

Umwelt

Zeitgeschehen

Studie

vhs

Dorsten

Computer

Fremdsprachen

Geschichte

Schulab

Beruf

Theater

Gesellschaft

Freizeit

Kommunikation

Entspannung

Technologie

Wirtschaft

vhs und kultur

2. Halbjahr 2017

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





**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



Diana Ibing

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



Tanja Kuhlmann

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



Svenja Wirtz

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

Postadresse

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

Hausanschrift

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

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

Allgemeine Verwaltung



Manfred Loick

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



Astrid Kalka-Streich

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

Kulturbüro



**Abonnements, Theaterkasse
Mareike Krampe**

Zimmer 219, Telefon (0 23 62) 66 40 52
mareike.krampe@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

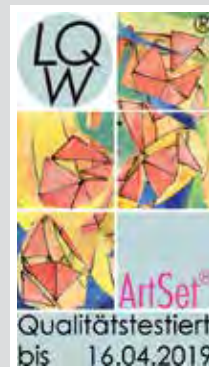
Telefon (0 23 62) 66 42 00
joerg.hennigfeld@dorsten.de



Holger Krampe

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

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



Inhalt

Ansprechpartner	2	Schule und Lernen	52
		Schulische Abschlüsse	52
		Grundbildung	54
		Schulische Weiterbildung	54
Anmeldung	4	Beruf und Wirtschaft	56
		Kommunikation und Management	56
		Berufliche Weiterbildung	58
		IT	59
Im Blickpunkt	6	Kultur und Freizeit	70
Aktuelles aus VHS und Kultur	6	Literatur und Musik	70
		Musizieren und Spielen	72
Zielgruppenangebote	8	Zeichnen und Malen	73
		Werken	75
		Schneidern und Mode	77
Politik und Gesellschaft	10	Musiktheater Essen und Gelsenkirchen	78
Geschichte, Zeitgeschehen, Recht	10	Kulturbus unterwegs	80
VHS international	14	Exkursionen	81
Pädagogik und Psychologie	15		
Gesundheit und Umwelt	18	Theater und Konzerte	84
Gesundheit und Krankheit	18	Veranstaltungen auf einen Blick	85
Entspannung und Selbsterfahrung	21		
Bewegung und Körpererfahrung	25	Musikschule Dorsten	86
Einführung in Sportarten	31		
Tanz	33	Stadtbibliothek Dorsten	88
Leben mit Behinderungen	34		
Ernährung	34	Anhang	90
Natur und Umwelt	37	Unterrichtstermine	90
		Einzelveranstaltungen	91
Deutsch und Fremdsprachen	40	Bildungsurlaub	91
Anmeldung und Beratung	40	Stichwörter	92
Deutsch als Fremdsprache	41	Impressum	94
Englisch	44		
Französisch	47		
Spanisch	48		
Italienisch	49		
Niederländisch	49		
Weitere Sprachen	50		

Veranstaltungsorte

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

Anmeldung

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

Persönlich während der Büroöffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

Schriftlich

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

Über das Internet

Anmeldungen sind auch online möglich unter:

www.vhsundkultur-dorsten.de oder www.vhs-kreis-re.de
(alle Volkshochschulen des Kreises Recklinghausen)

Telefonisch

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

Widerrufsrecht

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

Widerrufsbelehrung

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

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

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise

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

Anmeldebestätigung

Im Regelfall erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, erscheinen Sie einfach zum ersten Veranstaltungstermin. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig. Anmeldebestätigungen werden nur bei Anmeldungen per Post, Telefax, 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 84

Gebühren

Fälligkeit

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

Zahlungsweise Lastschrift

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

Eine Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an unser Servicebüro.

Quittung

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

Ermäßigung

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

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

Abmeldung

Ihre Abmeldung von einer Veranstaltung müssen Sie der VHS bis spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich mitteilen, bei Bildungsurlaubs-Veranstaltungen 4 Wochen vor Beginn. Bei rechtzeitiger Abmeldung buchen wir die Teilnahmegebühr nicht ab. Nur die Anmeldepauschale von 5,50 € wird abgebucht.

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

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

Hallennutzungsgebühr

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

Gebührenregelungen

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

Parkgebühren

Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Bereich Maria Lindenhof:

montags bis freitags	8.00 Uhr - 18.00 Uhr
samstags	8.00 Uhr - 13.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	gebührenfrei

Tarife

Parken bis 45 Minuten	frei
Parken bis 4 Stunden	0,50 €
Parken über 4 Stunden	1,00 €
auf nicht überdachten Flächen	
Parken über 4 Stunden	1,50 €
im Parkhaus VHS / Petrinum	
Halbjahresausweis für	mtl. 12,50 €
nicht überdachte Flächen	
Halbjahresausweis	mtl. 20,00 €
Parkhaus VHS / Petrinum	

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

Wichtiges in Kürze

Leitbild

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

Teilnahmeberechtigung

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

Teilnehmerzahl

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

Bescheinigungen

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Arbeitsformen

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

Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien

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

Prüfungsmodalitäten

Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

Für Behinderte

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

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 Informationsständen 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.

Herzwochen 2017

„Das schwache Herz“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz stehen im Mittelpunkt der bundesweiten Aufklärung. Gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten bietet die VHS einen Vortrag und zwei Kurse an. Chefarzt Dr. med. Jan B. Böckenförde spricht am Mittwoch, 15. November,

Deutsche
Herzstiftung



von 19 bis 20.30 Uhr im Forum der VHS über die vielfältigen Therapiemöglichkeiten bei Herzschwäche. Er informiert über Ursachen, Erkennung und neue Behandlungsmöglichkeiten. Denn der medizinische Fortschritt verhilft den betroffenen Patienten zu einer besseren Lebensqualität.

Um „Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien“ geht es in zwei Kursen, die in der Krankenpflegeschule des St. Elisabeth-Krankenhauses stattfinden. Dr. med. Biju Thomas Mathew erklärt am 13. und 20. November, jeweils von 18 bis 20.30 Uhr, wie beherztes Handeln Leben retten kann. Nach einer Einführung geht es darum, Frühsymptome und Warnsignale von Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkennen. Die Teilnehmer lernen, wie sie Menschen in Akutsituationen wiederbeleben können.

Franz Müntefering zu Gast



Er war Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales in NRW. Er war Bundesminister für Verkehr-, Bau- und Wohnungswesen, außerdem Generalsekretär und Vorsitzender der SPD. Und das sind nur einige der Ämter, die Franz Müntefering bis zu seinem Rückzug aus der aktiven Politik 2009 bekleidete. Seitdem beschäftigt sich der 77-Jährige in

zahlreichen Aufsätzen und Reden mit drängenden gesellschaftspolitischen Fragen. Ein Thema, dem er sich seit dem Krebstod seiner zweiten Ehefrau Anke Petra besonders widmet, ist das der Sterbehilfe. In seinem Vortrag am 21. November an der VHS wird er dazu unter dem Titel „Sterben in unserer Zeit“ Stellung beziehen und mit dem Publikum diskutieren.

Von Männern und Frauen

Die Beziehungen der beiden Geschlechter zueinander, ihre Art zu denken und zu fühlen - diesen Themen widmet sich die VHS im Herbst auf sehr unterschiedliche Weise: mal locker und beschwingt beim Kulturdinner, mal wissenschaftlich und unterhaltsam in einem Vortrag. Heiter und bissig, aber auch poetisch verträumt begleiten Tankred Schleinschock und Ensemblemitglieder des Westfälischen Landestheaters das 3. Kulturdinner am Freitag, 17. November. Sie servieren den Gästen in ihrem musikalisch-kabarettistischen Programm typisch männliche und weibliche Rollenklischees. Den kulinarischen Part bestreiten an diesem Abend Heinrich Wächter und Jörg Bucker. Wie Männer und Frauen wirklich ticken, darum geht es im Vortrag am Donnerstag, 12. Oktober, von 19 bis 21 Uhr. Prof. Bettina Pfeleiderer beschäftigt sich mit den Unterschieden des männlichen und weiblichen Gehirns.



Struktur und Funktion bewirken tatsächlich geschlechterspezifisches Denken. Doch neben Genen und Hormonen spielen auch soziale Faktoren und die Umwelt eine wichtige Rolle. Bettina Pfeleiderer forscht und lehrt am Institut für klinische Radiologie der Uni Münster und ist seit 2016 Präsidentin des Weltärztinnenbundes.

Fotoausstellung



Wald und Industrie: Was auf den ersten Blick nicht so recht zusammenpassen mag, kann sehr wohl im Einklang miteinander stehen - gerade bei uns im Revier. Das zeigt die Ausstellung „Industriewald Ruhrgebiet“, die am 13. September um 19 Uhr eröffnet wird und bis zum 30. Oktober zu sehen sein wird.

Im Foyer des Bildungszentrums Maria Lindenhof hängen dann die Ergebnisse des gleichnamigen Fotowettbewerbs, zu dem „Wald und Holz NRW“ aufgerufen hatte. Sie zeigen junge Wälder auf Industriebrachen, aber auch alte und neue Parkanlagen.

Chansonabend

Einfach nur genießen, zuhören und den vorweihnachtlichen Stress vergessen: Darum geht es beim Chansonabend mit dem deutsch-französischen Duo „Val’n’Tin“ am Freitag, 1. Dezember, um 19.30 Uhr im VHS-Forum. Sängerin Valérie Jammes und Pianist Martin Weyer-von Schoultz interpretieren bekannte Melodien zum Fest der Feste auf ihre Weise, jedoch völlig kitschfrei.

Da erklingt „Oh Tannenbaum“ als Swing, lädt das „Winter Wonderland“ zur Schlittenfahrt, kommt „Last Christmas“ eher nachdenklich daher, während „White Christmas“ zur stimmungsvollen Jazz-Ballade wird.

Dazu beschert das Duo unterhaltsame Höhepunkte seines aktuellen „liebenslang“-Programms - und das nicht nur unterm Mistelzweig.



Das Konzert veranstaltet die VHS gemeinsam mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten.

Trends im Hightech-Bereich



Zwei Angebote richten sich vor allem an Technik-Fans. Wer sich für Virtuelle Realität (VR) interessiert, ist am Mittwoch, 18. Oktober, bei unserem IT-Spezialisten David Klapheck richtig. Er erklärt, was sich überhaupt dahinter verbirgt und stellt verschiedene VR-Brillen vor, die die Teilnehmer natürlich selbst ausprobieren können. Dabei wird er auch auf die Möglichkeit der 360-Grad-Fotografie und -Filmproduktion eingehen.

Brandneu ist der Kurs „Film und Fotografie mit der Drohne“.

Darin geht es um die Handhabung der fliegenden Kamera, aber auch um Tricks und Sicherheit im Umgang mit dem technischen Gerät.

Die Drohnen dürfen unter fachkundiger Anleitung auch gern ausprobiert werden - das alles am Samstag, 7. Oktober.

Wer steckt dahinter?



Oxana Müller

Sie hat zehn Jahre an einem deutschen Gymnasium im russischen St. Petersburg gearbeitet und die Schüler dort auf das deutsche Sprachdiplom vorbereitet. 2001 kam Oxana Müller

nach Dorsten - und wieder bringt sie den Menschen Deutsch bei, den älteren diesmal. Im Wintersemester 2004 startete sie an der VHS mit Deutschkursen, inzwischen gibt sie Integrationskurse. „Ich freue mich, wenn ich sehe, wie zielstrebig viele Teilnehmer sind“, sagt die 48-jährige. Noch größer ist die Freude, wenn einer ihrer Schützlinge später einen guten Job ergattert oder eine Ausbildung beginnt.

Oxana Müller, die nicht nur Deutsch, Russisch und Englisch spricht, sondern auch ein wenig Ukrainisch und Polnisch zumindest versteht, sagt von sich selbst, sie sei eine wissbegierige Natur. Deshalb fährt sie gern in fremde Länder und hat mit ihrem Mann - die Familie wohnt auf der Hardt - fast ganz Europa bereist. „Ich finde es sehr wichtig, andere Kulturen kennenzulernen.“ Kanada - das wäre noch ein Traumziel. Doch erst mal geht's über Silvester mit einem Kreuzfahrtschiff Richtung Madeira und Marokko. Hauptsache, sie verpasst dann keinen ihrer Sportkurse, die sie an der VHS besucht.



Ulrich Kahle

Von der Fußspitze bis zur Haarwurzel - so könnte man Ulrich Kahles Trainingsprogramm beschreiben. Er gibt Gymnastikkurse, in denen der ganze Körper gefordert wird. Nach dem

Aufwärmen mobilisieren die Kursteilnehmer ihre Gelenke, kräftigen Arme und Beine, danach geht's auf die Matte. Nun sind Bauch, Rücken und Po an der Reihe. Mit Atemübungen, Muskelentspannung und einer Igelballmassage enden die 90 Minuten. Und der 70-jährige, der in seiner Jugend mit Leidenschaft und bei Meisterschaften geschwommen ist, macht natürlich mit - aus gesundheitlichen Gründen. Denn: „Wenn ich mal drei Wochen keinen Sport gemacht habe, merke ich das sofort.“

Der Ingenieur für Heizungs- und Klimatechnik, der Anlagen für Kraftwerke plante, ist zufällig reingerutscht in die Funktion des Kursleiters. Hat erst die eigene Betriebssportgemeinschaft übernommen, als deren Trainer kurzfristig ausfiel. Ebenso war's an der VHS: Dort hatte sich der Sportstudent, dessen Kurs Kahle besuchte, verletzt und ihn für den Job vorgeschlagen. „Dabei hatte ich gar keinen Übungsleiterschein.“ Den hat er längst nachgeholt. Und inzwischen 370 Teilnehmer in 82 Einzelkursen fit gemacht. Er selbst möchte „solange, wie's geht“ dabei bleiben.

VHS für aktive Seniorinnen und Senioren

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

1170	Erben und Vererben	Do., 09.11.
1180	Rund um den Einbruchsschutz	Di., 17.10.
1190	Kein Opfer werden - Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften	Mi., 22.11.

Pädagogik und Psychologie

1340	Sterben in unserer Zeit	Di., 21.11.
------	-------------------------	-------------

Gesundheit und Krankheit

2160	Wie wollen wir sterben?	Mi., 22.11.
2170	Was Sterbende am meisten bereuen	Mo., 27.11.

Bewegung und Körpererfahrung

2335	Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55	ab Mo., 18.09.
2336	Wer rastet der rostet! Gymnastik für Senioren	ab Di., 10.10.
2337	Sport macht wieder Spaß!	ab Mi., 20.09.

Einführung in Sportarten

2413	Sicher und fit für die Generation 60+	ab Mo., 09.10.
------	---------------------------------------	----------------

Tanz

2512	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	ab Mo., 25.09.
2513	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	ab Do., 28.09.



Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

Fremdsprachen

3210	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	ab Mi., 20.09.
3211	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2	ab Mi., 20.09.
3212	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3	ab Mo., 18.09.
3213	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5	ab Mo., 18.09.
3214	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7	ab Di., 19.09.
3215	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 9	ab Do., 21.09.
3220	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 5	ab Do., 21.09.
3221	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 8	ab Mi., 20.09.
3224	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 4	ab Mi., 20.09.
3311	Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3	ab Mo., 18.09.
3412	Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6	ab Do., 21.09.

IT

5410	Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone	Mo., 05.10.
5411	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	ab Di., 10.10.
5412	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	ab Mo., 08.01.18
5413	Apple iPad & iPhone für Einsteiger	ab Di., 10.10.
5414	Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene	ab Di., 07.11.
5415	Windows 10 und Office 2016	ab Di., 14.11.
5416	Computer-Workshop	ab Do., 19.10.
5417	Bildbearbeitung mit Photoshop Elements	ab Di., 09.01.18
5418	Digitale Fotobücher	ab Mo., 09.10.

Literatur und Musik

6111	Biografisches Schreiben	ab Do., 21.09.
------	-------------------------	----------------

Werken

6450	50+ Kreativ-Workshop	ab Do., 28.09.
------	----------------------	----------------

VHS für Kinder und Jugendliche

Pädagogik und Psychologie

1330 Lass uns chillen - Austoben - Abschalten - Entspannen Sa., 18.11 .

Einführung in Sportarten

2410 Mehr Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für Mädchen ab Mo., 30.10.

2411 Mehr Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für Jungen ab Mo., 30.10.

2412 Selbstverteidigung für Frauen (ab 14 Jahren) ab Di., 10.10.

2420 Faszination intuitives Bogenschießen Sa., 14.10.

2450 Schnupperkurs Badminton ab So., 01.10.

Natur und Umwelt

2810 Kommen drei Logiker in eine Bar... Die schönsten Matherätsel Mi., 22.11.

2811 Auf den Spuren der Fledermäuse Fr., 22.09.

2812 Waldgeistern auf der Spur Sa., 14.10.

2815 Hirschbrunft in der Üfter Mark Do., 05.10.

2813 Waldolympiade im Barloer Busch Mo., 30.10.

Schulische Weiterbildung

4310 Referate souverän halten ab Fr., 13.10.

4311 Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit ab Fr., 17.11.

4320 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs) ab Mo., 06.11. .

4321 Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs) ab Do., 09.11.

Berufliche Weiterbildung

5210 Effektives Tastschreiben am PC ab Mo., 23.10.

5211 Effektives Tastschreiben am PC für den Berufseinstieg ab Di., 19.09.

IT

5381 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder ab Mo., 23.10.

5382 Ran an die Maus II ab Mo., 23.10.

5383 Word und Powerpoint für Schüler ab Fr., 06.10.

5384 Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter ab Mo., 23.10. .

Musizieren und Spielen

6220 Jazz-, Blues- und Popgesang Teil 1 ab Fr., 06.10.

6221 Jazz-, Blues- und Popgesang Teil 2 ab Fr., 24.11.

Zeichnen und Malen

6340 Kreatives Malen für Kids ab Mo., 23.10.

6341 Kreatives Malen und Zeichnen für Kids ab Mi., 08.11.

6350 Schaurige Halloween - Gesichtsbemalung Sa., 28.10.

6351 Schaurige Halloween - Gesichtsbemalung Mo., 30.10.

Werken

6451 Kreativ-Workshop mit Holz ab Mo., 23.10.

6452 Kreativ-Club: Mit glitzernden Materialien basteln ab Do., 02.11.

Schneidern und Mode

6516 Schnupperkurs Schneidern für jedermann ab Fr., 13.10.

6517 Modische Outfits selbst geschneidert ab Fr., 13.10.



Petra Duda

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



Sabine Podlaha

0 23 62 · 66 41 50

sabine.podlaha@dorsten.de



Politik und Gesellschaft

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht
VHS international
Pädagogik und Psychologie

Politik und Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

3. Kulturdinner - Mann und Frau

1100

Mann und Frau - sie können nicht mit-, aber besonders nicht ohne einander! Sie begehren einander in Kontaktanzeigen, Blind-Dates und Partnerbörsen. Auch mit ganz traditionellen Mitteln gehen sie immer wieder auf die Balz. Da gibt es zarte Verliebtheit, langjährige Partnerschaft, aber bei manchen auch den „Fluchtreflex“...

Alle fünf Sinne anregend lockt dieses musikalisch-kabarettistische Dinner mit köstlichen Speisen und Getränken. Ein Klavier, ein Pianist, singende Schauspieler und Schauspielerinnen und jede Menge Lieder, Geschichten und Texte zum uralten, aber auf ewig ungelösten Thema: Passen Mann und Frau wirklich zusammen? Zwischen typisch männlich und typisch weiblich durchwandern wir lustvoll den Wald der Rollenklischees. Heiter, bissig, frech, aber auch poetisch verträumt.

