1)	
Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55	2336
ZUMBA® Gold für Junggebliebene	2512
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	3210
Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren	2335
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3	3211
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7	3217
Sicher und fit in die dunkle Jahreszeit - für Frauen der Generation 60+	2418
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4	3216
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 11	3218
ZUMBA® Gold für Junggebliebene	2513
Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5	3212
Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1	3214
Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2	3413
Biografisches Schreiben	6112
Sicher und fit in die dunkle Jahreszeit - für Männer der Generation 60+	2420
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2420 6111
für Männer der Generation 60+	
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben	6111
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger	6111 5411
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC	6111 5411 5421
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung	6111 5411 5421 5414 5416
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop	6111 5411 5421 5414 5416
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene	6111 5411 5421 5414 5416 5413
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene Windows 10 Update - so funktioniert's! So funktioniert Ihr Android-	6111 5411 5421 5414 5416 5413 5418
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene Windows 10 Update - so funktioniert's! So funktioniert Ihr Android- Smartphone / -Tablet! Grundlagen der PC-Anwendung -	6111 5411 5421 5414 5416 5413 5418 5410
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene Windows 10 Update - so funktioniert's! So funktioniert Ihr Android- Smartphone / -Tablet! Grundlagen der PC-Anwendung - Aufbaustufe	6111 5411 5421 5414 5416 5413 5418 5410
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene Windows 10 Update - so funktioniert's! So funktioniert Ihr Android- Smartphone / -Tablet! Grundlagen der PC-Anwendung - Aufbaustufe Digitale Fotobücher	6111 5411 5421 5414 5416 5413 5418 5410 5415
für Männer der Generation 60+ Biografisches Schreiben Apple iPad & iPhone für Einsteiger Fotos sortieren und bearbeiten am PC Grundlagen der PC-Anwendung Computer-Workshop Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene Windows 10 Update - so funktioniert's! So funktioniert Ihr Android- Smartphone / -Tablet! Grundlagen der PC-Anwendung - Aufbaustufe Digitale Fotobücher Apple iPad & iPhone für Einsteiger So funktioniert Ihr Notebook	6111 5411 5421 5414 5416 5413 5418 5410 5415 5422
	Grundkurs 1 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 7 Sicher und fit in die dunkle Jahreszeit - für Frauen der Generation 60+ Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 4 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 11 ZUMBA® Gold für Junggebliebene Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 1 Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2

VHS-Angebote für Kinder und Jugendliche

ab 31.08.	Taekwondo Tiger Kids (7 - 8 Jahre)	2412	ab 12.10.	Fit für den Lego Mindstorms Wettbewerb	5383
ab 01.09.	Taekwondo Tiger Kids (9 - 12 Jahre)	2413	ab 12.10.	Kreatives Malen und Zeichnen für Kids	6360
ab 03.09.	Taekwondo Tiger Kids (5 - 6 Jahre)	2411	ab 12.10.	Kreativparcours mit Udo - Arbeiten mit verschiedenen Materialien	6446
ab 04.09.	Taekwondo Tiger Kids (3 - 4 Jahre)	2410	ab 12 10		2414
ab 04.09.	ZUMBA® KIDS (7 - 12 Jahre)	2514	ab 13.10.	Taekwondo Tiger Kids Action (6 - 12 Jahre)	2414
ab 04.09.	Hip Hop für Jugendliche und junge Erwachsene	2550	ab 20.10.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)	4320
ab 08.09.	Yoga für Kinder	2267	ab 20.10.	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)	4321
ab 09.09.	Einführung in die Kunst des Mosaiklegens - für Kinder	6440	ab 23.10.	VHS-Jugendchor	6232
ab 10.09.	Einführung in den Bau von Skulpturen - für Kinder	6442	24.10.	Hex, hex - Sagenhafte Orte der Hohen Mark	2812
ab 11.09.	Word und Powerpoint Workshop für Schüler(innen)	5382	24.10.	E-Gitarre - finde den Sound	6214
ab 11.09.		6231	25.10.	Indian Summer im Gehölzgarten Ripshorst	2816
18.09.	Auf den Spuren der Fledermäuse	2810	ab 27.10.	Tastschreiben für den Berufseinstieg	5210
ab 25.09.	Schneidern: Modedesign-Ferienkurs	6518	ab 30.10.	Fit für die Prüfung - erfolgreich lernen	4311
01.10.	Hirschbrunft in der Üfter Mark	2815	07.11.	Effektive Techniken für ein Top-Gedächtnis	1321
ab 05.10.	Spanisch Stufe A1 Ferienkurs für Kinder	3411	07.11.	Leben in der Dunkelheit - faszinierende	2813
ab 05.10.	Tastschreiben in 12 Stunden	5211	07.111.	Anpassungen an das Leben ohne Licht	2013
10.10.	Vater & Sohn: Gemeinsam sicher und stark!	2415	08.11.	Schnupperkurs Einradfahren	2460
10 10		2416	ab 20.11.	Selbstbewusst ins Abitur	4310
10.10.	Mutter & Tochter: Gemeinsam sicher und stark!	2416	ab 20.11.	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	6517
ab 12.10.	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	5380	21.11.	Faszination intuitives Bogenschießen	2430
ab 12.10.	Ran an die Maus II	5381	16.01.16	Nisthilfen für Vögel, Fledermäuse und Insekten	2811

Unterrichtstermine 2/2015

	Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	31.08.	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.
2. Woche	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.
3. Woche	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.
4. Woche	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.
5. Woche	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	-
6. Woche	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.
7. Woche	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
8. Woche	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11	07.11.
9. Woche	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.
10. Woche	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.
11. Woche	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.
12. Woche	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.
13. Woche	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.