**Westfälisches
Landestheater
Heinrich Wächter
Jörg Bucker
Fr., 17.11.
19.00 - 22.30 Uhr
3 Ustd./69,00 €
VHS; Forum**

1110 Mouhanad Khorchide: Gott glaubt an den Menschen

Prof. Dr. Mouhanad Khorchide
Di., 28.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Der Terror der IS-Milizen, die Anschläge von Paris und Kopenhagen - all diese schrecklichen Bilder zeigen eine Religion, die aus einer längst vergangenen Zeit gefallen zu sein scheint. Einen Islam, der skrupellos instrumentalisiert wird, um Machtansprüche zu rechtfertigen. Gerade von Muslimen wird immer wieder die Frage gestellt, ob dies überhaupt noch etwas mit dem Islam zu tun habe. Khorchide meint: Ja. Und es sollte für Muslime der Anlass sein, sich der Frage zu stellen: Was läuft schief im Islam und im Islamverständnis? Er setzt der gängigen Auslegung das Konzept eines islamischen Humanismus entgegen, das einen Gott postuliert, der an den Menschen glaubt und in seinem Menschsein würdigt. Sein Selbstverständnis des Islam gipfelt in der These: Wir benötigen einen globalen Humanismus, der die Menschen als weltumspannende Familie würdigt - und dazu kann der Islam als modern verstandene Religion einen wichtigen Beitrag leisten.
Mouhanad Khorchide ist Professor für Islamische Religionspädagogik an der Universität Münster.

Syrien - Eine Reise in ein verlorenes Land

Vortrag mit Bildern
Unter den Ländern des Nahen Ostens ist es das größte und es gilt als Schlüsselland der Region. Aber nicht erst seit dem Krieg kommt dem Land eine besondere Rolle zu. Vielmehr galt es schon immer als ein von vielen begehrtes Herrschaftsgebiet. Lange vor der Blütezeit der Griechen und Römer entwickelte sich hier vor allem vor dem Hintergrund der Phönizier eine Hochkultur. Und so blickt das heutige Syrien zurück auf eine Geschichte von vielen tausend Jahren. Die Lichtbilderreise von Norden nach Süden zeigt die vergessenen Stätten des frühen byzantinischen Christentums, die Kreuzritterburg des Crac des Chevaliers und das architektonische Wunder der Wüste, Palmyra. Manche dieser Orte sind durch kriegerische Gewalt oder durch die Zerstörungswut des sogenannten Islamischen Staats (IS) bis zur Unkenntlichkeit zerstört worden. Der Referent, Orientreisender seit rund 40 Jahren, zeigt ausgewählte Aspekte der syrischen Geschichte und porträtiert Stätten der frühen Christenheit und des ersten Kalifats sowie die bedeutenden Metropolen des Landes, Aleppo und Damaskus. Nicht zuletzt sollen auch einige der aktuellen und zeitgeschichtlichen Themen angesprochen werden.

1120

Clemens Schmale
Mo., 09.10.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

1130 Christian Ude: Die Alternative oder Macht endlich Politik!

Christian Ude
Mi., 11.10.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Im Wahljahr meldet sich ein starker politischer Denker zu Wort und spart nicht mit Kritik an den eigenen Parteigenossen und der Politik in Berlin und Brüssel. Christian Ude beobachtet die Politik seit seinem Rückzug aus der Tagespolitik mit zunehmendem Unverständnis. Wenn die großen Parteien sich nicht darum kümmern, was die Bürger wirklich bewegt, brauchen sie sich, so Ude, über den Aufstieg der AfD oder über politisches Desinteresse nicht zu wundern. Statt Verdammung, Hass und Gefühlsrhetorik brauchen wir Richtungsentscheidungen, Mitsprache und Einflussnahme, sonst können wir die weitere Spaltung der Gesellschaft nicht verhindern. Christian Ude war 21 Jahre lang Oberbürgermeister von München, davon acht Jahre lang auch Präsident des Deutschen Städtetages. Bei der Landtagswahl in Bayern 2013 trat er als Spitzenkandidat der SPD an.

1140 Politik wagen - Ein Argumentationstraining

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer
Mi., 14.03.18
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Workshop
Eine Demokratie lebt davon, dass es Menschen gibt, die in der Politik etwas wagen: Menschen, die es wagen, selbstbewusst ihre Interessen zu artikulieren und offen für die Interessen anderer zu sein. Die es wagen, unbequeme Wahrheiten zu formulieren und verbreitete Sündenbockmechanismen zu entlarven. Die es wagen, sich wirklich auf einen Diskurs einzulassen, mit dem Risiko, sich auch einmal überzeugen zu lassen. Menschen also, die bereit sind, in Freiheit Verantwortung zu übernehmen. Klaus-Peter Hufer hat ein Argumentationstraining geschrieben, mit dem man sich auf das Wagnis Politik vorbereiten kann, allein oder in Gruppen. Dieses wird er mit Ihnen im Workshop erarbeiten. Klaus-Peter Hufer lehrt Bildungswissenschaften an der Universität Duisburg-Essen. Er ist Verfasser zahlreicher Bücher und Aufsätze zur politischen Bildung.

Wohin führt Putin sein Land?

Vortrag
Präsidentenwahlen in Russland 100 Jahre nach der Oktoberrevolution. Wie gehen die heutigen Russen im Jubiläumsjahr mit der Geschichte ihres Landes um? Was halten sie von Monarchie, Revolution, Kommunismus? Und wie sehen sie ihre Zukunft? Wie stehen sie zur Demokratie, Marktwirtschaft, Menschenrechten? Wie ist ihre Einstellung zu Europa? Ist Putin ein neuer Zar - und welches Programm hat er? In seinem reich bebilderten Vortrag zeichnet der Journalist Andrey Gurkov vier Monate vor den Präsidentenwahlen im März 2018 ein facettenreiches Stimmungsbild der russischen Gesellschaft. Der gebürtige Moskauer arbeitet bei der Deutschen Welle in Bonn und ist als Russland-Experte regelmäßiger Gast beim Fernsehsender Phoenix.

1150

Andrey Gurkov
Mi., 08.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Frankreich aktuell. Wohin steuert Macron sein Land?

Vortrag
Frankreich ist einer der wichtigsten Akteure in Europa, aber das Land ist im Stress. Frankreichs Wirtschaft steckt tief im Reformstau, die Arbeitslosigkeit ist mittlerweile doppelt so hoch wie beim deutschen Nachbarn, talentierte Franzosen verlassen in Scharen ihr überschuldetes und in vielen Bereichen erstarrtes Land. Der wirtschaftliche Niedergang und der notwendige Abschied von lieb gewonnenen Privilegien lässt die Franzosen stärker als andere unter Zukunftsängsten leiden. Die Terroranschläge haben zudem eine verfehlte Integrationspolitik schmerzhaft vor Augen geführt. Wie geht es nun unter dem neuen Präsidenten weiter? Als junger Wirtschaftsminister warf er der damaligen Regierung vor, nur „Scheinreformen“ durchzuführen. Schafft er nun die entscheidende Wende? Mathias Werth, Fernsehkorrespondent der ARD in Paris, analysiert die gegenwärtige Lage und erläutert die möglichen Konsequenzen für Europa.

1160

Mathias Werth
Mi., 15.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

1170 Erben und Vererben

Dr. Helmut Schulte
Do., 09.11.
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.

1180 Rund um den Einbruchsschutz

Claus Grüter
Di., 17.10.
15.30 - 18.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 109

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.

Kein Opfer werden - Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften

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

1190

Diether Michalak
Mi., 22.11.
15.00 - 16.30 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 106



VHS international

1210 Thailand - eine magische Reise durch das Land des Lächelns**Dirk Bleyer**

Di., 17.10.

19.30 - 21.45 Uhr

3 Ustd./9,00 €

VHS; Forum

Multimediashow

Thailand besticht mit einer immensen Vielfalt: die Megacity Bangkok, wo Tradition und Moderne aufeinanderprallen, Traumstrände, pittoreske Tempel und Pagoden. Auch abseits gängiger Touristenziele warten unzählige Highlights. Wer wüsste das besser als der National-Geographic-Fotograf Dirk Bleyer? Mit seiner Gattin und Kollegin Aneta bereist er die Region seit über 20 Jahren. In der neuen Show entführen brillante Foto- und Filmsequenzen zu Lande, zu Wasser und aus der Luft nebst Live-Vortrag in ein magisches Land. Fernweh garantiert!

Azoren - Vulkaninseln im Atlantik**1220**

Länderabend

Die neun kleinen portugiesischen Inseln sind wahre Perlen mitten im Atlantik. Vom warmen Golfstrom umspült gelten die Azoren als echter Geheimtipp für Naturliebhaber, Wanderer und Kulturinteressierte. Die Hauptinsel São Miguel bietet die ganze Vielfalt der Inselgruppe mit vulkanischer Landschaft, heißen Quellen und einer exotischen Blumen- und Pflanzenwelt. Die einstige Hauptstadt Angra do Heroísmo bietet ein einzigartiges Beispiel für die Baukunst der Renaissance und wurde daher 1983 zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt. Die Azoren haben aber noch viel mehr zu bieten, lassen Sie sich überraschen!

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

Dr. Ralph Quadflieg

Do., 23.11.

19.30 - 21.45 Uhr

3 Ustd./7,00 €

VHS; Forum



Bei uns finden Sie:

Experten-Beratung bei gleichen Preisen wie im Internet!

Ihr Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres.

Vertrauen Sie daher auf die Erfahrung der Reise-Experten vom Hapag-Lloyd Reisebüro.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hapag-Lloyd Reisebüro - TUI Deutschland GmbH
 Lippestr. 8, 46282 Dorsten
 Tel. +49 (0) 23 62 / 9 27 10 Fax. +49 (0) 23 62 / 92 71 20
 dorsten1@hapag-lloyd-reisebuero.de
 www.hapag-lloyd-reisebuero.de/dorsten1

 **Hapag-Lloyd**
Reisebüro

Pädagogik und Psychologie

1310 Dr. Alexandra Widmer: Stark und alleinerziehend

Dr. Alexandra Widmer
Sa., 30.09.
14.00 - 16.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
mit Kinderbetreuung
VHS; Raum 106

Lesung
Alleinerziehende Mütter und Väter sind ganz besonderen Belastungen ausgesetzt. Um sich davon nicht unterkriegen zu lassen, brauchen sie innere Flexibilität und einen festen Glauben an sich selbst. Alexandra Widmer zeigt in diesem Ratgeber, wie der Umgang mit schmerzlichen Gefühlen, die Burnout-Prävention und die Stressverarbeitung in dieser speziellen Lebensphase gelingen können. So wird es möglich, neue Lebensziele zu entwickeln, wieder Energie und Lebensfreude zu erleben und sich zu erlauben, wieder glücklich zu sein.
Alexandra Widmer ist Fachärztin für Neurologie und ärztliche Psychotherapie. Sie ist alleinerziehende Mutter und bietet alleinerziehenden Eltern in einem Blog und Podcast ein vielfältiges Unterstützungsangebot im Internet an.
Während der Lesung wird eine Kinderbetreuung durch das Jugendamt Dorsten angeboten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie diese wahrnehmen möchten und wie alt Ihr Kind ist.

Abenteuer Pubertät - Was die Natur sich dabei gedacht hat

1320

Vortrag
Pubertät ist ein großes Abenteuer, vermutlich das größte, das die Natur uns zu bieten hat. Und wie bei jedem Abenteuer sorgen fundierte Auskünfte darüber, was einen erwartet, dafür, dass es ein Vergnügen werden kann. Bernhard Stier erklärt deshalb, was sich die Natur dabei gedacht hat: wie die Hormone eingreifen, was im Gehirn so los ist und wie man Teenager in dieser Phase bei besonderen Herausforderungen unterstützt. Er liefert keine Rezepte, sondern macht die Faszination der Pubertät nachvollziehbar und bietet mit dem Verständnis, was in dieser Lebensphase vor sich geht, einen Schlüssel zum besseren Umgang mit Pubertierenden.
Bernhard Stier ist Facharzt für Kinderheilkunde und hat sich auf Pubertät, Jugend- und Jungenmedizin spezialisiert.

Dr. Bernhard Stier
Mi., 29.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

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

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

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

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

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

Ansprechpartner:

Mareike Krampe
Tel. 02362 – 66 41 65

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

Bildungszentrum Maria Lindenhof,
Im Werth 6, 46282 Dorsten

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

1330 Lass uns chillen - Austoben - Abschalten - Entspannen

Astrid Edelhoff

Sa., 18.11.

09.30 - 12.45 Uhr

4 Ustd./18,00 €

pro Eltern-Kind-Paar

max. 18 Personen

VHS; Raum 106

Eltern-Kind-Kurs

Mit Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress macht der moderne Alltag schon Kindern zu schaffen. Viele leiden bereits unter Nervosität und Schlafproblemen. Wer jedoch lernt sich zu entspannen, ist ausgeglichener, optimistischer und kann sich besser konzentrieren. Kindgerechte Entspannungsübungen - auch für begleitende Elternteile bestens geeignet - bringen kleine unruhige Geister wieder ins Gleichgewicht. Übungsmaterialien für zuhause unterstützen Sie dabei.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungstrainerin für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein Kissen und Stoppersocken mit.

1340 Sterben in unserer Zeit

Franz Müntefering

Di., 21.11.

19.00 - 21.00 Uhr

3 Ustd./10,00 €

VHS; Forum

Vortrag

Im Zuge der Bundestagsabstimmung um die Sterbehilfe 2014 sprach sich Franz Müntefering gegen eine Erweiterung der heutigen Regelungen aus. Er betonte: „Jeder Mensch, jedes Leben und jedes Sterben ist ein Unikat“; daher ist es schwierig, Kategorien zu bilden, die über die Möglichkeit und Erlaubnis zur Selbsttötung entscheiden. Vielmehr solle das Wort „Sterbehilfe“ begriffen werden als Hilfe für den Sterbenden in Form von Zuwendung und Unterstützung, welche ein würdiges Sterben ermöglichen. Dabei weist er auf die großen Leistungen von Palliativmedizin und Hospizen hin und nimmt jeden einzelnen in die Pflicht, für sich selbst durch eine Patientenverfügung festzulegen, welche medizinischen Hilfen gewünscht sind bzw. abgelehnt werden. Franz Müntefering, ehemaliger Vizekanzler und ehemaliger Vorsitzender der SPD, erläutert seine Sichtweise auf die wichtige Thematik und diskutiert anschließend mit dem Publikum.

1350 Gedächtnistraining spezial: Namen und Gesichter verlässlich merken

Wochenendseminar

Namen sind beruflich wie auch privat ein wichtiger Schlüssel! Jemanden mit Namen ansprechen zu können bewirkt das Gefühl von Wertschätzung, Nähe und Sympathie. Sie erlernen die besten Techniken und trainieren sich die Grundfähigkeiten für ein hervorragendes Namensgedächtnis an einem Tag praktisch ein. Mit diesen effektiven gleichwie leicht zu lernenden Techniken, die zum Teil auf bildhaftem Denken und Assoziationstechniken basieren, stellen auch die Gedächtnisweltmeister ihre Rekorde auf. Die Inhalte im Einzelnen: Basistraining zum bildhaften Assoziieren, Typologie der Namen, Typologie des Gesichts, Wahrnehmung schärfen, Schlüsselworttechnik, Personenbezogene Daten merken, Techniken zur Langzeitspeicherung.

Sabine Krüger ist Referentin für Business-Gedächtnistraining, Dipl.-Instr.-Pädagogin und Autorin des ersten umfassenden Anleitungs- und Trainingsbuches zur Schlüsselwortmethode, das 2014 ausgezeichnet wurde.

Sabine Krüger

Sa., 18.11.

09.30 - 16.30 Uhr

8 Ustd./35,00 €

max. 18 Personen

VHS; Raum 109

1360 Mann. Frau. Gehirn

Prof. Dr. Bettina Pfeleiderer
Do., 12.10.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Schon sehr früh beschäftigte sich die Wissenschaft mit den Unterschieden von Frauen- und Männergehirnen. Es treten robuste geschlechterspezifische Unterschiede in der Struktur, Funktion, Neurochemie und während der Pubertät auf. Dies führt dazu, dass Männer und Frauen oft unterschiedlich auf die gleichen Reize reagieren. Dennoch darf man nicht daraus ableiten, dass man dadurch wüsste, wie Männer und Frauen denken. Dies ist multifaktoriell und sehr individuell. Neben genetischer Disposition und Hormonen spielen auch soziale und Umweltfaktoren eine wichtige Rolle. Prof. Dr. Bettina Pfeleiderer forscht und lehrt am Institut für klinische Radiologie an der Universität Münster. Sie ist Leiterin der Forschungsgruppe „Cognition & Gender“ am Institut für Klinische Radiologie in Münster und seit 2016 Präsidentin des Weltärztinnenbundes.

Die Kunst der Gelassenheit

Vortrag
In belastenden Situationen gelassen und souverän zu bleiben, ist eine Kunst, die erlernt werden kann. Die Grundlage für Gelassenheit liegt im Kopf, denn gedankliche Einstellungen stellen die Basis für unser Verhalten dar. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Einflussmöglichkeiten Sie auf Ihr Denken, Ihre Gefühle und Ihr Kommunikationsverhalten haben, um auch in schwierigen Alltagssituationen in der Lage zu sein, besonnen zu reagieren. Es werden bewährte praktische Maßnahmen vorgestellt, die es ermöglichen, die eigene Souveränität in kritischen Situationen aufrecht zu erhalten.

1370

Dipl.-Psych. Dr. Wolfgang Howald
Mi., 08.11.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 202

Stadtarchiv Dorsten

Historische Dokumente, Fotos, Akten, Urkunden, Zeitungen, u.v.m.

Die Reise Die Fundgrube und das historische Gedächtnis zur Geschichte Dorstens ...durch die Zeit

Bildungszentrum
Maria Lindenhof
Ansprechpartnerin: Christa Setzer
(0 23 62) 66 40 70

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch 08.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag 08.30 - 12.30 Uhr





Petra Duda

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



Carsten Feldhoff

0 23 62 · 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de



Sabine Podlaha

0 23 62 · 66 41 50

sabine.podlaha@dorsten.de



Bernd Sauerwein-Fox

0 23 62 · 66 41 82

bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

Gesundheit und Umwelt

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

Gesundheit und Umwelt

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

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Gesundheit und Krankheit



Die VHS Dorsten ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit

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

Herzwochen 2017

„Das schwache Herz“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Die Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz stehen in diesem Jahr im Mittelpunkt der bundesweiten Aufklärung. Die nachfolgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt (Veranstaltungen Nr. 2110 bis 2121).



2110 Das schwache Herz - Diagnose und Therapie

**Chefarzt Dr. med.
Jan B. Böckenförde**
Mi., 15.11.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

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

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

2120

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 Wiederbelebungs- puppe 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.

**Dr. med.
Biju Thomas Mathew**
Mo., 13.11.
18.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
max. 20 Personen
St. Elisabeth-Krankenhaus;
Krankenpflegeschule

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien

2121

Inhalt siehe Kurs Nr. 2120

**Dr. med.
Biju Thomas Mathew**
Mo., 20.11.
18.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
max. 20 Personen
St. Elisabeth-Krankenhaus;
Krankenpflegeschule

Verletzungen am Kniegelenk - wie vermeiden, wie behandeln?

2130

Vortrag
Das Knie ist eines der verletzungsanfälligsten Gelenke des Menschen. Aber es sind nicht nur Profisportler, die betroffen sind. Durch eine zunehmend bewegungsaktive Gesellschaft haben Verletzungen auch im Freizeitsport steigende Bedeutung: neben der häufigsten relevanten Kniegelenkverletzung, dem Riss des vorderen Kreuzbandes, können Schäden an Meniskus oder Gelenkknorpel entstehen. Mit zunehmendem Alter treten verschleißbedingte Schäden in den Vordergrund, bei denen bereits banale Belastungen ein Problem hervorrufen können. Der Vortrag geht auf Möglichkeiten zur Verletzungsprävention ein, klärt über operative Therapiemöglichkeiten auf und zeigt, welche sportlichen Belastungen für Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk möglich sind.

**Chefarzt Priv.-Doz.
Dr. med. Mike H. Baums**
Mi., 04.10.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

2140 Gedanken erschaffen Realität - Übungen zur Selbstheilung

**Priv.-Doz. Dr. rer. med.
Melanie Neumann**
Mi., 11.10.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Abend-Workshop
Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Placeboforschung, Epigenetik und Quantenphysik deuten immer mehr darauf hin, dass wir selbst mit unseren Gedanken unsere Realität erschaffen. In diesem Abend-Workshop stellt Ihnen die Referentin diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in leicht verständlicher Weise vor. Zudem können Sie unterschiedliche praktische Selbstheilungs-Methoden ausprobieren, die vor allem Antworten auf folgende Fragen geben können: An welchen lebeenseinschränkenden oder krankmachenden Glaubenssätzen halte ich eigentlich (immer noch) fest? Wie finde ich die Antworten auf meine körperlichen und seelischen Probleme in mir selbst?

2150 Selbsthypnose bei psychosomatischen Beschwerden

**Dipl.-Psych.
Thomas Hortlik**
Mi., 08.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag mit praktischen Übungen
Genau wie viele körperliche Symptome sich seelisch auswirken, so können sich seelische Belastungen auch körperlich äußern. Dies ist mit dem Begriff Psychosomatik gemeint. Der Referent zeigt auf, wie mit Hilfe (selbst-)hypnotherapeutischer Möglichkeiten positives Einwirken auf körperliche Prozesse gelingen kann. Nach einer kurzen Information zu wesentlichen Grundsätzen der Psychosomatik werden im praktischen Teil einfach zu erlernende Möglichkeiten zur Selbsthypnose vorgestellt. Diese können als Entspannungsverfahren genutzt sowie auf bestimmte psychosomatische Probleme wie Kopf- und Rückenschmerzen, Hautprobleme oder auch Darmbeschwerden angewendet werden.

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 Apparatedizin 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., 22.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 106

Was Sterbende am meisten bereuen

Abend-Workshop
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. Die meisten Sterbenden bereuen vor allem, nicht den Mut gehabt zu haben, ihr eigenes Leben zu leben. Wie kann man diese Erkenntnisse für das eigene Leben nutzen? Übungen laden Sie ein, diese und andere Sichtweisen von Sterbenden für Ihr gegenwärtiges und zukünftiges Leben zu nutzen. Kernfrage dabei: Was ist in meinem Leben noch ungelebt und was in mir möchte gelebt werden? Die angebotenen Reflexionsmöglichkeiten können Ihnen helfen, wichtige Entscheidungen zu treffen oder notwendige Veränderungen auf den Weg zu bringen.

2170

**Priv.-Doz. Dr. rer. med.
Melanie Neumann**
Mo., 27.11.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Entspannung und Selbsterfahrung

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

Magdalena Schneider
ab Mo., 18.09. (6x)
18.00 - 20.15 Uhr
18 Ustd./57,00 €
max. 17 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., 02.10., 16.10., 13.11., 27.11. und 11.12.

2211 Räume zum Wohlfühlen durch Feng Shui

Claudia Bergmann
Sa., 14.10.
13.30 - 16.45 Uhr
4 Ustd./17,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Räume haben eine Wirkung wie Farben. Eine ungünstige Umgebung kann Stress und Disharmonien verursachen. Feng Shui gibt Anregungen, wie sich Räume, Wohnungen, Häuser und Gärten so einrichten lassen, dass sie sich positiv auf unser Wohlergehen auswirken. Dieser Kurs unterstützt Sie, Ihre Räume so zu gestalten, damit Ihr persönliches Wohlbefinden privat und im Beruf gestärkt werden kann.

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung

2212

Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die typischen „Stressmuskeln“. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren gerade diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über diese Muskeln, Nerven und Gelenke und die Entstehung von Beschwerden. Dabei sind Wahrnehmung und Entspannung genauso Bestandteile wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, entspannter durch den Alltag zu gehen.

Die Dozentin ist Übungsleiterin und Entspannungspädagogin.

Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, sportliche Kleidung.

Heike Marzinek
ab Mi., 04.10. (2x)
18.00 - 21.45 Uhr
10 Ustd./38,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

AlexanderTechnik im Alltag

2220

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 und dicke Socken.

Margarete Tüshaus
ab Do., 21.09. (6x)
09.30 - 11.00 Uhr
12 Ustd./41,00 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

2240 Autogenes Training

Jennifer Gdanietz
ab Fr., 06.10. (8x)
18.30 - 19.30 Uhr
11 Ustd./49,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 008

Das Autogene Training nach Schultz ist eine der effektivsten Methoden, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und in Zeiten starker Belastungen gezielt zu entspannen. Es bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen und sich eigene Ruhe-Inseln zu schaffen. Sie erlernen die Grundtechnik in kleinen Schritten, um sie dann direkt umzusetzen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen.

2250 Yoga-Kennenlernen-Vormittag

Sabine Schaar-Sökefeld
Do., 14.09.
08.30 - 10.00 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
In diesem kostenfreien „Schnupperkurs“ erfahren Sie mehr über die ersten Schritte in die Yoga-Praxis. Der Kurs ist für alle geeignet, die schon immer einmal mit Yoga beginnen wollten. Nach dem Motto „Yoga soll sich dem Menschen anpassen - und nicht der Mensch dem Yoga“ erfahren Sie hier erste Grundlagen über die Atmung, Körperhaltungen und Bewegungsabläufe mit dem Ziel, das eigene Wohlbefinden zu verbessern.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2260 Hatha-Yoga am Morgen

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Do., 21.09. (11x)
08.30 - 10.00 Uhr
22 Ustd./84,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. In diesem Kurs fließen besonders stoffwechselanregende Übungsfolgen in den Ablauf mit ein - für einen aktiven Start in den Tag. Einsteiger sind herzlich willkommen!

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

Hatha-Yoga am Abend

Hatha-Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken, das bei regelmäßigem Üben dazu führt, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, das Nervensystem zu beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die entspannungsbetonte, meditative Yoga-Arbeit ermöglicht eine langfristige körperlich-seelische Umstimmung. Einsteiger sind herzlich willkommen!
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2261

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mo., 18.09. (11x)
20.30 - 21.55 Uhr
22 Ustd./67,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

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

Birgit Schneideringer
ab Di., 19.09. (10x)
18.30 - 20.00 Uhr
20 Ustd./62,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

2263 Yoga an der Lippe

Manon Lindenlaub
ab Fr., 22.09. (10x)
09.30 - 11.00 Uhr
20 Ustd./110,00 €
max. 10 Personen
MYoga-Studio
M. Lindenlaub
Wasserstr. 30
46284 Dorsten

Im Mittelpunkt des Kurses steht „Hatha-Yoga“, ein körperbezogener, moderner und kreativer Yogastil, den die Kursleiterin mit inspirierenden Einflüssen aus dem Iyengar-Yoga, Yin-Yoga und Vinyasa Flow verbindet. Bei Bedarf werden einfache Hilfsmittel (Blöcke, Decken, Gurte und Bolster) zur Unterstützung einer korrekt anatomischen Ausrichtung des Körpers eingesetzt. Abgerundet werden die Kurse durch bewusste Atemübungen und Entspannungselemente wie z. B. Meditation, Achtsamkeitsübungen, Muskelentspannung nach Jakobson, Yoga Nidra oder Fantasiereisen. Die Übungen lassen sich in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gestalten und sind auf sämtliche Altersgruppen und körperliche Einschränkungen anzuwenden. Einsteiger sind herzlich willkommen. Die Stunden finden in Wohlfühlatmosphäre mit Fußbodenheizung und wunderschönem Blick auf die Lippeaue in Dorsten Hervest statt.

*Für Getränke und Matten wird gesorgt.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.*

Weitere Termine: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. und 08.12.

2264 Kundalini-Yoga

Michaela Matthey
ab Di., 19.09. (10x)
20.00 - 21.30 Uhr
20 Ustd./61,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Bitte bringen Sie mit: Getränk und eine Decke.

Qigong, Akupressur und Selbstmassage

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.*

2270

Edith de Vries
ab Fr., 22.09. (11x)
09.15 - 10.15 Uhr
15 Ustd./51,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Wirbelsäulengymnastik

Osteopathie

Physiotherapie

Praxis für Physiotherapie
Bergmann

Ansgar Bergmann

Praxis für Physiotherapie Bergmann
Gelsenkirchener Straße 37
46282 Dorsten
T 02362 95 27 76
F 02362 95 27 75
M 0171 36 12 626
praxis@bergmann-physiotherapie.de

2271 Tai Chi Qigong

Edith de Vries
ab Mo., 18.09. (11x)
18.00 - 19.00 Uhr
15 Ustd./53,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Tai Chi Qigong ist eine sehr beliebte und weit verbreitete Übungsreihe des Qigongs, die in den Siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts von dem namhaften Qigong- und Tai Chi-Meister und TCM-Arzt Prof. Lin Hou Seng konzipiert wurde. Die Bewegungen sind gekennzeichnet durch ihre Weichheit, nahtlosen Fluss, Harmonie und Eleganz. Sie sind leicht zu erlernen, verbessern die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Außerdem ermöglichen sie den Übenden den leichtesten Einstieg in das Tai Chi Chuan. Für Einsteiger geeignet.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2272 Tai Chi Chuan 8er Form Yang Stil

Edith de Vries
ab Mo., 18.09. (11x)
19.00 - 20.00 Uhr
15 Ustd./53,00 €
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 Interesse an einer längeren Form des Yang Stils weckt.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

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

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.

Edith de Vries
ab Fr., 22.09. (11x)
10.30 - 12.00 Uhr
22 Ustd./66,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II 2274

Inhalt siehe Kurs Nr. 2273
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Edith de Vries
ab Di., 19.09. (11x)
18.30 - 20.00 Uhr
22 Ustd./66,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

2275 Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Di., 19.09. (11x)
20.00 - 21.30 Uhr
22 Ustd./66,00 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. 2273/2274) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2276 Die 53er Schwertform des Tai Chi Chuan

Edith de Vries
ab Fr., 22.09. (11x)
18.00 - 19.00 Uhr
15 Ustd./139,00 €
max. 10 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Das Schwert (chin. Jian) gilt unter den traditionellen chinesischen Waffenformen als die edelste und wird am häufigsten geübt. Das Jian ist zweischneidig, gerade und wird einhändig geführt. Ursprünglich wurde es als Schneid- und Stichwaffe eingesetzt. Es erfordert daher wenig körperliche Kraft, aber viel Präzision und Geschicklichkeit. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die 53 Stellungen und die sie verbindenden Übergänge 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.

Bewegung und Körpererfahrung

LifeKinetik®

LifeKinetik® wird erfolgreich im Sport, z. B. bei Bundesliga-Vereinen, 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 durch die abwechslungsreichen und speziellen Übungsvariationen des LifeKinetik® vor immer neue Herausforderungen gestellt und kann sich so leistungssteigernd entfalten. Kinder verbessern sich in der Schule, Erwachsene gehen stressfreier und fehlerloser durch Beruf und Alltag und Senioren bleiben länger geistig fit und gesund.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.

2310

Michael Karsten
ab Fr., 29.09. (7x)
20.00 - 21.00 Uhr
1x Vorbereitung
6x Training
10 Ustd./79,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken!

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, die Spannung der Beckenboden-Muskulatur wieder herzustellen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm sowie viele Tipps für beckenbodenbewusstes Verhalten im Alltag.

2311

Kirsten Bandilla-Mehl
ab Mi., 04.10. (10x)
17.30 - 18.30 Uhr
14 Ustd./37,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

2312 Pilates zum Kennenlernen

Danièle Schwander
Do., 21.09.
10.00 - 12.00 Uhr
3 Ustd./23,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

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

2313 Pilates - alle Stufen

Danièle Schwander
ab Mi., 20.09. (14x)
20.15 - 21.15 Uhr
19 Ustd./116,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ 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 und Leistung in sportlichen Disziplinen. Pilates wirkt korrektiv und präventiv. Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmer, unabhängig vom Fitness-Level auch für Anfänger.
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

2314 Pilates - alle Stufen

Danièle Schwander
ab Do., 05.10. (9x)
11.45 - 12.45 Uhr
12 Ustd./75,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2313
Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmer, unabhängig vom Fitness-Level auch für Anfänger.
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

RückenFitness

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 rückschonendes 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

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

RückenFitness

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

RückenFitness

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

2320

Jutta Behnke
ab Di., 19.09. (11x)
18.45 - 19.45 Uhr
15 Ustd./39,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

2321

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 18.09. (14x)
18.00 - 19.00 Uhr
19 Ustd./44,50 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula;
Sporthalle

2322

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 18.09. (14x)
19.00 - 20.00 Uhr
19 Ustd./44,50 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula;
Sporthalle

2323

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Mo., 18.09. (14x)
20.00 - 21.00 Uhr
19 Ustd./44,50 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula;
Sporthalle

2330 Ausgleichsgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mo., 18.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./62,50 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula;
Sporthalle

Wenn Sie kein Leistungssportler sind, aber trotzdem als Ausgleich zur alltäglichen beruflichen Belastung einer sportlichen Aktivität nachgehen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund stehen weniger Leistungskomponenten als vielmehr Körper- und Bewegungserfahrungen. In vielfältigen Übungs- und Spielformen erhalten und verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mäßig

2331 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mi., 20.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./62,50 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

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

2332 Gymnastik für gezielte Kraft

Ulrich Kahle
ab Mi., 20.09. (14x)
20.30 - 22.00 Uhr
28 Ustd./62,50 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

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

Fitnessgymnastik

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

2333

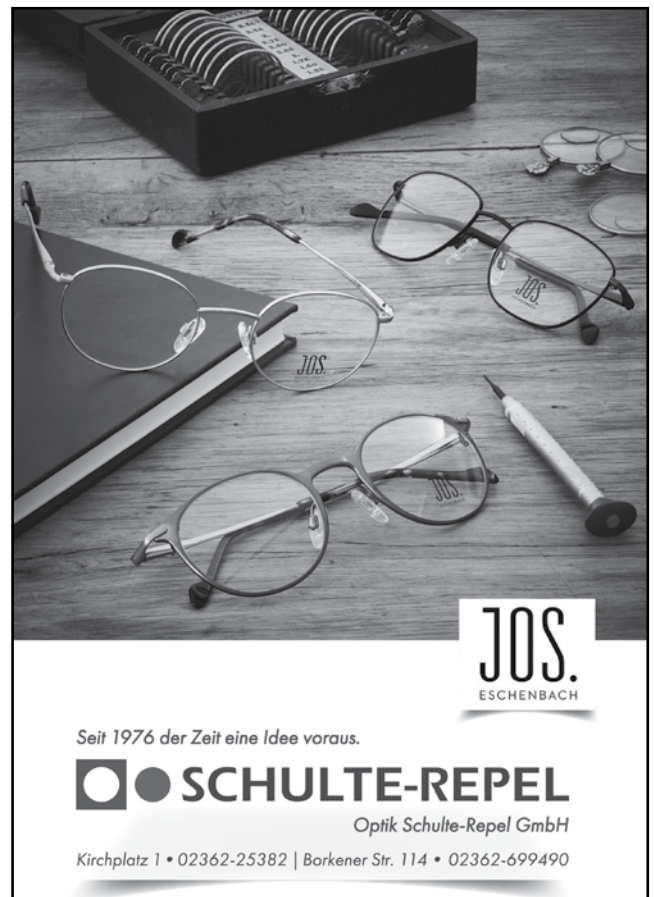
Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 18.09. (12x)
18.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./38,00 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula;
Sporthalle

Konditionsgymnastik für Männer

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

2334

Gert Gaspar
ab Do., 21.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./62,50 €
max. 25 Personen
Paul-Spiegel-Berufskolleg;
Sporthalle



JOS.
ESCHENBACH

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

SCHULTE-REPEL
Optik Schulte-Repel GmbH

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

2335 Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55

Heike Schröer
ab Mo., 18.09. (14x)
18.00 - 19.00 Uhr
19 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

2336 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Iris Hülkamp
ab Di., 10.10. (13x)
14.00 - 15.00 Uhr
18 Ustd./46,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

2337 Sport macht wieder Spaß!

Renate Wehling
ab Mi., 20.09. (14x)
10.00 - 11.00 Uhr
19 Ustd./48,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 106

Sitzgymnastik für Senioren
Rücken- und gelenkschonende Sitzgymnastik bietet Senioren mit, aber auch ohne körperliche Einschränkungen einen sanften Weg, die Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Neben einer Vielzahl von Bewegungsübungen werden im Kurs auch Materialien eingesetzt, die nicht nur den Körper, sondern ebenso den Geist beweglich halten.
Körperliches Belastungsniveau: niedrig

2340 Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

Cornelia Schörken-Vollmer
ab Di., 19.09. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./58,50 €
max. 25 Personen
Albert-Schweitzer-Schule;
Sporthalle

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

Body Shape

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

Body Shape midi

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

Body Active

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

2341

Melanie Mies
ab Mo., 18.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./62,50 €
max. 25 Personen
Agathaschule;
Sporthalle

2342

Melanie Mies
ab Do., 21.09. (14x)
19.00 - 20.00 Uhr
19 Ustd./44,50 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

2343

Birgit Witten
ab Do., 21.09. (12x)
19.00 - 20.00 Uhr
16 Ustd./38,00 €
max. 18 Personen
Haldenwangschule;
Sporthalle

2344 Body Active

Birgit Witten
ab Mo., 18.09. (12x)
19.15 - 20.30 Uhr
20 Ustd./46,50 €
max. 25 Personen
Haldenwangschule;
Sporthalle

Kurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. 2343
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

2350 Wellnetics

Jutta Behnke
ab Di., 19.09. (11x)
10.30 - 11.45 Uhr
19 Ustd./48,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

2351 Fitness Workout

Jutta Behnke
ab Di., 19.09. (11x)
09.00 - 10.30 Uhr
22 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Fitness Workout

Vormittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. 2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitness Workout

Nachmittagskurs für Frauen
Inhalt siehe Kurs Nr. 2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Fitness Workout

Inhalt siehe Kurs Nr. 2351
Sportliche Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.
Körperliches Belastungsniveau: mittel

Aerobic mit und ohne Stepp

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

Aerobic mit und ohne Stepp

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

2352

Jutta Behnke
ab Mo., 18.09. (11x)
10.30 - 12.00 Uhr
22 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

2353

Jutta Behnke
ab Do., 21.09. (12x)
15.00 - 16.30 Uhr
24 Ustd./59,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

2354

Jutta Behnke
ab Do., 21.09. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

2360

Angela Wolf
ab Mi., 20.09. (14x)
09.45 - 11.15 Uhr
28 Ustd./68,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

2361

Angela Wolf
ab Do., 21.09. (14x)
18.15 - 19.45 Uhr
28 Ustd./68,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

2362 Aerobic mit und ohne Stepp

Angela Wolf
ab Do., 21.09. (14x)
20.00 - 21.30 Uhr
28 Ustd./68,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

2370 Wassergymnastik für Frühaufsteher

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 20.09. (12x)
08.15 - 09.00 Uhr
12 Ustd./67,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad
Im Dezember bleibt das Bad geschlossen.

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.

2371 Wassergymnastik für Mollige

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 20.09. (12x)
09.15 - 10.00 Uhr
12 Ustd./67,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad
Im Dezember bleibt das Bad geschlossen.

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

Aqua-Jogging

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 möglich.

Aqua-Jogging

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

Aqua-Jogging

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

2372

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 20.09. (12x)
18.00 - 18.45 Uhr
12 Ustd./67,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad
Im Dezember bleibt das Bad geschlossen.

2373

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 20.09. (12x)
19.00 - 19.45 Uhr
12 Ustd./67,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad
Im Dezember bleibt das Bad geschlossen.

2374

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 20.09. (12x)
20.00 - 20.45 Uhr
12 Ustd./67,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad
Im Dezember bleibt das Bad geschlossen.

Einführung in Sportarten

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

2410 Mehr Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für Mädchen

Dirk Golstein

Thomas Straszewski

Mo., 30.10., Do., 02.11.

und Fr., 03.11.