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

Unterrichtsfreie Tage

 Tag der deutschen Einheit
 Sa., 03.10.15

 Herbstferien
 Mo., 05.10. - Sa., 17.10.15

 Weihnachtsferien
 Mo., 23.12.15 - Mi., 06.01.16

Das Arbeitshalbjahr 1/2016 beginnt am 01.02.16, das neue Programm erscheint am 08.01.16.

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.

19.10 21.10.	Schwierige Kinder?! Vom Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten	1310
19.10 23.10.	Bildbearbeitung mit Photoshop	5356
02.11 06.11.	Fit für das Büro: Word und Excel 2010/2013	5338
03.11 05.11.	Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010/2013	5331
09.11 11.11.	Datenbank Access 2013	5340
16.11 20.11.	Spanisch für den Beruf Stufe A1 Grundkurs 1	3410
16.11 18.11.	Tabellenkalkulation mit Excel 2010/2013	5336

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



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



Medizin mit Menschlichkeit

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

Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie

Sekretariat Professor Dr. Haeseler Tel. 02362 29-52200 · Fax 02362 921-7037

Klinik für Chirurgie Allgemein- und Viszeralchirurgie

Sekretariat PD Dr. Gross-Weege Tel. 02362 29-53200 · Fax 02362 921-7010

Klinik für Chirurgie

Unfallchirurgie und Orthopädie

Sekretariat Dr. Schulze Bertelsbeck, MHA Tel. 02362 29-53202 · Fax 02362 921-7017

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Brustzentrum

Sekretariat Dr. Wilhelms Tel. 02362 29-54200 · Fax 02362 921-7002

Klinik für Innere Medizin Kardiologie

Sekretariat Dr. Böckenförde Tel. 02362 29-55200 · Fax 02362 29-55201

Klinik für Innere Medizin Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen

Sekretariat PD Dr. Elsing Tel. 02362 29-55202 · Fax 02362 29-55402

Klinik für Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin

Sekretariat Dr. Thomas/Dr. Holtbecker Tel. 02362 29-55203 · Fax 02362 29-55204

Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin

Sekretariat Dr. Sailer

Tel. 02362 29-58200 · Fax 02362 29-58201

Fachbereich Nuklearmedizin Tel. 02362 6780711

Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA

Dr. Sowa (Leitende Ärztin)
Tel. 02362 29-54114
Ambulanter Hospizdienst Dorsten
Tel. 02362 918753

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

Belegabteilung HNO-Heilkunde

Praxis Dr. Weghaus/Dr. Ernst

Tel. 02362 22393 · Fax 02362 996870

Zentrale Aufnahme

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

Kaufmännischer Betriebsleiter

Sekretariat Guido Bunten

Tel. 02362 29-50405 · Fax 02362 921-7063

Geschäftsführung

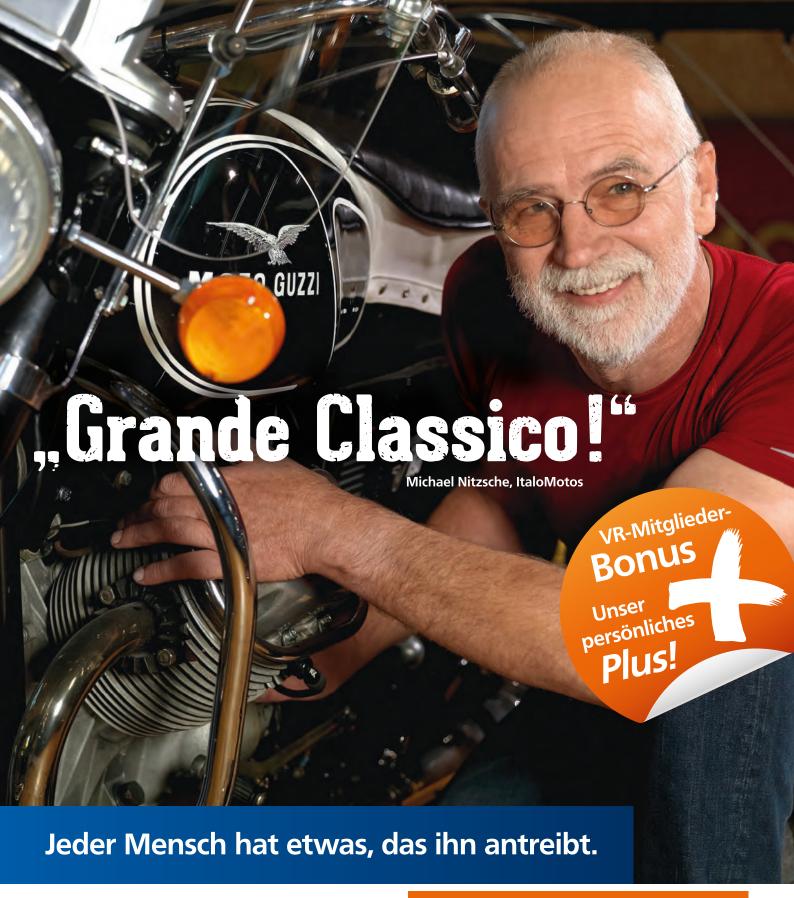
Sekretariat Andreas Hauke

Tel. 02362 29-50402 · Fax 02362 921-7018

Sekretariat Norbert Fockenberg

Tel. 02365 911-201 Fax 02365 911-300





Wir machen den Weg frei.

Ob neu, gebraucht oder Oldtimer – Hauptsache ItaloMotos. Michael Nitzsche liebt das, womit er handelt.

Volksbank Dorsten eG