12.15 - 14.30 Uhr

9 Ustd./49,00 €

max. 12 Personen

Akademie Golstein

Essener Str. 19

46282 Dorsten

Ferienkurs

In diesem Workshop werden verschiedene Methoden für ein selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten vermittelt. Wir entwickeln gemeinsam Lösungen für verschiedene Situationen aus dem Schulalltag, die wir den Erlebnissen der Kinder entnehmen und setzen sie u. a. auch in Rollenspielen um. Spielerisch stärken die Kinder ihre Persönlichkeit und lernen, sich körperlich zur Wehr zu setzen! Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten.

Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

Für Mädchen von 7 bis 11 Jahren

2411 Mehr Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für Jungen

Dirk Golstein

Thomas Straszewski

Mo., 30.10., Do., 02.11.

und Fr., 03.11.

10.00 - 12.15 Uhr

9 Ustd./49,00 €

max. 12 Personen

Akademie Golstein

Essener Str. 19

46282 Dorsten

Ferienkurs

Inhalt siehe Kurs Nr. 2410

Bitte bringt mit: bequeme Sportkleidung.

Für Jungen von 7 bis 11 Jahren

Selbstverteidigung für Frauen

2412

In dem Kurs befassen wir uns aktiv mit den Themen Selbstverteidigung und Selbstschutz. Hier wird gezielte körperliche Gegenwehr geübt, um Grenzen zu setzen und dazu zu stehen. Des Weiteren wird die innere Aufstellung durch stabilisierende Leitsätze und Selbstmotivation gestärkt. Weitere Themen wie Zivilcourage, Einsatz von Hilfsmitteln, Verhalten in bedrohlichen Situationen und mehr Sicherheit erlangen werden vermittelt. Dabei werden die Erlebnisse aus dem Alltag der Teilnehmerinnen aufgegriffen und Handlungsalternativen aufgezeigt. Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten.

Monika Gellenbeck

Dirk Golstein

ab Di., 10.10. (6x)

19.00 - 20.30 Uhr

12 Ustd./59,00 €

max. 12 Personen

Akademie Golstein

Essener Str. 19

46282 Dorsten

Sicher und fit für die Generation 60+

2413

In dem Kurs befassen wir uns aktiv mit den Themen Selbstverteidigung und Selbstschutz. Gezielte körperliche Gegenwehr auszuüben, Grenzen zu setzen und dazu zu stehen. Des Weiteren wird die innere Aufstellung durch stabilisierende Leitsätze und Selbstmotivation gestärkt. Weitere Themen wie Zivilcourage, Einsatz von Hilfsmitteln, Verhalten in bedrohlichen Situationen und mehr Sicherheit erlangen werden vermittelt. Dabei werden die Erlebnisse aus dem Alltag der Teilnehmer aufgegriffen und Handlungsalternativen aufgezeigt. Dirk Golstein ist Pädagoge und Kampfkünstler und leitet die Akademie Golstein in Dorsten.

Monika Gellenbeck

Dirk Golstein

ab Mo., 09.10. (8x)

10.00 - 11.00 Uhr

22 Ustd./69,00 €

max. 12 Personen

Akademie Golstein

Essener Str. 19

46282 Dorsten

2420 Faszination intuitives Bogenschießen

Volkhart Kuhn
Sa., 14.10.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./49,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Lernen Sie das Bogenschießen aus Sicht der Intuition, des meditativen Erlebens, der Gelassenheit und Entspannung kennen. Egal, ob Sie Präzisionsschütze im Wettkampf werden oder Bogenschießen im eigenen Garten praktizieren wollen, der Umgang mit diesem Sportgerät wird Sie begeistern. Sie lernen mit einem Recurve-Bogen vereinstauglich zu schießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mindestalter: 12 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.

2450 Schnupperkurs Badminton

Deniz Ugur Anar
ab So., 01.10. (8x)
19.00 - 20.30 Uhr
16 Ustd./45,00 €
max. 12 Personen
Sporthalle
Geschwister-Scholl-Schule
Philosophenweg 2
46282 Dorsten

Wochenendkurs
Badminton - mehr als Federball! Machen Sie den Schritt weg vom Federball und entdecken Sie die Faszination des Badmintonsports. In diesem Badmintonkurs können „Jung“ und „Alt“ die Regeln und Grundlagen des Badmintonspiels erlernen. Im gezielten Training als auch im freien Spiel werden die einzelnen Schlagtechniken sowie erste Tricks und Kniffs für einen Clear, Drop oder Smash geübt. *Bitte bringen Sie mit: Hallenturnschuhe, Sportkleidung und, falls vorhanden, einen Badmintonschläger. Der Badmintonschläger kann bei Bedarf gestellt werden.*

Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Der SBF 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-Schiffahrtsstraßen. Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde, seemännische Knoten usw. 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.

2461

Karl-Heinz Degenhardt
Informationsabend
Fr., 15.09.
19.00 - 20.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 22.09. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./123,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

Tanz

2510 ZUMBA® Fitness

Alexandra Liersch
ab Mo., 25.09. (12x)
17.30 - 18.30 Uhr
16 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißen südamerikanischen Rhythmen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Samba, Salsa, Merengue, Cuba und Calypso lassen Ihre Hüften schwingen. Neben einer Menge Spaß bietet der Kurs ein solides Workout. Ausdauer und Kondition werden verbessert, wobei alle Körperteile 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 Do., 28.09. (13x)
17.00 - 18.00 Uhr
18 Ustd./56,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Inhalt siehe Kurs Nr. 2510
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

2512 ZUMBA® Gold für Junggebliebene

Alexandra Liersch
ab Mo., 25.09. (12x)
16.30 - 17.30 Uhr
16 Ustd./51,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

ZUMBA® Gold für Junggebliebene

2513

Inhalt siehe Kurs Nr. 2512
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung.

Claudia Kniebel
ab Do., 28.09. (13x)
10.30 - 11.30 Uhr
18 Ustd./56,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Orientalischer Tanz

2520

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.

Jutta Grigo
ab Mi., 20.09. (12x)
18.50 - 20.05 Uhr
20 Ustd./90,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Tanz - Bewegung - Ausdruck

2530

Wollen Sie sich frei bewegen, tanzen, improvisieren und kreativ sein? In diesem Kurs laden wir Sie ein, durch ausgewählte Wahrnehmungsübungen in Ihrem Körper anzukommen und erste Spannungen zu lösen. Im zweiten Teil geben wir Ihnen die Möglichkeit, mit Hilfe kleiner Anleitungen im Raum zu improvisieren und Ihrer Fantasie, Kreativität und Lebensenergie Ausdruck zu verleihen. Erfahren Sie in diesem Kurs neue Bewegungsformen und Bewegungsqualitäten, die Sie in Ihren Alltag transportieren können.
Bitte bringen Sie mit: warme Socken, bequeme Kleidung.

Irina Stach
ab Fr., 22.09. (6x)
18.00 - 19.30 Uhr
12 Ustd./52,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 106

Leben mit Behinderungen

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



2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 04.09. (10x)
18.00 - 19.30 Uhr
20 Ustd./60,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

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

2611 Bewegungserziehung und Schwimmen

Albin Besenschek
Ingo Fronholt
ab Di., 05.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 12 Personen
Haldenwangschule

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

2612 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 01.09. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 15.09., 29.09., 13.10., 10.11. und 01.12.

2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 08.09. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckerer nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 22.09., 06.10., 20.10., 24.11. und 08.12.

2614 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 02.09. (6x)
10.00 - 13.15 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
Haldenwangschule

Sie lernen, sachgerecht mit Holz und anderen Materialien zu arbeiten, um kleine Gebrauchsgegenstände und Geschenke zu fertigen.
Weitere Kurstermine: Sa., 16.09., 30.09., 14.10., 11.11. und 25.11.

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 2715 geben einen Einblick in die Kochkulturen der genannten Länder.

Eine kulinarische Reise durch Süditalien

2710

Die Geschichte Italiens und Südeuropas ist eine Abfolge stetiger Völkerwanderungen, Eroberungen und Überschichtungen. Viele Völker haben Italiens Kultur und Speisen geprägt. An diesem Süditalienischen Abend werden wir Sizilien und Süditalien erleben, leckere Antipasti, Pasta, Hauptspeise und Dessert aus Süditalien zubereiten und sie in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 25.09.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

2711 Mediterranes Buffet

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 13.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,50 €
max. 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 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2712 Ein italienisches Weihnachtsessen

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 04.12.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./33,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener. Wochen vorher macht man sich bereits Gedanken über die Auswahl der Rezepte, denn Heiligabend ist für die Italiener ein Fest der Gaumenfreude. Das Weihnachtsmenü wechselt von Region zu Region, wobei Fisch und Fleisch sowie köstliche Desserts dominieren. Sie kochen leckere Speisen aus verschiedenen Regionen Italiens und genießen sie anschließend.

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

2713 Neues aus der Tapas-Bar

Angela Potthast
Mi., 08.11.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./29,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Für alle, die nie genug von diesen spanischen Häppchen, Schälchen und Röllchen bekommen, gibt es hier neue Anregungen für kleine kulinarische Verlockungen mit Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Tapas eignen sich ebenso für einen gemütlichen Abend zu zweit wie für kleine und große Feste oder einfach nur mal so zwischendurch. Dazu ein Gläschen Cava oder eine selbstgemachte Sangria und schon spüren wir etwas vom Lebensgefühl des Urlaubslandes Spanien.

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

Quer durch die indische Küche

2714

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in ihrer Vielfalt an Gewürzen, Gewürzmischungen (Masalas) und exotischen Düften. Sie erhalten eine Einführung, wie Sie die Gewürze beim Kochen richtig anwenden und kombinieren können. Wir bereiten u. a. eine traditionelle Vorspeise aus Linsen (Dal), ein Fleischgericht in würziger Sauce mit mehreren Beilagen und einen Joghurtdip (Raita), ein typisches Getränk und nicht zuletzt auch eine indische Nachspeise zu.

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

Angela Potthast
Mo., 09.10.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006



*Täglich frisch und
köstlich ...*

**Kleinespel
&
Imping**
Feine Backwaren

"...immer in Ihrer Nähe"

Hauptgeschäft und Produktion
Gahlener Straße 128, 46282 Dorsten
Telefon 02362 92050
www.kleinespel-imping.de
Stammhaus, Konditorei und Catering
An der Molkerei 47, 46284 Dorsten
Telefon 02362 64604
E-Mail info@kleinespel-imping.de

2715 Die orientalische Küche

Angela Potthast
Di., 17.10.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./29,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Sesam öffne dich! Ein Fest für Gaumen und Nase gleichermaßen: Denn wenn Fleisch und Gemüse mit Kardamom, Safran und Minze, Cumin, Rosen- und Orangenblütenwasser in Töpfen und Pfannen brutzeln, erfüllt sich die ganze Küche schlagartig mit den köstlichsten Düften. Wie man die kostbaren Gewürze und Aromen kunstvoll in den verschiedensten, originalen Rezepten anwendet, lernen Sie bei der Zubereitung von raffinierten Gerichten von Nordafrika bis zur Arabischen Halbinsel, vom Irak bis nach Syrien und Jordanien.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

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 2720 bis 2723 laden auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Geschmacksvorlieben ein.

2720 Kochen nach der Jahreszeit: Herbstgenüsse

Angela Potthast
Mi., 22.11.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./30,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Gerade im Herbst können wir aus einer Fülle von frischen Lebensmitteln schöpfen: Wild, Nüsse, Maronen, Pilze, Quitten und Äpfel, die Liste ist lang. Daraus bereiten wir jahreszeitliche Gerichte zu, die wir gemeinsam mit einem Glas Wein verzehren.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Käse und Wein

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

Großer Rotweinabend

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

2722

Harald Burg
Fr., 20.10.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

2723

Harald Burg
Fr., 19.01.18
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

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 Veranstaltungen 2740 und 2741 berücksichtigen diesen Zusammenhang.

2740 Mit basischer Ernährung zu mehr Wohlbefinden

Sabine Schaar-Sökefeld

Mi., 04.10.

18.00 - 19.30 Uhr

2 Ustd./9,00 €

max. 20 Personen

VHS; Raum 207

Vortrag

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

Um Voranmeldung wird gebeten.

2741 Vegane Ernährung - ein Plus für die Gesundheit?

Sabine Schaar-Sökefeld

Mi., 11.10.

17.00 - 20.00 Uhr

4 Ustd./9,00 €

max. 20 Personen

Cookie's Veggies

Halterner Str. 93

46284 Dorsten

Wie lohnenswert es sein kann, seine Ernährung zu überdenken und wie Schritte in Richtung vegan aussehen können, was es für die Gesundheit, die Umwelt, die Tiere und die gesamte Erde bedeuten könnte, wird an diesem Abend erörtert. Angelehnt an die Arbeit von Dr. med. Henrich und der provegan-Stiftung, dem Vebu und der Albert-Schweitzer-Stiftung sowie Peta werden Fakten und Wissenswertes rund um das Thema erklärt. Und dass vegan zudem lecker, ausgewogen, nahrhaft und für alle leicht im Alltag umsetzbar sein kann, präsentiert die Dozentin und Heilpraktikerin Sabine Schaar-Sökefeld im Cookie's Veggies mit seiner tierfreundlichen und schmackhaften Küche, bei der es auch dem Fleischesser an nichts fehlen wird.

Die Lebensmittelumlage von 9,50 € wird direkt an das Restaurant gezahlt.

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.

Kommen drei Logiker in eine Bar... Die schönsten Matherätsel

2810

Vortrag

Das Spannende an einem gelungenen Rätsel ist, dass es keine offensichtliche Lösung gibt. Umso wichtiger Dambecks Credo: „Es gibt zwar Regeln. Wer aber wirklich Spaß haben will, wird kreativ.“ In seinem neuen Buch präsentiert uns Holger Dambeck, seit 2014 Autor der beliebten Spiegel Online-Kolumne „Rätsel der Woche“, nun kurzweilig seine persönliche Sammlung der schönsten Logik- und Zahlenrätsel - und lässt Sie natürlich mitknobeln.

(Nicht nur) für alle Rätselfans von 12 bis 99 Jahren

Holger Dambeck

Mi., 22.11.

19.00 - 20.30 Uhr

2 Ustd./10,00 €

(Erwachsene)

5,00 €

(Kinder und Jugendliche)

VHS; Forum

2811 Auf den Spuren der Fledermäuse

Stefan Wanske
Fr., 22.09.
19.15 - 21.30 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Parkplatz
ehem. 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.

2812 Waldgeistern auf der Spur

Andrea Hans
Naturparkführer
Hohe Mark e. V.
Sa., 14.10.
10.00 - 12.00 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Im Höltken 11
46286 Dorsten

Wenn im Oktober die Nebel über den Wiesen liegen, entdecken wir den Wald mit allen Sinnen. Auf der Suche nach den guten Geistern des Waldes lernen wir ihre Lieblingsbäume kennen und finden vielleicht Früchte oder Pilze. In unserer Naturwerkstatt entstehen dann bunte Kunstwerke, die wir mit nach Hause nehmen können. Die Tour startet an der Biologischen Station des Kreises Recklinghausen in Lembeck.
Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

2813 Waldolympiade im Barloer Busch

Bettina Bödefeld-Nuyken
Mo., 30.10.
09.30 - 12.30 Uhr
4 Ustd./10,00 €
max. 20 Personen
Treffpunkt: Parkplatz
Barloer Busch
Zugang über Marler
Straße

Seid ihr fit für die Waldolympiade? An diesem Vormittag beschäftigen wir uns mit Aufgaben und Spielen, bei denen jeder seine Stärken einbringen kann. An verschiedenen Stationen könnt ihr Wissen über den Wald und seine Bewohner testen und euer Können in den verschiedensten Disziplinen wie Laufen, Springen und Gewichtheben beweisen; nebenbei sind auch Teamwork und Geschicklichkeit gefragt, um zu gewinnen.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ab in die Pilze!

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: Forsthof Haard, Recklinghäuser Str. 291, 45721 Haltern am See

Hirschbrunft in der Üfter Mark

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.

Hundeernährung - Nährstoffe für den Hund

Ob Trockenfutter, Nassfutter, BARF (Biologisch artgerechte Rohfütterung), gekocht oder vegetarisch - über die Ernährung des Hundes gibt es viele unterschiedliche Meinungen. Dabei kommt es eigentlich nur darauf an, den Hund mit den Nährstoffen, die er in seiner aktuellen Lebenssituation benötigt, ausreichend zu versorgen. In diesem Zusammenhang bildet das Wissen über die Bedürfnisse des Hundes aufgrund seiner Physiologie und Artenabstammung sowie die individuelle Lebenssituation des Hundes die Grundlage. Es soll erläutert werden, welche Nährstoffe der Hund braucht, worin sie enthalten sind und worauf man beim Füttern achten sollte. Weiterhin werden Vor- und Nachteile der verschiedenen Ernährungsweisen dargestellt. Dieser Kurs eignet sich besonders für Ersthundebesitzer.

2814

Uwe Kwiatkowski
So., 01.10.
10.00 - 13.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
max. 25 Personen
Treffpunkt: Forsthof
Haard

2815

Christoph Beemelmans
Do., 05.10.
17.30 - 19.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
(Erwachsene)
2,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt: Nottkamp-
Parkplatz

2816

Bettina Bödefeld-Nuyken
Fr., 24.11.
16.00 - 17.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

2817 Pflegeleichte, aber attraktive Vorgärten

Corina Meyer
Di., 26.09.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag
Der Vorgarten ist die Visitenkarte Ihres Hauses. Jetzt am Ende der Gartensaison ist genau die richtige Zeit, über neue Gestaltungsideen für das nächste Jahr nachzudenken. Auch wenn Unkrauthacken nicht zu Ihren liebsten Hobbys gehört, gibt es wunderbare „grüne“ Lösungen für Ihren Vorgarten 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.

2818 Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

Corina Meyer
Sa., 30.09.
09.30 - 12.30 und
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./35,00 €
max. 6 Personen
VHS; Raum 202

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

Strauch- und Obstbaumschnitt

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

Fotoausstellung Industriewald Ruhrgebiet

Nur auf den ersten Blick passen Wald und Industrie nicht zusammen. Überall im Ruhrgebiet lässt sich anhand von Wäldern, ausgedehnten Parks und kleineren Baumgruppen in innerstädtischen Bereichen aufzeigen, dass Wald und Industrieanlagen sehr wohl in Einklang miteinander stehen können. Wald spielt im Zusammenhang mit dem Strukturwandel im Ruhrgebiet eine bedeutende Rolle. Dieses im Bild festzuhalten war Aufruf von Wald und Holz NRW im Rahmen des Fotowettbewerbs „Industriewald Ruhrgebiet - mach Dir ein Bild!“. Die Fotoausstellung präsentiert neben den zehn Preisträgerfotos weitere interessante Bilder, die zeigen, wie vielgestaltig der Wald in einer Industrieregion sein kann, vom jungen Folgewald in Industriebrachen bis zu geplanten alten und neuen Parkanlagen. Die Ausstellung wird komplettiert durch Informationen und Exponate zum Wald im Ruhrgebiet.
Die Ausstellungseröffnung findet am 13. September um 19.00 Uhr statt.

2819

Corina Meyer
Sa., 17.02.18
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201

Ausstellung
Mo., 11.09. bis
Mo., 30.10.
VHS; Foyer



Petra Duda

0 23 62 · 66 41 83

petra.duda@dorsten.de



Deutsch und Fremdsprachen

Beratung

Deutsch als Fremdsprache

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Weitere Sprachen

Deutsch und Fremdsprachen

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

Kursberatung

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

Persönliche Beratung: Fremdsprachen

VHS, Raum 212

Di., 05.09.	10.00 - 13.00 Uhr
Do., 07.09.	15.00 - 18.00 Uhr
Mo., 11.09.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 13.09.	15.00 - 18.00 Uhr

Telefonische Beratung

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

Teilnehmerzahl, Kleingruppen

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Ziele, Inhalte, Arbeitsformen

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

Lehrbücher

Bitte beschaffen Sie sich die angegebenen Lehrbücher selbst im Buchhandel.

Kenntnisstufen des GER

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

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

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

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

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

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

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

Deutsch als Fremdsprache

Die Integrationskurse und die Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

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

Persönliche Beratung: Integrationskurse, berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

VHS, Raum 212

montags, 14.00 - 16.30 Uhr

mittwochs, 10.00 - 12.30 Uhr

Integrationskurs Stufe A1 3110 Basismodul 1

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

**Hannelore Kirschner
Beate Mittag-Büse**
ab Mo., 06.11. (25x)
mo, di, do und fr
16.15 - 19.30 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.07

Integrationskurs Stufe A1 3111 Basismodul 2

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Leben in Deutschland (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120727-4)

**Hannelore Kirschner
Beate Mittag-Büse**
ab Mo., 08.01.18 (25x)
mo, di, do und fr
16.15 - 19.30 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.07

Integrationskurs Stufe A1 3112 Basismodul 1

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

**Silvia Gómez Hernández
Oxana Müller**
ab Mo., 04.09. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 101

**3113 Integrationskurs Stufe A1
Basismodul 2**

**Silvia Gómez Hernández
Oxana Müller**
ab Mo., 06.11. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 101

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120727-4)

**Integrationskurs Stufe A2
Aufbaukurs 1**

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120730-4)

3118

**Silvia Gómez Hernández
Teresa Pollara-Gennaro**
ab Mo., 04.09. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

**3114 Integrationskurs Stufe A1/A2
Basismodul 3**

**Silvia Gómez Hernández
Oxana Müller**
ab Mo., 08.01.18 (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 101

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120727-4)

**Integrationskurs Stufe A2/B1
Aufbaukurs 2**

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120730-4)

3119

**Silvia Gómez Hernández
Teresa Pollara-Gennaro**
ab Mo., 06.11. (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

**3115 Integrationskurs Stufe A1/A2
Basismodul 3**

**Aleksandra Kasków-Müller
Hannelore Kirschner**
ab Do., 14.09. (25x)
mo, di, mi und do
16.15 - 19.30 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.11

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120727-4)

**Integrationskurs Stufe B1
Aufbaukurs 3**

Vormittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120735-9)

3120

**Silvia Gómez Hernández
Teresa Pollara-Gennaro**
ab Mo., 08.01.18 (25x)
mo, di, mi und do
09.00 - 12.15 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

**3116 Integrationskurs Stufe A2
Aufbaukurs 1**

**Aleksandra Kasków-Müller
Hannelore Kirschner**
ab Di., 14.11. (25x)
mo, di, mi und do
16.15 - 19.30 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.11

Nachmittagskurs
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2 Le-
ben in Deutschland (Cornelsen-Ver-
lag, ISBN 978-3-06-120730-4)

**Integrationskurs Stufe B1
Aufbaukurs 3**

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

3121

**Marion Müller
Oxana Müller**
ab Mo., 09.10. (25x)
mo, di, mi und do
16.15 - 19.30 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.06

3122 Integrationskurs Orientierungskurs

Marion Müller
Oxana Müller
ab Mo., 08.01.18 (25x)
mo, di, mi und do
16.15 - 19.30 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.06

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

3124 Integrationskurs Orientierungskurs

Hannelore Kirschner
Beate Mittag-Büse
ab Mo., 04.09. (25x)
mo, di, do und fr
16.45 - 20.00 Uhr
100 Ustd./195,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 0.07

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3122
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3130 Deutsch Stufe B2 (DeuFö) Deutsch für den Beruf Teil 1

Silvia Gómez Hernández
Hannelore Kirschner
ab Mi., 04.10. (25x)
mo, di, mi und do
12.30 - 15.45 Uhr
100 Ustd./207,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Nachmittagskurs
Im Mittelpunkt steht das Erreichen von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext auf dem Sprachniveau B2. Anhand von abwechslungsreichen Übungs- und Arbeitsformen lernen Sie Deutsch mit beruflichen Elementen. Neben den vier Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben lernen Sie vor allem auch den Wortschatz, den Sie für Ihren Beruf benötigen. Gute Vorkenntnisse (Abschluss der Niveaustufe B1) werden vorausgesetzt. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Deutsch Stufe B2 (DeuFö) Deutsch für den Beruf Teil 2

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3130
Fortsetzung des Kurses Deutsch für den Beruf Teil 1
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

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: 27.10.

3131

Silvia Gómez Hernández
Hannelore Kirschner
ab Do., 30.11. (25x)
mo, di, mi und do
12.30 - 15.45 Uhr
100 Ustd./207,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

3140

Fr., 08.12.
ab 09.00 Uhr
ganztägig
125,00 €
VHS; Forum

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: 13.10.

3150

Sa., 11.11.
10.00 - 11.00 Uhr
2 Ustd./25,00 €
VHS; Raum 107

Englisch

3210 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1

Silke Poida
ab Mi., 20.09. (12x)
16.00 - 17.30 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

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

3211 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2

Gesa Fleer
ab Mi., 20.09. (12x)
09.30 - 11.00 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5) ab Unit 8

3212 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 3

Claire Nürnberg
ab Mo., 18.09. (12x)
10.45 - 12.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5) ab Unit 6

3213 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5

Claire Nürnberg
ab Mo., 18.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5) ab Unit 10

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7 3214

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

Helga Fricke
ab Di., 19.09. (12x)
09.45 - 11.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 9 3215

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

Claire Nürnberg
ab Do., 21.09. (12x)
10.45 - 12.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1 3216

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.

Silke Poida
ab Mi., 20.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 102

Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2 3217

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

Pauline Ann Seiler
ab Di., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1 3218

Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6) ab Unit 8

Belinda Boyd
ab Mi., 20.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

**3219 Englisch Stufe A2
Aufbaukurs 2**

Gesa Fleer
ab Mo., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

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

**3220 Englisch mit Muße Stufe A2
Aufbaukurs 5**

Claire Nürnberg
ab Do., 21.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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 lernungsgewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Going for Gold (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-2)
ab Unit 6

**3221 Englisch mit Muße Stufe A2
Aufbaukurs 8**

Helga Fricke
ab Mi., 20.09. (12x)
09.45 - 11.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 3220
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
ab Unit 10

**3222 Englisch Stufe A2/B1
Easy Conversation**

Gesa Fleer
ab Di., 19.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

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

**Zollverein Coal Mine:
About Coal and Miners**

Exkursion mit englischsprachiger Führung
In the facilities, halls and rooms of the historic core areas of the Zollverein Coal Mine time seems to have stopped. These areas, which have been authentically preserved to the present day, form the Denkmalspfad ZOLLVEREIN® / Shaft XII along which the „path of the coal“ runs like a golden thread. From the extraction of coal to the coking process, at Zollverein the first part of the heavy-industrial production chain can still be completely reconstructed and experienced in the context of this guided tour.
Sturdy shoes and seasonal clothing are recommended.
Der Anmeldeschluss ist am 25.09. Die Anreise erfolgt in eigenen PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zum Tourverlauf erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

3223

Rano Chhatwal
Fr., 06.10.
15.00 - 16.30 Uhr
2 Ustd./22,50 €
max. 20 Personen
Zeche Zollverein Essen

**Englisch mit Muße Stufe B1
Erweiterungskurs 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 lernungsgewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2)
ab Unit 9

3224

Martina Vorholt
ab Mi., 20.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

**Englisch Stufe B1
Erweiterungskurs 13**

Lehrwerk: Headway B1 Part Two und Arbeitsbuch (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-464713-7)
ab Unit 9

3225

Helmut Korn
ab Mi., 20.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

3226 Englisch Stufe B1 Practise your English

Gesa Fleer
ab Mi., 20.09. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
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.

3227 Englisch Stufe B1 First Steps to Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 18.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./66,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Would you like to learn and practise English in an active atmosphere? Are you looking for a „not too difficult, yet lively“ course? Then come along and join us. There will be lots of interesting language activities combined with grammar practice to help you communicate comfortably in everyday situations. We will also read and discuss stories from around the world and get an insight into other cultures.

Lehrwerk: Cutting Edge Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3687-9) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-0652-0)

3228 Englisch Stufe B1+ Refresher Course 2

Gesa Fleer
ab Di., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English B1+ (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7)
ab Unit 4

Englisch Stufe B1/B2 Can't Stop Chatting

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.

Englisch Stufe B1/B2 Let's Keep Talking

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)

3229

Pauline Ann Seiler
ab Di., 19.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

3230

Rano Chhatwal
ab Mi., 20.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./66,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

3240

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 21.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./66,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

**3250 Englisch Stufe C1
Language and Culture:
A Shaky European Union**

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 20.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./66,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Sixty years ago the Treaty of Rome was signed that led to a common market in Europe. Sadly, this dream of European unity is being shaken today as never before by a rising tide of populism. While reading a series of articles from the international press followed up by lively discussions we will take a closer look at Europe in the new world order. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

**3251 Englisch Stufe C1
Advanced Fluency Practice**

Rano Chhatwal
ab Di., 19.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./66,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

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

Französisch

**3310 Französisch für die Reise
Stufe A1 - Grundkurs 1**

Blandine Marie Blömker
ab Do., 21.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

Kleingruppe
Sie sind Sprachanfänger, Sie lieben Frankreich und verbringen immer wieder Ihren Urlaub dort? Dann sind Sie hier richtig! Wir konzentrieren uns auf sprachliche Ausdrücke der gängigsten Reisesituationen. Wir trainieren Redewendungen und Wortschatz lebendig, praxisorientiert und nur mit den wichtigsten Grammatikregeln. Sie erhalten zusätzlich viele Einblicke in die französische Alltagskultur. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Französisch mit Muße
Stufe A1 - Grundkurs 3**

Vormittagskurs - Kleingruppe
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der französischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernunbewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Sehr leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6)
ab Unité 4

**Französisch Stufe A1
Grundkurs 5**

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6)
ab Unité 10

**Französisch Stufe A1
Wiederholungskurs 1**

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

**Französisch Stufe A2
Aufbaukurs 12**

Lehrwerk: Perspectives A2, Neue Ausgabe (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9)
ab Unité 7

3311

Blandine Marie Blömker
ab Mo., 18.09. (12x)
11.00 - 12.30 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

3312

Manfred Lauffs
ab Do., 21.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

3313

Blandine Marie Blömker
ab Do., 21.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

3314

Alina Hamann
ab Di., 19.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

3315 Französisch Stufe B1 La France à la carte

Blandine Marie Blömker
ab Di., 19.09. (12x)
10.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 208

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

3316 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Sibylle Marcin
ab Mi., 20.09. (12x)
09.30 - 11.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
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.
Das Arbeitsmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

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

Sibylle Marcin
ab Do., 21.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
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.
Das Arbeitsmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Duo Val'n'Tin
Noël - Weihnachten:
Schöne Bescherung!**
siehe Veranstaltung Nr. 6130

Spanisch

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3410

Maria Rodrigues
ab Mo., 18.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 6

3411

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 6

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 lernunbewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Con gusto A1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9)
ab Lección 8

3412

Ruth Schneider-Granda
ab Do., 21.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Spanisch Stufe A1 Grundkurs 7

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lección 12

3413

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 18.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 7

3414

Maria Rodrigues
ab Mo., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

3415 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

Daysi Meißner
ab Mi., 20.09. (12x)
17.15 - 18.45 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: *Perspectivas ¡Ya!* A2
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 6

3416 Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 20.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse in Spanisch haben und Sie die Sprache anwenden und Ihren Wortschatz erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, über verschiedene Themen wie z. B. Geschichte, Wirtschaft oder Politik spanischsprachiger Länder zu sprechen, aber auch mit einem Lehrbuch zu arbeiten.
Lehrwerk: *Gente hoy 2* (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-515715-6)

Italienisch Stufe A1 Grundkurs 3

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

3512

Teresa Pollara-Gennaro
ab Do., 21.09. (12x)
20.00 - 21.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Kleingruppe
Lehrwerk: *Insieme A2* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7)
ab Lezione 1

3513

A. Sabina Scarcella P.
ab Mo., 18.09. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 3

Lehrwerk: *Insieme A2* (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7)
ab Lezione 6

3514

Teresa Pollara-Gennaro
ab Di., 19.09. (12x)
17.30 - 19.00 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Italienisch

3510 Toskana

Teresa Pollara-Gennaro
Sa., 14.10.
13.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./29,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Landeskundliches Seminar
Sie sind Italienfan und interessieren sich für die Toskana und ihre kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über ihre Kunstschatze, 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.

3511 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 21.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3610

Jana Kupke
ab Di., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3

Lehrwerk: *Welkom! neu* (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 5

3611

Ludwig Drüing
ab Mi., 20.09. (12x)
17.45 - 19.30 Uhr
24 Ustd./54,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

3612 Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Marlies Funke
ab Mi., 20.09. (9x)
19.30 - 21.00 Uhr
18 Ustd./42,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 9

3613 Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 4

Marlies Funke
ab Di., 19.09. (8x)
19.30 - 21.00 Uhr
16 Ustd./38,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Lehrwerk: Welkom terug! (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528901-7)
ab Les 8

3614 Niederländisch Stufe B1/B2 Konversationskurs

Carsten Röwekamp
ab Do., 21.09. (11x)
18.30 - 20.00 Uhr
22 Ustd./50,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Verbeter je Nederlandse spreekvaardigheid en kom gezellig bij ons zitten.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Fremdsprachenkurse benachbarter Volkshochschulen

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

Weitere Sprachen

Arabisch Stufe A1 Grundkurs 1

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

3710

Mina Roer-Elhafian
ab Do., 21.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Arabisch Stufe A1 Grundkurs 3

Kleingruppe
Lehrwerk: Salam! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528836-2)
ab Lektion 6

3711

Mina Roer-Elhafian
ab Do., 21.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Russisch Stufe A1 Grundkurs 1

Kleingruppe
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Weitere Kurstermine: Sa., 30.09., 07.10., 14.10., 11.11. und 18.11.

3720

Sviatlana Sakalova
ab Sa., 23.09. (6x)
09.30 - 12.45 Uhr
24 Ustd./85,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Türkisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Kleingruppe
Lehrwerk: Kolay gelsin! (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528860-7) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528861-4)
ab Lektion 10

3730

Dr. Çiğdem Borchers
ab Do., 21.09. (12x)
18.00 - 20.30 Uhr
36 Ustd./125,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107



Deutscher
Volkshochschul-Verband

vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



© Foto: Eugenio Marongiu/fotostock.com



Bernd Sauerwein-Fox

0 23 62 · 66 41 82

bernd.sauerwein-fox@dorsten.de

Schule und Lernen

Bildungsberatung

Hauptschulabschluss

Fachoberschulreife

Grundbildung

Schulische Weiterbildung

Schulische Abschlüsse

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

Beratung und Anmeldung

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

Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen persönlichen Beratungstermin.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Machen Sie Ihr Abitur doch online!

Abitur-online.nrw ist ein Bildungsangebot für Menschen, die das traditionelle Angebot eines Kollegs oder Abendgymnasiums aus zeitlichen Gründen nicht wahrnehmen können. Dieses Weiterbildungsangebot zum Erwerb des Abiturs gibt Studierenden eine höhere Flexibilität, weil Teile des Unterrichts durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt werden. Abitur-online.nrw wird am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe (www.wbk-el.de) nicht nur abends, sondern auch in Kombination mit Vormittagsunterricht angeboten (siehe Veranstaltung Nr. 4110).

4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Anja Held
Ursula Raible
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 13.09.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202

Informationsabend
Volkshochschule und Weiterbildungs-
kolleg Emscher-Lippe (Abendgymna-
sium - 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 mo-
dernen Medien, insbesondere das
Internet, effektiv genutzt werden. Sie
erhalten eingehende Informationen
zu den Lehrgängen und Möglichkei-
ten staatlicher Förderung. An diesem
Abend können Sie sich gleichzeitig
auch zu entsprechenden Kursen vor-
anmelden.

*Gemeinsame Veranstaltung mit dem
Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe*

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Hauptlehrgang 3. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2016
begonnenen zweijährigen Abend-
lehrgangs. Sie können in diesen
Lehrgang noch einsteigen und nach
nur zwei Semestern den mittleren
Schulabschluss (Fachoberschulreife)
erwerben, sofern Sie entsprechen-
de Bildungsvoraussetzungen (z. B.
Hauptschulabschluss nach Klasse
10) als Vorleistung nachweisen kön-
nen. Unterrichtet werden die Fächer
Deutsch, Englisch, Mathematik, Ge-
schichte/Politik, Biologie und Infor-
matik.

*Kosten entstehen Ihnen für die zu be-
schaffenden Unterrichtsbücher.*

*Bitte nutzen Sie unser Beratungsan-
gebot und setzen Sie sich bei Interes-
se möglichst frühzeitig mit der VHS in
Verbindung.*

4130

ab Mo., 04.09.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 100

4120 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife

ab Mo., 04.09.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 101

Hauptlehrgang 1. Semester
Dieser zweijährige Abendlehrgang
ermöglicht es Ihnen, nach nur ei-
nem Jahr den Hauptschulabschluss
und nach dem zweiten Jahr den
mittleren Schulabschluss (Fachober-
schulreife) zu erwerben. Mindestvo-
oraussetzungen für die Aufnahme in
den Lehrgang sind die Erfüllung der
Vollzeitschulpflicht und ein Mindest-
alter von 17 Jahren zum Zeitpunkt
des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet
werden die Fächer Deutsch, Englisch,
Mathematik, Geschichte/Politik und
Biologie.

*Kosten entstehen Ihnen für die zu be-
schaffenden Unterrichtsbücher.*

*Bitte nutzen Sie unser Beratungsange-
bot und setzen Sie sich bei Interesse
möglichst umgehend mit der VHS in
Verbindung.*

Grundbildung

4210 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Barbara Mehlum
ab Mi., 27.09. (10x)
17.30 - 19.00 Uhr
20 Ustd./25,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 201

Fühlen Sie sich unsicher beim Lesen und Schreiben? Vermeiden Sie etwa das Schreiben? Macht es Ihnen Angst, wenn die Texte länger sind? Vermeiden Sie das Lesen? Trauen Sie sich nicht an den Computer? So wie Ihnen geht es vielen Menschen in Deutschland. Auch als Erwachsener können Sie noch lernen und etwas tun! In angenehmer Atmosphäre werden im Kurs - je nach individueller Voraussetzung - einfache und schwierigere Wörter, einfache Sätze, einfache Grammatikregeln, aber auch einfache Lesetexte erarbeitet. Beim Schreiben sollen einfache, verständliche Texte entstehen. Keine Angst vor Fehlern!

Sie kennen deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können? Wir bitten Sie, diese Menschen auf den Kurs der Volkshochschule hinzuweisen und sie zu ermutigen, sich auf eine Beratung und mögliche Anmeldung einzulassen.



Schulische Weiterbildung

Referate souverän halten

4310

Wochenendseminar

Der Kurs richtet sich an alle Jugendlichen, die ihre Präsentationsfähigkeit verbessern und das Reden vor Gruppen trainieren möchten. Anhand selbst gewählter Beispiele wird das Vorbereiten eines Referats von der Ideenfindung bis zu dessen Ausführung geübt. Themenschwerpunkte sind: Redeaufbau, sprecherische Gestaltung, Memorierungstechniken, positiver Umgang mit Nervosität und Einwänden. Die inhaltlich-methodische Gestaltung orientiert sich an den Teilnehmenden und wird von diesen mitbestimmt und mitentschieden.

Für Jugendliche aller Altersgruppen

Stefanie Höhna

Fr., 13.10.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 14.10.
11.00 - 16.00 Uhr
9 Ustd./34,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 107

Mehr Mut zur mündlichen Mitarbeit

4311

Wochenendseminar

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr Redängste abbauen und den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt. Denn souveränes Auftreten ist nicht angeboren, sondern erlernbar! Mit praktischen Übungen trainieren wir spontan zu sprechen, uns verständlich dabei auszudrücken und außerdem eine „gute Haltung“ zu bewahren, um mehr Selbstsicherheit beim Reden vor anderen zu bekommen.

Für Schüler und Schülerinnen von 12 bis 16 Jahren

Stefanie Höhna

Fr., 17.11.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 18.11.
11.00 - 16.00 Uhr
9 Ustd./34,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 107

**4320 Vorbereitung Zentralabitur:
Mathematik (Grundkurs)**

Martin Welling
ab Mo., 06.11. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./79,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2018 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt.

**Vorbereitung Zentralabitur:
Mathematik (Leistungskurs)**

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2018 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie/Lineare Algebra und Stochastik werden strukturiert und differenziert nach Leistungsniveau (siehe separate Kurse für Leistungskurs und Grundkurs) wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial werden den Teilnehmenden auf differenziertem Anforderungsniveau zur Verfügung gestellt.

4321

Martin Welling
ab Do., 09.11. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./79,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 208

**Bildung
macht
Laune!**



Die Volkshochschule der Stadt Dorsten.
Ihr kommunales Weiterbildungszentrum

Im Werth 6 · 46282 Dorsten · Tel.: 02362 66-4160 · vhsundkultur-dorsten.de





Carsten Feldhoff

0 23 62 · 66 41 84

carsten.feldhoff@dorsten.de

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.

Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Management

Berufliche Weiterbildung

Grundlagen der IT

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

Office-Anwendungen

Spezielle IT-Gebiete und Internet

Kommunikation und Management

Mental stark gegen Stress! 5120

Workshop

In diesem Seminar erhalten Sie erste Denkanstöße für Stressirrtümer, Stressauslöser und Maßnahmen für ein ausgeglicheneres Lebensgefühl. Erfahren Sie, warum Ihre innere Haltung der Schlüssel für Ihr Stressverhalten ist und wie genau der Teufelskreis „Stressursache-Auswirkung-Stress“ funktioniert. Gönnen Sie sich mit diesem Seminar eine Auszeit und legen Sie schon den ersten Grundstein für ein gesundes Maß an Be- und Entlastung. Durch praktische Beispiele und Übungen erleben Sie erste Erfolge und Veränderungen bereits im Seminar. Die Dozentin kennt aus ihrer umfangreichen Praxiserfahrung die Herausforderungen des „echten Lebens“, so dass Sie authentische und praxistaugliche Anregungen erhalten.

Regina Horn-Karla

Fr., 17.11.

09.00 - 16.30 Uhr

8 Ustd./120,00 €

max. 25 Personen

VHS; Raum 106

5130 Wertschätzende Kommunikation - Worte, die wirken

Andrea Bußmann-Wiemann
Mi., 11.10.
18.30 - 20.00 Uhr
2 Ustd./9,00 €
VHS; Raum 206

Vortrag
Wohlvollend aufeinander eingehen - das ist sicherlich oft eine Herausforderung. Nicht immer gelingt uns das, nicht mit jedem Gesprächspartner und nicht in jeder Situation. Aber sind wir nicht selbst verantwortlich für die Beziehungen zu unseren Mitmenschen? Allein über diese These könnte es so manches Streitgespräch geben. In diesem Vortrag geht die Dozentin ausführlich darauf ein, wie harmonische, zwischenmenschliche Kommunikation gelingen kann. Das Konzept beruht auf der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, welche auch empathische oder wertschätzende Kommunikation genannt wird. In dem Vortrag werden auch Wege aufgezeigt, wie Sie selbst zu einer positiven inneren Haltung gelangen und Ihre Kommunikation verbessern können.

Um Voranmeldung wird gebeten.

5140 Mitarbeiterführung I - Grundlagen

Regina Horn-Karla
Di., 14.11. und
Mi., 15.11.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Workshop
Der Workshop richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben. Die Gesprächs- und verhaltenspsychologischen Aspekte bilden die Basis. Erfahren Sie die „Übersetzungen“ des Unterbewusstseins und machen Sie sich dieses Wissen im Führungsalltag zu Nutze. Die Inhalte sind: Gesprächspsychologie im Führungsalltag, Hintergründe für menschliche Verhaltensmuster im Teamgeschehen, Grundlagen der Körpersprache - Wahrnehmung und Wichtigkeit, die innere Haltung - ein Erfolgsfaktor? Voraussetzungen für ein dauerhaft erfolgreiches Team, Wirkung und Nutzen der einzelnen Führungsinstrumente, richtig motivieren, delegieren, kritisieren, „Führung erleben“ - Aktivspiel, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer. Erleben Sie zwei Tage voller „Aha-Effekte“ und Anregungen für einen besseren Führungsalltag.

Mitarbeiterführung II - Ziel- und Konfliktgespräche

Workshop
In diesem Workshop lernen Sie 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 Teilnahme am ersten Teil ist von Vorteil.

5150

Regina Horn-Karla
Mi., 29.11. und
Do., 30.11.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
max. 12 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. 0 23 62 / 4 36 12 · Fax 0 23 62 / 4 27 96
www.rueller-schulte.de

Berufliche Weiterbildung

5210 Effektives Tastschreiben am PC

Steffi Schmidt

Mo., 23.10. bis
Do., 26.10.
14.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./61,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Ferienkurs

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

Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

5211 Effektives Tastschreiben am PC für den Berufseinstieg

Steffi Schmidt

ab Di., 19.09. (7x)
17.30 - 19.45 Uhr
21 Ustd./89,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 204

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

5220 Grundlagen der Existenzgründung

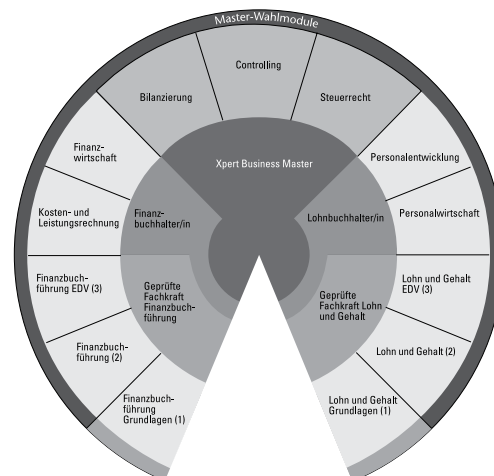
Peter Schwertfeger

Mo., 13.11.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

In diesem Einführungsseminar erhalten Gründungsinteressierte von Unternehmensberater Peter Schwertfeger einen ersten Überblick über folgende Themen: Inhalt und Aufbau eines Businessplans, Rechtsformen, Gewerbeanmeldung/Formalitäten, Finanzamt und steuerliche Fragestellungen, Gründung aus Arbeitslosigkeit, betriebliche und private Absicherung, öffentliche Finanzierungshilfen, Überblick über weitere Angebote und Anlaufstellen für Gründer/-innen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der WINDOR GmbH im Rahmen der Gründerwoche Deutschland vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

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

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. Immer mehr Hochschulen rechnen ausgewählte XB Zertifikate direkt als Studienleistung an. Damit können Absolventinnen und Absolventen sich nahtlos weiterqualifizieren und im Studium wertvolle Zeit sparen.

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.

5230 Finanzbuchführung I und II

Petra Weigel
ab Do., 28.09. (19x)
18.30 - 21.30 Uhr
76 Ustd./260,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 109

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Grundlagen und Organisation der Buchführung eines Betriebes. Das Seminarprogramm in Schlagworten: Inventur - Inventar, Bilanz, Unterscheidung von Bestands-, Erfolgs- und Warenkonten, Umsatzsteuer, Besonderheiten im Warenverkehr, Privatkonten, nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben, Personalkosten, Steuern, Buchen der Belege.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

5231 Finanzwirtschaft

Monika Schiffer
ab Mo., 25.09. (6x) und
ab Do., 28.09. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
48 Ustd./275,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 001

Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplans ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können. Inhalte sind Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

IT

Ausstattung

In unseren Schulungsräumen steht für jeden einzelnen Teilnehmer ein moderner, leistungsfähiger PC zur Verfügung. Sie arbeiten mit den Programmversionen Windows 7 oder wahlweise Windows 8.1 mit Microsoft Office Professional 2013 (Raum 204) und Windows 7 oder wahlweise Windows 10 mit Microsoft Office Professional 2016 (Raum 103). Die geringfügigen Neuerungen der MS Office Version 2016 gegenüber der Vorgängerversion MS Office 2010 / 2013 werden von den Dozenten angesprochen. Aufgrund dieser Ausstattung ist die VHS Dorsten ein



Beratung

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

Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Abschlussbezogene Lehrgänge

Europäischer Computerpass Xpert

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

Konzept / Zielgruppe

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

Aufbau und Inhalte

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

Prüfungen und Abschlüsse

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

Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 € pro Modul.

Kurse im Herbst 2017

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2016	5331
Tabellenkalkulation mit Excel 2016	5334
Präsentieren mit Powerpoint 2016	5338

Grundlagen der IT

PC - Grundlagen für Einsteiger

5310

Vormittagskurs

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

Sigrun Möllemann

ab Mo., 25.09. (5x)
08.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./98,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Betriebssysteme und PC-Verwaltung

Windows aufräumen und warten

5320

Vormittagskurs

In diesem Kurs können Sie Fragen zu Ihrem ganz persönlichen Problem mit dem PC stellen. Zudem wird Ihnen gezeigt, was Sie machen müssen, damit der PC wieder schneller startet. Bei dieser Gelegenheit wird der PC auch ordentlich entrümpelt. 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 Dauer-Benutzer.

Sigrun Möllemann

Di., 17.10., Mi., 18.10.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./42,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

5321 Arbeiten mit dem MacBook

David Klapheck
Di., 10.10., Di., 17.10.
18.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Sie möchten das Beste aus Ihrem Mac holen? Hier sind Sie richtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche des Mac: Symbole, Dateien, Ordner. Hier erfahren Sie mehr über die Multi-Touch-Gesten und die Anwendungen von Apple, wie Safari, Fotos und Notizen. Lernen Sie, die Apple ID und iCloud mit Ihrem Mac zu nutzen. Die Installation von Anwendungen und das Anschließen von Zubehör wie Kamera, Drucker etc., Internet und WLAN runden den Kurs ab.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

5322 Arbeiten mit dem MacBook für Fortgeschrittene

David Klapheck
Di., 07.11., Di., 14.11.
18.30 - 20.30 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 10 Personen
VHS, Raum 207

In diesem Kurs für Fortgeschrittene steigen wir weiter in das System von Apple MacOS ein. Wir legen den Fokus auf die Apple Foto App in Verbindung mit der iCloud. Auch die Sicherung Ihrer Daten per Time Machine ist Bestandteil dieses Kurses. Des Weiteren gibt es wieder eine Menge Tipps und Tricks, um Ihnen den Umgang mit Ihrem Gerät leichter und produktiver zu machen. Die vorherige Teilnahme am ersten Teil (Kurs Nr. 5321) wird empfohlen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Apple iPad & iPhone
siehe Kurse Nr. 5413 und 5414

Office-Anwendungen

Gearbeitet wird mit den MS Office-Versionen 2013 und 2016.

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2016

5331

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

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

Werner Kiekenbeck
Mo., 09.10. bis
Mi., 11.10.
08.30 - 15.15 Uhr
24 Ustd./126,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Textverarbeitung spezial

5332

Fast jeder kann heutzutage eine Textverarbeitung bedienen, aber z. B. Aufzählungen und Nummerierungen zu benutzen ist nicht immer ganz einfach. In diesem Kurs werden Sie sich schwerpunktmäßig mit den Absatzformatierungen (im Wesentlichen Nummerierungen und Aufzählungen) beschäftigen, aber auch auf die weiterführende Stufe, die Gliederung von Texten, wird eingegangen. Der Kurs eignet sich für Textverarbeitungsanwender, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse einer Textverarbeitung, z. B. MS Word oder Open/Libre Office

Sigrun Möllemann
Di., 07.11. und
Mi., 08.11.
08.30 - 11.45 Uhr
8 Ustd./51,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

5333 Einstieg in Excel

Werner Kiekenbeck
Mi., 04.10. und
Do., 05.10.
18.00 - 21.00 Uhr
8 Ustd./51,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Stromkosten, Haushaltsbuch und mehr... 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 Mausenbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5334 Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Werner Kiekenbeck
ab Di., 10.10. (10x)
18.30 - 21.00 Uhr
30 Ustd./158,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Die Programmpalette erstreckt sich von der Tabellenerstellung bis hin zur Datenanalyse mit Excel. Im Einzelnen erlernen Sie die Eingabe von Daten und Formeln in Tabellen, die Erstellung von Bezügen und Verknüpfungen, die Arbeit mit Funktionen, die Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen sowie ihre grafische Umsetzung. Datenanalyse mit Hilfe von Instrumenten wie Pivot-Tabellen, Solver und Zielwertsuche sowie der Datenaustausch mit anderen Programmen runden den Kurs ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzungen: Tastatur- und Mausenbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

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

Tabellenkalkulation mit Excel 2013

Bildungsurlaub
Inhalt siehe Kurs Nr. 5334
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausenbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5335

Werner Kiekenbeck
Mo., 20.11. bis
Mi., 22.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 15.30 Uhr
24 Ustd./126,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Excel 2013 spezial

Bildungsurlaub
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. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Excel 2010/2013

5336

Werner Budde
Mi., 29.11. bis
Fr., 01.12.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
18 Ustd./96,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

5337 Fit für das Büro: Word und Excel 2013

Werner Budde
Mo., 13.11. bis
Fr., 17.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./156,00 €
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. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.
Voraussetzungen: Tastatur- und Mausbetrieb, grundlegende Windows-Kenntnisse

5338 Professionelles Präsentieren mit Powerpoint 2016

Renate Lünenbürger
Mo., 13.11. und
Di., 14.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
12 Ustd./69,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

5350

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.

Sigrun Möllemann
Fr., 06.10.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 07.10.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./38,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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
www.vhsundkultur-dorsten.de

vhs Dorsten

**Bildung
auf Bestellung**

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

5351 Film und Fotografie mit der Drohne

David Klapheck
Sa., 07.10.
13.00 - 17.00 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Neben den neuesten Sicherheitsbestimmungen werden in diesem Kurs nicht nur unterschiedliche Flugmodelle vorgestellt, sondern auch die Handhabung sowie Tricks und Tipps für den Flug mit einer Kamera. Im Theorie-Teil werden grundsätzliche Fragen zur Sicherheit von Drohnen, das neue Drohnengesetz und Sondergenehmigungen zum Aufstieg besprochen. Im Praxis-Teil haben wir genug Platz, die Modelle unter Anleitung des Dozenten mit Kameras auszuprobieren. Sie können Ihr eigenes Modell mitbringen.

Virtual Reality & 360° Foto & Film-Produktion

siehe Kurs Nr. 5360

5352 Fotos verwalten und präsentieren mit Apple Photos

David Klapheck
Sa., 18.11.
13.00 - 17.00 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Apple Photos ist ein benutzerfreundliches Programm von Apple zum Verwalten, Bearbeiten und Präsentieren Ihrer Digitalfotos. In diesem Seminar werden die vielen Möglichkeiten und Effekte des Apple-Programms Photos vorgestellt, mit denen Sie Ihre Bilder bearbeiten, in Alben sortieren und in Fotoshows präsentieren können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Mac OS X

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Bildbearbeitung mit Photoshop

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 Effektsatzung ein. Die Druckvorbereitung sowie grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltungslehre und Typografie runden das Kursprogramm ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit der Maus und Windows-Grundkenntnisse

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 Potenzial des Bildbearbeitungsprogramms! Gearbeitet wird mit der Programmversion Photoshop CS5. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

5353

Sigrun Möllemann
Di., 05.12. bis
Fr., 08.12.
08.30 - 13.30 Uhr
24 Ustd./140,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

5354

Sigrun Möllemann
Fr., 13.10.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 14.10.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./38,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

5355 Adobe InDesign

Sigrun Möllemann

Mo., 27.11. bis
Mi., 29.11.
08.30 - 13.30 Uhr
18 Ustd./110,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub

InDesign (der Nachfolger von PageMaker) ist von Adobe dazu konzipiert, um Prospekte, Broschüren, Kataloge, Faltblätter, Plakate, Geschäftsdrucksachen und neuerdings EBooks zu erstellen und zu gestalten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit InDesign überzeugende Publikationen sowohl für die Printmedien als auch für digitale Geräte wie iPad & Co erstellen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die das Programm beruflich nutzen wollen, als auch an interessierte Privatpersonen. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse, geübter Umgang mit der Maus

5356 Digitale Fotobücher

Renate Lünenbürger

Fr., 17.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 18.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./38,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar

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

Wer möchte, kann eigenes, digitales Bildmaterial auf einem USB-Speicherstick mitbringen.

Spezielle Anwendungen

Virtual Reality & 360° Foto & Film-Produktion

5360

David Klapheck

Mi., 18.10.
18.30 - 20.45 Uhr
4 Ustd./12,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 106

2017 startet die Virtuelle Realität (VR) so richtig durch. Viele Unternehmen betrachten diese Technologie als das „nächste große Ding“ und drängen mit tollen VR-Erlebnissen, VR-Schulungen oder 360°-Live-Übertragungen in den Markt. Was genau bedeutet „Virtual Reality / Augmented Reality“ und welche verschiedenen Brillen gibt es? Erleben Sie das tolle Gefühl live in diesem Kurs und testen Sie eine VR-Brille! Nach einer kurzen Einführung in die Handhabung können Sie sogar den Taj Mahal besuchen oder die Internationale Raumstation erkunden. Ohne die richtige Kamera entsteht kein richtiges 360°-Bild. Welche Kameras gibt es und wie funktionieren die Aufnahmen? Diese und viele weitere Fragen zur Bild- und Videoproduktion werden ebenfalls in diesem Kurs beantwortet.

verlag
druck & graphik
achim schrecklein

postallee 41 · 45964 gladbeck

tel. 0 20 43-48 39-0

fax 0 20 43-4839-39

info@druck-graphik.de

www.druck-graphik.de

produktion. publikation. kommunikation.

Internet und Programmierung

5370 Social Media für Unternehmen und Vereine - Grundlagen

David Klapheck
Mi., 08.11.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./49,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Welches ist das richtige Soziale Netzwerk für mein Unternehmen? Lernen Sie in diesem Seminar die verschiedenen Möglichkeiten kennen, mit Ihren Kunden in Sozialen Netzwerken in Kontakt zu kommen. Wir klären diese und weitere Fragen: Wie erstelle ich ein Unternehmensprofil in einem Sozialen Netzwerk? Welche Gesetze muss ich dabei beachten? Was benötige ich dafür? Lernen Sie den Umgang mit folgenden Netzwerken genauer kennen: Facebook, Google, Twitter und Xing. Wir zeigen Ihnen, wie Sie bei Google einen kostenlosen Branchenbucheintrag erstellen, der Ihnen hilft, besser gefunden zu werden. Individuell für Ihr Unternehmen oder Ihren Verein entwickeln wir eine Strategie, wie Sie bei Facebook & Co. erfolgreich sind.
Sie können gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Mac/Notebook mitbringen.

Social Media für Unternehmen und Vereine - Aufbaukurs

5371

In diesem Kurs vertiefen Sie, wie Sie Facebook, Twitter und Co. gezielt einsetzen, um neue Kunden zu erreichen - ggf. haben Sie die Möglichkeit, in diesem Kurs Ihr Unternehmensprofil im Internet zu erstellen. Wir werden in diesem Seminar den Umgang mit Ihrem Facebook-Unternehmensprofil intensivieren, eine Marketingstrategie entwickeln und dann in einen praktischen Teil übergehen, damit Sie zukünftig Ihr Profil selbst verwalten können. Sie werben noch im Print-Bereich? Wir lernen den Umgang mit dem Werbeanzeigenmanager und wie Sie Ihre Facebook-Beiträge erfolgreich und zielgruppengerecht bewerben können. Dieser Kurs vermittelt Wissen individuell auf Ihr Unternehmen oder Verein abgestimmt. Sie haben selbstverständlich die Möglichkeit, Ihre Themen mit in diesen Kurs einzubringen.

Bitte bringen Sie mit: Smartphone, Tablet oder Mac/Notebook.

David Klapheck
Mi., 22.11.
18.00 - 21.00 Uhr
4 Ustd./49,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

E-Mails, Kalender und Adressen synchronisieren

5372

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Mails, Kontakte, Termine und andere Daten (z. B. Fotos) auf unterschiedlichen Geräten synchronisieren können. Mit Hilfe von sinnvollen Apps lernen Sie Lösungen kennen, um identische Inhalte auf Smartphones, Tablets und Laptops zu verwalten. Der Kurs wendet sich an Nutzer von Windows-PC, Smartphones und Tablets mit dem Android Betriebssystem. Vorkenntnisse im Umgang mit den Geräten sind wünschenswert.

Bitte bringen Sie mit: Ihre Geräte mit entsprechender PIN bzw. Passwort zur Kontofreischaltung.

Renate Lünenbürger
Di., 05.12. und
Do., 07.12.
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Angebote für Kinder und Jugendliche

5381 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 23.10. bis
Fr., 27.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./77,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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

5382 Ran an die Maus II

Roswitha Formella
Mo., 23.10. bis
Do., 27.10.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./77,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

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 ab.
Voraussetzungen: Kenntnisse aus „Ran an die Maus I“ oder ähnliche
Bitte bringt mit: Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Word und Powerpoint für Schüler/innen 5383

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 der 6. Klasse

Roswitha Formella
Fr., 06.10.
17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 07.10.
09.00 - 13.00 Uhr
9 Ustd./42,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 204

Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter 5384

Ferienkurs
Im Rahmen des Kurses werden wir in lockerer Atmosphäre einen Lego-Mindstorms-Roboter bauen und programmieren. Mit dem programmierten Roboter werden wir frei nach dem diesjährigen Motto der First Lego League „Hydro Dynamics - Vorkommen, Nutzung, Lagerung und Bewegung von Wasser“ verschiedene Aufgaben bewältigen.
Das Spielfeld und die Roboter werden gestellt.
Für Kinder ab 10 Jahren

Sigrun Möllemann
Mo., 23.10. bis
Fr., 27.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./77,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

Angebote für aktive Seniorinnen und Senioren

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

Renate Lünenbürger
Do., 05.10.
15.00 - 18.15 Uhr
1 Ustd./45,00 €
VHS; Raum 207

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

5411 So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet

Renate Lünenbürger
Di., 10.10., Do., 12.10.
und Di., 17.10.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 206

Nachmittagskurs
Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgeht. Sie lernen in diesem Kleingruppen-Kurs, die Vielseitigkeit Ihres Gerätes auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung der Android-Betriebssysteme (2.3.3 - 7.x) 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. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, ZTE, Sony etc.). Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet

5412

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

Renate Lünenbürger
Mo., 08.01., Mi., 10.01.
und Mo., 15.01.18
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Apple iPad & iPhone für Einsteiger

5413

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.

David Klapheck
ab Di., 10.10. (2x)
15.30 - 17.45 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene

5414

Nachmittagskurs
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, Sicherung Ihrer Daten.
Voraussetzungen: iPad oder iPhone sowie einen Apple-ID und iCloud Account

David Klapheck
ab Di., 07.11. (2x)
15.30 - 17.45 Uhr
6 Ustd./34,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

5415 Windows 10 und Office 2016

Renate Lünenbürger
ab Di., 14.11. (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 103

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

5416 Computer-Workshop

Renate Lünenbürger
ab Do., 19.10. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./59,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

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

Weitere Termine: Do., 16.11., 14.12., 18.01.18

Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Mit Hilfe des Bildbearbeitungsprogramms Photoshop Elements lernen Sie anhand von Beispielen, Fotos zu optimieren und zu verändern. Sie erfahren mehr über die Arbeitsumgebung und Werkzeuge des Programms, die Möglichkeiten der Bildkorrektur, den Einsatz von Effekten, der Eingabe von Texten und vieles mehr.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

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 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 mitbringen.

5417

Renate Lünenbürger
ab Di., 09.01.18 (3x)
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 103

5418

Renate Lünenbürger
Mo., 09.10., Mi., 11.10. und Mo., 16.10.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,50 €
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

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

6110

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

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

Uta Kegel

ab Mi., 20.09. (12x)
17.00 - 19.30 Uhr
36 Ustd./101,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

Literatur und Musik

Musizieren und Spielen

Zeichnen und Malen

Werken

Schneidern und Mode

Studienfahrten

Kultur und Freizeit

6111 Biografisches Schreiben

Uta Kegel
ab Do., 21.09. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./69,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 218

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

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

6112 „Schreiben ist leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen.“ (Mark Twain)

Uta Kegel
Do., 25.01.18
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
Stadtbibliothek

Musikalischer Leseabend der Schreibwerkstätten
Und welche Wörter sind falsch, welche richtig? In den VHS-Schreibwerkstätten „Kreatives Schreiben“ und „Biografisches Schreiben“ suchen wir auf unterschiedlichen Wegen nach den richtigen Wörtern und Worten. Ein Glück, dass es so viele davon gibt! So werden wir an diesem Abend, eingerahmt von handgemachter Musik, wieder eine Vielfalt individueller Texte präsentieren können: Lebenserinnerungen, Geschichten und Gedichte. Es erwartet Sie wie gewohnt eine kurzweilige Mischung vergnüglicher, spannender und nachdenklicher Texte. Durch den Abend führt Kursleiterin Uta Kegel. Wir empfangen Sie traditionell mit einem Glas Sekt oder Saft.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Stadtbibliothek Dorsten und der Musikschule Dorsten

Lust am Lesen: Zeitgenössische Literatur

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit zwei Romanen von Stephan Tome: Fliehkräfte (Suhrkamp TB 474S) und Gegenspiel (Suhrkamp TB 475S). Die Romane beschreiben das Leben eines Ehepaares aus unterschiedlicher Sicht.

Es wäre schön, wenn alle Teilnehmer die gleichen Ausgaben der Bücher (wie oben angegeben) hätten und diese bei Kursbeginn bereits gelesen hätten.

Weitere Termine: Di., 10.10., 17.10., 07.11., 21.11. und 05.12.

Wendezeit 1989: Wie geht es mit der „DDR-Literatur“ weiter?

Von den Schriftstellern der DDR verlangten die gesellschaftlichen Veränderungen nach dem Fall der Mauer eine tiefgehende Neu-Orientierung. Anknüpfend an den Kurs „DDR-Literatur“: Gescheiterter Staat - vergessene Literatur“, in dem Texte von Stefan Hermlin, Hermann Kant, Irmtraud Morgner, Günter de Bruyn und anderen besprochen wurden, soll es jetzt um Autoren gehen, die zurückblicken und die Wende selbst zum Thema machen. Bekannte Namen wie Ulrich Plenzdorf und Christoph Hein begegnen uns wieder. Mit Uwe Tellkamp („Der Turm“) und Peter Richter („89/90“) kommen neue Namen hinzu. Faszinierend Biografisches liefert Wolf Biermann. Neueinsteiger sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme am Kurs im Frühjahr wird nicht vorausgesetzt.

Weitere Termine: Do., 19.10., 09.11., 23.11., 07.12. und 11.01.18

3. Kulturdinner - Mann und Frau

siehe Veranstaltung Nr. 1100

6120

Uta Funk
ab Di., 26.09. (6x)
19.30 - 21.00 Uhr
12 Ustd./37,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

6121

Manfred Diekenbrock
ab Do., 05.10. (6x)
18.30 - 20.00 Uhr
12 Ustd./37,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 102

**6130 Duo Val'n'Tin
Noël - Weihnachten:
Schöne Bescherung!**

Valérie Jammes
Dr. Martin
Weyer-von Schoultz
Fr., 01.12.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./12,00 €
VHS; Forum

Chansonabend
Kein Stress, kein Shopping, einfach nur genießen und zuhören... ein leichtes Aroma von Weihnachten auf der Zunge, völlig neue Eindrücke von weihnachtlicher Musik französischer, deutscher und englischer Kultur, gewürzt durch Geschichten und Anekdoten zum Fest der Feste. Val'n'Tin, das deutsche-französische Duo mit der Sängerin Valérie Jammes und dem Pianisten Martin Weyer-von Schoultz, interpretiert die bekannten Melodien auf seine Weise, ohne Kitsch und Klischees. Das „oh Tannenbaum“ erklingt als Swing, beim „Winter Wonderland“ fühlt man sich wie bei einer winterlichen Schlittenfahrt, „Last Christmas“ ist eher nachdenklich, und das „White Christmas“ wird zu einer stimmungsvollen Jazz-Ballade. Dazu beschert Sie das Duo mit den Höhepunkten aus ihrem aktuellen „liebenslang“-Programm, ein Muss für alle Freunde der unterhaltsamen Musik rund um die Liebe - nicht nur unter dem Mistelzweig.
Gemeinsame Veranstaltung mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Dorsten

Musizieren und Spielen

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

**Gitarre als Begleitinstrument: 6210
Spielkreis**

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

Magdalena Schneider
ab Do., 21.09. (10x)
18.30 - 20.00 Uhr
20 Ustd./65,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 009

**Jazz-, Blues- und Popgesang 6220
Teil 1**

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

Judy Rafat
Fr., 06.10.
19.00 - 21.45 Uhr
Sa., 07.10.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./79,50 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

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

6221 Jazz-, Blues- und Popgesang Teil 2

Judy Rafat
Fr., 24.11.

19.00 - 21.45 Uhr
Sa., 25.11.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./79,50 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

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

6230 VHS-Chor „TonArt“

Walter Erdmann
ab Di., 12.09. (22x)
19.15 - 21.30 Uhr
30 Ustd./86,50 €
max. 40 Personen
Gymnasium Petrinum;
Raum 1.02

Ein mehrstimmiger Chor-Gesang ist für Sängerinnen und Sänger sowie Zuhörer ein großartiges Erlebnis. Der VHS-Chor „TonArt“ besteht schon seit zehn Jahren und probt bevorzugt an meist sehr eingängigen dreibis vierstimmig arrangierten Songs aus dem gesamten Musikspektrum. Dazu zählen Film- und Musicalsongs, Swing-, Rock- und Poptitel, Volkslieder, internationale Folklore sowie „klassische Kompositionen“. Die Liedauswahl kreist in der Regel um ausgewählte (zeitbezogene) Themen. Durch kompakte historische Informationen in den Gesangspausen über Komponisten, Zeitzusammenhänge und Interpretation sind die Probenabende unterhaltsam und kurzweilig. Wir freuen uns über alle neuen Mitsängerinnen und -sänger!
Im November feiert der Chor sein zehnjähriges Jubiläum. Zu dem öffentlichen Auftritt sind alle herzlich eingeladen. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

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

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.

Ölmalerei: Aufbaukurs

6310

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

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 12.09. (6x)
18.30 - 21.45 Uhr
24 Ustd./73,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Aquarellmalerei

6320

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

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 20.09. (7x)
09.00 - 11.30 Uhr
21 Ustd./65,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Acrylmalerei

6330

Wochenendkurs
Der Kurs eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei. Die Kenntnisse werden vertieft und erweitert.
Bitte bringen Sie mit: Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen (Gelb, Rot, Ultra-Marine-Blau, Ocker, Siena gebrannt, Schwarz und reichlich Weiß, Kobaltblau und Magenta), Acrylpapier oder Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Lappen, flache Pappteller oder Palette, 2 große Wasserbehälter.

Slavica van der Schors
Fr., 22.09.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 23.09.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./41,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

6331 Acrylmalerei für Einsteiger

Sabine Doll-Hoffmann
ab Di., 10.10. (8x)
15.30 - 17.45 Uhr
24 Ustd./79,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

Spachtelmasse in der Acrylmalerei

Wochenendkurs

In diesem Kurs wird die Wirkung der Rosttechnik und der abstrakten Rissbildung durch den Einsatz von Marmormehl-Spachtelmasse in die Acrylmalerei eingesetzt. Am ersten Tag erhalten Sie eine theoretische Einführung, planen die Arbeit, bereiten das Auftragen der angefertigten Spachtelmasse vor, arbeiten evtl. schon Sand, Tusche und andere Materialien ein und legen die Arbeit zum Trocknen aus. Am zweiten Tag werden Sie an der weiteren Bildgestaltung arbeiten und einen mehrschichtigen Farbauftrag mit der Erzeugung eines Transparenteffekts durch Wischen erzeugen.

Sande, farbige Tusche, Acrylfarben, Pinsel und Effektpasten sind im Kurs vorhanden und werden gegen eine Materialkostenumlage gestellt und nach Verbrauch abgerechnet (ca. 3,00 bis 5,00 €). Wer eigenes Material besitzt, kann es natürlich im Kurs verwenden. 1 kg Marmormehl, Binder und 1 Fl. Tusche (Sepia) im Wert von ca. 25,00 € werden von der Kursleiterin für jeden Teilnehmer besorgt und sind nach Absprache vor Kursstart auf das Konto der Kursleiterin zu überweisen. Bitte bringen Sie mit: Malgründe wie Leinwände, Holzplatten oder Malkarton, Malkittel, 1 größere Schüssel aus Kunststoff, 1 Kochlöffel, Japanspachtel oder Malmesser, mehrere Pappteller, Haushaltsschwamm, Küchenkrepp, Einweghandschuhe, Spültuch, 2 gleichgroße Joghurtbecher, Folie oder Wachsdecke zum Unterlegen für den Arbeitsplatz.

6332

Sabine Doll-Hoffmann
Fr., 06.10.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 07.10.
10.00 - 14.45 Uhr
16 Ustd./59,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Kreatives Malen für Kids

Ferienkurs

Kommt ins Land der Phantasie - malt eure Traumwesen oder Gespenster und andere schön-schaurige Wesen mit bunten Acrylfarben auf Leinwand. Eure Arbeiten werden wir im Anschluss in der VHS ausstellen.

Acrylfarben, Leinwände und Pinsel werden gestellt. Bitte bringt mit: eure Lieblingswesen und Motive, Arbeitskleidung, Buntstifte, Papier und/oder Wasserfarben für die Entwürfe. Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6340

Regina Schumachers
Mo., 23.10. bis
Do., 26.10.
14.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./5,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 010



6341 Kreatives Malen und Zeichnen für Kids

Regina Schumachers
ab Mi., 08.11. (5x)
15.00 - 17.15 Uhr
15 Ustd./49,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Nachmittagskurs
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.

Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, 1 Wasserfarbkasten, 1 dicken, großen Pinsel, 1 alten Lappen, 2 Wasserbehälter, Getränke für die Pause und für den ersten Maltag: eure Lieblingspuppe oder euer Lieblingsstofftier und einen Handspiegel.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

6350 Schaurige Halloween - Gesichts bemalung

Sabine Doll-Hoffmann
Sa., 28.10.
12.00 - 16.00 Uhr
5 Ustd./gebührenfrei
max. 14 Personen
Mercaden Dorsten

Für Halloweenveranstaltungen oder nur so zum Spaß können sich Kinder und Erwachsene mit gruseligen Motiven bemalen lassen. Gruselige Bilder als Vorlage für die Gesichts bemalung stehen zur Verfügung, damit jeder sein individuell passendes Motiv auswählen kann. Es werden hautverträgliche Profi-Körperfarben verwendet, die sich leicht wieder entfernen lassen.

Das Angebot findet in Kooperation mit den Mercaden® Dorsten statt.

Ohne Voranmeldung

6351 Schaurige Halloween - Gesichts bemalung

Sabine Doll-Hoffmann
Mo., 30.10.
14.00 - 17.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 14 Personen
Mercaden Dorsten

Inhalt siehe Kurs Nr. 6350

Das Angebot findet in Kooperation mit den Mercaden® Dorsten statt.

Ohne Voranmeldung

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.

Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

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.

6410

Heike Wagner
ab Mo., 18.09. (10x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./76,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

6420

Bernd Bannach
Sa., 04.11.
10.00 - 18.00 Uhr
So., 05.11.
10.00 - 16.15 Uhr
16 Ustd./152,00 €
max. 10 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

6430 Kleiner Handwerkerkurs für Frauen

Frank Vennemann
Sa., 14.10.
10.00 - 14.00 Uhr
4 Ustd./26,00 €
max. 6 Personen
Tischlerei Vennemann
Gahlener Str. 73a
46282 Dorsten

Selbst ist die Frau! Dieser Kurs wird Ihnen - auch ohne handwerkliche Erfahrung - Mut machen, Befestigungen und Reparaturen selbst anzugehen. Sie üben z. B. Bohren in Holz und Stein sowie das Dübeln in verschiedenen Materialien. 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! Bitte teilen Sie uns bereits bei der Anmeldung Ihre Fragen mit.

6440 Kreative Weihnachtsdeko aus Holz

Frank Vennemann
Sa., 18.11.
10.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./46,00 €
max. 6 Personen
Tischlerei Vennemann
Gahlener Str. 73a
46282 Dorsten

Wochenendkurs
Laubsägen war gestern - fertigen Sie Ihre individuelle und die etwas andere Weihnachtsdeko aus massiven Hölzern in einer professionellen Tischlerwerkstatt. In diesem Workshop können Sie Ihre eigenen Vorstellungen und Ideen einbringen. *Bitte setzen Sie sich zeitnah mit uns in Verbindung, wir beraten Sie gerne. Die Materialumlage (ca. 5,00 bis 15,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt.*

6450 50+ Kreativ-Workshop

Udo Sewz
ab Do., 28.09. (4x)
18.00 - 21.00 Uhr
12 Ustd./55,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 005

Nach Herzenslust kreativ sein und sich wohlfühlen. Verwirklichen Sie Ihre eigenen Ideen mit fachkundiger Hilfe. Es wird mit den Materialien Draht, Gips, Holz und Leinwand gearbeitet. *Sollten Sie eigene Materialwünsche haben, teilen Sie uns diese bitte vor Kursbeginn mit. Die Materialumlage (ca. 20,00 - 30,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt.*

Kreativ-Workshop mit Holz

Unter dem Motto „Bauwerke aus Holz - Gesicht unserer Stadt“ gestaltet ihr auf einer großen Tafel ein 3D-Kunstwerk, das später in der VHS ausgestellt wird.

Das Material wird gestellt. Bitte bringt mit: Arbeitskleidung.

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6451

Udo Sewz
Mo., 23.10. bis
Fr., 27.10.
10.00 - 16.00 Uhr
40 Ustd./5,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 005

**Kreativ-Club: Mit glitzernen Materialien basteln**

Ferienkurs

Hier sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt. „Best friends“-Armbänder, Schmuckbox, tolle Masken zum „Dahinter verstecken“, Mini-Anhänger, die du selbst bemalst und was uns sonst noch so einfällt. Das alles basteln wir hier mit funkelnden Steinchen, bunter Folie, Kordeln, Farbe und vielem mehr. Wir arbeiten mit kleinen Zangen, Scheren und Kleber. Die genannten Materialien halten wir für euch bereit.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.

6452

Bianca Kuballa
Do., 02.11. und
Fr., 03.11.
10.00 - 16.00 Uhr
16 Ustd./5,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 002

**Dekorative Stabfiguren aus Beton**

Wochenendkurs

In diesem Kurs fertigen Sie eine Stabfigur, z. B. für Ihren Garten. Aufgrund der Wetterbeständigkeit von Beton können Sie die Figur anschließend draußen für den Garten verwenden. *Die Materialumlage (ca. 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.*

6460

Monika Meise
Vorbesprechung
Mo., 09.10.
17.15 - 19.30 Uhr
Arbeitstermine
Fr., 13.10.
16.00 - 21.15 Uhr
Sa., 14.10.
15.00 - 17.15 Uhr
13 Ustd./55,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 005

Schneidern

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

6510 Schneidern für Anfänger/innen

Beate Lang
ab Do., 21.09. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./99,00 €
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-Nähmaschinenadeln 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.*

6511 Schneidern

Renate Wagner
ab Mo., 18.09. (10x)
09.00 - 12.15 Uhr
40 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

6512 Schneidern

Renate Wagner
ab Di., 19.09. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./99,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

Schneidern

Vormittagskurs

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

Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Vormittagskurs

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

Schnupperkurs Schneidern für jedermann

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.

6513

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 25.09. (8x)
08.30 - 11.45 Uhr
32 Ustd./80,50 €
max. 10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

6514

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 20.09. (9x)
08.30 - 11.45 Uhr
36 Ustd./90,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

6515

Edith Schulte-Huxel
Fr., 06.10.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 07.10.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./42,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

6516 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel
Fr., 13.10.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 14.10.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./42,50 €
(Erwachsene)
28,00 €
(Jugendliche)
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 6515
Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

6517 Modische Outfits selbst geschneidert

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 13.10.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Mo., 23.10. bis
Fr., 27.10.
10.00 - 16.00 Uhr
37 Ustd./5,50 €
max. 9 Personen
VHS; Raum 001

Ferienkurs
Entwurf und schneidere deine eigene und phantasievolle Kleidung! In diesem Workshop erarbeiten wir Outfits nach deinen Wünschen und präsentieren sie dann bei einer kleinen Modenschau.

Bitte bringt Stoffe oder Kleidungsstücke, die ihr aufwerten wollt, zum Vorbereitungstreffen mit. Die Kursleitung wird ebenfalls eine Stoffauswahl mitbringen.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Der Kurs wird unterstützt durch die NRW-Projektförderung Kulturrucksack.



Musiktheater Essen und Gelsenkirchen

Opern-Abonnement 2017 / 2018

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 (MIR) 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 Opern- und Ballettvergnügen.

Der Preis beinhaltet die Eintrittskarten sowie den Bustransfer von und nach Dorsten, Wulfen, Lembeck und Rhade. Ein Verkauf von Einzelkarten findet nicht statt.

Abo-Preise

Preisgruppe I	220,00 €
Preisgruppe II	193,00 €
Preisgruppe III	148,00 €

Mathis der Maler

Oper von Paul Hindemith

Mai 1552. Luther hat seine Thesen längst veröffentlicht, die Bauern begehren gegen den Adel auf und kämpfen für ihre Grundrechte. Ein Krieg breitet sich aus, auch um die Vormachtstellung der Religion - katholisch oder lutheranisch. Mathis, ein Maler am Hof des Kardinals von Mainz, gerät nicht nur mit dem religions-politisch opportunen Agieren seines freundschaftlichen Gönners Kardinal Albrecht von Brandenburg in Konflikt, sondern auch mit der Frage, was seine Malerei in einer Zeit gesellschaftlicher Umstürze bewirken kann. Generalintendant Michael Schulz greift ein zentrales gesellschaftliches Thema auf, denn die Frage des Künstlers nach seinem politischen Beitrag in der Gesellschaft ist so alt wie die Kunst selbst.

So., 26.11.

18.00 Uhr

Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Hänsel und Gretel

Märchenspiel von
Engelbert Humperdinck

So., 10.12.
16.30 Uhr
Aalto-Theater Essen

Erzählt wird ein Märchen über Verlockung und Versuchung, über Risikobereitschaft, Übermut und vor allem über die Stärke von zwei Kindern, die sich aus einer scheinbar ausweglosen Situation selbst befreien. Keine Figur dieser Geschichte ist eindeutig gut oder böse.

„Hilf, hilf schnell! [...] und mach mir etwas recht Hübsches, Volkstümliches!“, bittet Adelheid Wette ihren Bruder Engelbert Humperdinck um ein paar Musikstücke für das von ihr verfasste Märchenspiel „Hänsel und Gretel“. Daraus wurde Humperdincks wohl erfolgreichste Oper.

Schwanensee

Ballett von Ben Van Cauwenbergh

So., 25.02.18
16.30 Uhr
Aalto-Theater Essen

Verwunschene Schwäne, unerfüllte Sehnsucht und ein verhängnisvoller Zauber... Siegfrieds Welt steht Kopf. Am Vorabend des Balls, bei dem der Prinz seine Brautwahl für die anstehende Thronfolge treffen soll, lernt er seine wahre Liebe kennen: Odette. Doch auf der „Schwanenprinzessin“ lastet ein Fluch des Magiers Rotbart, der nur durch den Zauber der Liebe gebrochen werden kann. Von dunkler Macht verführt, versagt Siegfried im entscheidenden Moment: Am Abend des Balls schwört er einem Trugbild seine Treue und verliert alles. Doch selbst Rotbart kann die ewige Liebe von Odette und Siegfried nicht kontrollieren.

Der Troubadour

Oper von Giuseppe Verdi

Der alte Graf Luna hatte zwei Söhne. Einer davon sei von einer Zigeunerin verflucht worden, wofür diese auf den Scheiterhaufen geworfen wurde. Deren Tochter Azucena entführte daraufhin den Jungen, um ihn aus Rache ebenfalls zu verbrennen, tötete dabei aber aus Versehen ihr eigenes Kind. Das überlebende Grafenkind wuchs nun im Zigeunerlager heran, ohne seine Herkunft zu kennen. Der alte Graf ließ seinen verbliebenen Sohn am Sterbebett schwören, die Suche nach dem verschwundenen Bruder niemals aufzugeben. Jahre später verlieben sich die beiden einander unbekannten Brüder in dieselbe Frau... Es sind die langen Schatten der Vergangenheit, denen keine Figur in Verdis vielleicht dunkelstem Werk entkommen kann.

So., 25.03.18
18.00 Uhr
Aalto-Theater Essen

Salome

Oper von Richard Strauss

Salome, die Prinzessin von Judäa und Stieftochter des Königs Herodes, begehrt den unbekannten Propheten Jochanaan, der von Herodes gefangen gehalten wird. Doch Jochanaan hat für Salome nichts als Verachtung übrig. Gedeütigt schwört Salome Rache. Als ihr Stiefvater Herodes bei ihr die Erfüllung seiner Lust sucht, ringt sie ihm das Versprechen ab, ihr für ihren „Tanz der sieben Schleier“ jeden Wunsch zu erfüllen. Sie verlangt den Kopf des Jochanaan. Im Licht des Mondes küsst die Prinzessin das abgeschlagene Haupt des Propheten, der sie nicht lieben wollte. Mit „Salome“ gelang Richard Strauss ein faszinierendes Psychogramm über seelische Abgründe in einer Welt voller unterdrückter Leidenschaften, Hass und Einsamkeit.

So., 15.04.18
18.00 Uhr
Aalto-Theater Essen

Kulturbus unterwegs

**6620 Missa Solemnis op. 123 -
Ludwig von Beethoven****Claudia Temp**
Sa., 30.09.Abfahrt VHS: 15.00 Uhr
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr

65,00 €

(Bustransfer, Eintritt,
Hausführung)

Anneliese Brost

Musikforum Ruhr, Bochum

Eine Produktion der Ruhrtriennale und der Bochumer Symphoniker. Nicht mit dem „Seid umschlungen“ aus Beethovens Neunter Sinfonie wird diese Ruhrtriennale beschlossen, sondern mit dem erschütternden Aufruf zum Frieden „Dona nobis pacem“ aus seiner Missa Solemnis. Beethovens äußerst persönliches Testament ist ein Meilenstein in der westlichen Kunstmusik. Mit dieser Messe schrieb er eine der bis dahin ehrgeizigsten Vokal-Kompositionen. Mit einer an Besessenheit grenzenden Hingabe versuchte Beethoven, in der Missa Solemnis eine perfekt klingende Umsetzung des Messtextes zu finden. Tschechischer Philharmonischer Chor Brno, Bochumer Symphoniker
Leitung: Steven Sloane

**6621 500 Jahre REFORMATION
Konzert und Dachführung
Kölner Dom****Claudia Temp**
Mo., 30.10.Abfahrt VHS: 14.00 Uhr
Rückkehr: ca. 23.30 Uhr

Preisgruppe 1: 86,00 €

Preisgruppe 2: 80,50 €

(Bustransfer,
Eintritt, Dachführung,
Konzerteinführung)

Preisgruppe 1: 67,50 €

Preisgruppe 2: 63,50 €

(Preis ohne Dachführung)

Philharmonie Köln

Der Kölner Dom ist eine vollendete gotische Kathedrale. Allerdings stammen nicht alle Bauteile aus dem Mittelalter. Die Fertigstellung des Domes erfolgte in der Zeit der industriellen Revolution. Lassen Sie sich überraschen von der filigranen Eisenkonstruktion, die älter ist als der Eiffelturm. Erkunden Sie unbekannte Turmräume mit Depots und Werkstätten. Beginn 16.30 Uhr

Konzert zum Reformationsjubiläum
ab 20.00 Uhr

Georg Friedrich Händel - Ouvertüre D-Dur HWV 351 „Feuerwerksmusik“
Bernd Alois Zimmermann - Sinfonie in einem Satz für großes Orchester
Felix Mendelssohn-Bartholdy - Lobgesang. Eine Symphonie-Cantate nach Worten der heiligen Schrift op. 52 für 3 Solisten, Chor und Orchester

Gürzenich Orchester, fünf Chöre

Leitung: Hartmut Haenchen

IBERIA & BOLERO**6622**

Vor 100 Jahren ist er verstorben: Claude Debussy, der mit einer ganz eigenen Tonsprache für Furore sorgte. Von seiner Leidenschaft für Spanien zeugt sein musikalisches Bild „Iberia“. Eine weitere berühmte Darstellung des imaginären Spaniens stammt von Debussys Zeitgenossen Maurice Ravel, dessen „Bolero“ geradezu hypnotisch um eine einzige Melodie und einen eigenen Rhythmus kreist. Ravels ganz eigener Klangkosmos steht überdies Pate für Poulencs Konzert für zwei Klaviere.

Programm

Claude Debussy - „En blanc et noir“
(Fassung für Orchester von Robin Holloway)Francis Poulenc - Konzert d-Moll für
zwei Klaviere und Orchester

Claude Debussy - „Iberia“ aus „Images pour Orchestre“

Maurice Ravel - „Bolero“

Luca und Arthur Jussen, Klavier,
Essener Philharmoniker

Leitung: Jun Märkl

**The Ukulele Orchestra
of Great Britain****6623**

Ein Konzert des Ukulele Orchesters ist ein amüsanter, virtuoser, gezupft-gezungener, eingängiger Nachruf auf Rock'n Roll und leichte Unterhaltung, nur mit der Unterstützung der „Bonsai-Gitarren“ und einer Menagerie aus Stimmen. Erneut zeigen sich die Ukes von ihren besten Saiten, wenn sie inspirierend, provozierend, berührend und tief sinnig Musik mit Popkultur und britischem Humor kombinieren.

Claudia Temp

Fr., 09.02.18

Abfahrt VHS: 18.15 Uhr
Rückkehr: ca. 23.30 Uhr

69,50 €

(Bustransfer und Eintritt)
Konzerthaus Dortmund

6624 Lateinamerika - Tango und Samba, Milonga und Malambo

Claudia Temp
Di., 10.04.18

Abfahrt VHS: 18.30 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr

51,50 €€

(Bustransfer und Eintritt)
Ruhrfestspielhaus
Recklinghausen

Rasmus Baumann nimmt das Publikum mit auf die Reise nach Kuba, Mexiko und Argentinien. Aaron Copland und George Gershwin waren zwar New Yorker, aber sie haben mit „El Salón México“ und der „Cuban Overture“ Prototypen der Latino-Klassik geschaffen. Astor Piazzolla holte den Tango aus der Schmutzdecke, indem er ihn durch Impulse aus Klassik, Pop und Jazz für ein breites Publikum zugänglich machte. Und Daniel Binelli musizierte noch selbst mit Astor Piazzolla. Eine Rhythmusoffensive, die auch den gemütlichsten Europäer aus dem Sessel reißt!

Programm

Aron Copland - El Salón México
Astor Piazzolla - Konzert für Bandoneon und Orchester
George Gershwin - Cuban Overture,
Arturo Márquez - Danzón Nr. 2
Alberto Ginastera - Suite aus „Estancia“
Daniel Binelli - Bandoneon, Neue Westf. Philharmonie Recklinghausen
Leitung: Rasmus Baumann

6625 JESUS CHRIST SUPERSTAR

Claudia Temp
So., 06.05.18

Abfahrt VHS: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 22.00 Uhr

56,00 €€

(Bustransfer und Eintritt)
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Rockoper von Andrew Lloyd Webber und Tim Rice
Die biblische Passionsgeschichte als opulentes Rock-Opernspektakel. Was religiösen Fundamentalisten anfangs wie eine apokalyptische Schreckensvision erschienen sein dürfte, traf in den 70er Jahren den Nerv der amerikanischen Hippie-Bewegung. Weil sich die aufbegehrende Jugend nicht länger vom religiösen Establishment bevormunden lassen wollte, suchte sie nach neuen zeitgemäßen Begegnungen mit der christlichen Botschaft. „Fühlen statt Glauben“ lautete die Devise vor allem der so genannten Jesus People, die auch Andrew Lloyd Webber und Tim Rice zu ihrem Musical-Welterfolg inspirierten.

Exkursionen

„Die Deutschen und ihre Autos“ mit Museumsdepot

Tagesfahrt mit dem Bus

Sie zeigen Lebensstil und Lebensleistung, sind Kultobjekte oder schlichtes Bewegungsmittel: Autos markieren deutsche Kulturgeschichte. Mit zunehmendem Umweltbewusstsein werden sie auch kritisch betrachtet. Die Sonderausstellung informiert über Autos von der Nachkriegszeit bis heute. Die Exkursion führt Sie ins Haus der Geschichte, wo Sie auch Gelegenheit haben, das Museumsdepot kennenzulernen. „Objekte im Dunkeln“ vermittelt Hintergründe an Hand von Gegenständen, die „erzählen“ können: Hier begegnen Sie Alienfiguren aus „Starfighter“, kuriosen Werbeschildern oder vielleicht auch dem Kugelschreiber von Konrad Adenauer. Ein Spaziergang durch das ehemalige Regierungsviertel entlang der Rheinpromenade in die City zeigt Bonn als pulsierende Stadt zwischen Beethovenhaus, Universitätsschloss und „Langem Eugen“. *Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck*
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion

6630

Dr. Michaela de Groot
Sa., 07.10.
Abfahrt VHS: 07.50 Uhr
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
39,50 €
(Busfahrt und Führung)
Haus der Geschichte
Bonn

**6640 skulptur projekte
münster 17**

Winfried Fichtner
Sa., 02.09.

Abfahrt VHS: 09.00 Uhr

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

28,25 €

(Busfahrt und Führung)

Münster

Tagesfahrt mit dem Bus
Im Sommer 2017 finden zum 5. Mal die „skulptur projekte münster“ statt. Diese internationale Großausstellung im Außenraum lädt seit 1977 im 10-jährigen Rhythmus Künstler aus aller Welt ein, um Fragen nach der Beziehung von Kunst, öffentlichem Raum und urbanem Umfeld zu stellen. Kurator ist wieder Prof. Kasper König. Die rund 30 ausgestellten Skulpturen in der Innenstadt von Münster werden Ihnen bei einem geführten Rundgang ausführlich erläutert.

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion

6641 „documenta 14“

Wolfgang Danzer
So., 10.09.

Abfahrt VHS: 06.30 Uhr

Rückkehr: ca. 20.30 Uhr

59,75 €

(Busfahrt, Führung, Eintritt)

Kassel

Ausstellungsfahrt nach Kassel
Alle 5 Jahre findet in Kassel die „documenta“ statt, die weltweit größte und bedeutendste Ausstellung zur zeitgenössischen Kunst. Die 14. Auflage dieses Kunstspektakels wird vom 10.06. bis 01.10. zu sehen sein. Die künstlerische Leitung liegt bei Adam Szymczyk. Bei einer ausgiebigen Führung werden Ihnen die Highlights und das Konzept der „documenta 14“ näher erläutert.

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 10 Tage vor der Fahrt

**Vincent van Gogh-Museum
in Amsterdam****6642**

Tagesfahrt mit dem Bus

2015 jährte sich der Todestag von Vincent van Gogh (1853 - 1890) zum 125. Mal. Mit einer spektakulären neuen Ausstellungsgestaltung und einem neuen Eingangsgebäude feierte das Vincent van Gogh-Museum in Amsterdam dieses Jubiläum. Hier ist weltweit die umfangreichste Sammlung an Gemälden aufbewahrt. Neben Informationen zum Leben von van Gogh sehen Sie bei einer Führung ausgewählte Meisterwerke des großen Künstlers, wie auch Arbeiten anderer Künstler, mit denen er befreundet war oder die er beeinflusste. Daneben besteht die Gelegenheit, individuell die Amsterdamer Innenstadt zu besuchen.

Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Wolfgang Danzer
So., 24.09.

Abfahrt VHS: 07.00 Uhr

Rückkehr: ca. 20.15 Uhr

48,25 €

(Busfahrt, Eintritt,

Führung)

Amsterdam

6643 Frankfurter Buchmesse

Kirsten Markgraf
Sa., 14.10.
Abfahrt VHS: 06.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr
36,75 €
(Busfahrt und Eintritt)
Frankfurt

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 Frankreich.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

6644 Die Impressionisten in der Normandie

Dieter Hans
Do., 30.11.
Abfahrt VHS: 09.00 Uhr
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
28,50 €
(Busfahrt, Eintritt, Führung)
Münster

Adventsfahrt mit dem Bus
Das Kunstmuseum Pablo Picasso Münster lädt zu einer neuen Impressionisten-Ausstellung ein. Die Besucher gehen auf einen künstlerischen Spaziergang an die Strände, Dörfer und Küstenstädte der Normandie, die im späten 19. Jahrhundert eine der Wiegen des Impressionismus war. Die Ausstellung beleuchtet die Ursprünge des Impressionismus und stellt sie in einen Dialog mit Werken von Claude Monet, Auguste Renoir und anderen Hauptakteuren des Impressionismus. Elegante Badegäste und windschnittige Segelschiffe regten die Avantgarden des frühen 20. Jahrhunderts zu kühnen Farbexperimenten an. Neben der Ausstellungsführung ist am Nachmittag Zeit für einen Bummel durch das vorweihnachtliche Münster.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

Edouard Manet

Nachmittagsfahrt mit dem Bus
Zeit seines Lebens war Edouard Manet (1832 - 1882) ein Einzelgänger. Vielleicht macht gerade diese Unabhängigkeit seine Sicht auf die Kunst und die Phänomene der Welt so neu und interessant. Das Von der Heydt-Museum Wuppertal unternimmt das Wagnis, das Werk dieses Außenseiters in einer umfassenden Ausstellung neuen Publikumsschichten zu eröffnen. Die Schau präsentiert das ganze Oeuvre, beginnend mit den ersten tastenden Versuchen als Schüler von Thomas Couture und endend mit den letzten so strahlenden Gartenbildern aus Rueil von 1882.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt

**Zollverein Coal Mine:
About Coal and Miners**
siehe Veranstaltung Nr. 3223

Vorankündigung

Elbphilharmonie Hamburg: „Hollywood in Hamburg“

„Hollywood in Hamburg“ holt die größten Filmkomponisten der Gegenwart direkt aus Hollywood nach Hamburg. Die Star-Komponisten selbst wirken bei den Konzerten mit, geben spannende Einblicke in ihre Arbeit und lassen ihre eindrucksvollsten Filmmusiken in opulenter Konzertatmosphäre lebendig werden. Eines der populärsten und vielfältigsten Filmgenres der Traumfabrik Hollywood ist der Animationsfilm. Einer der absoluten Meister dieses Genres: der britische Komponist John Powell.

City of Prague Philharmonic Orchestra & Choir
Dirigent: Gavin Greenaway
Moderation: John Powell

*Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem detaillierten Reiseprogramm, das die VHS Ihnen gerne zusendet.
(Tel. 0 23 62 / 66 41 60)*

6645

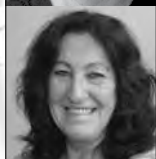
Dieter Leutloff
Do., 25.01.18
Abfahrt VHS: 12.15 Uhr
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
33,00 €
(Busfahrt und Eintritt)
Wuppertal



Mareike Krampe

0 23 62 · 66 40 52

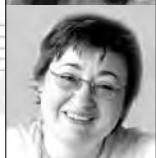
mareike.krampe@dorsten.de



Marlies Milos

0 23 62 · 66 40 51

marlies.milos@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 Krampe, Marlies Milos

Büroöffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 8.00 - 16.00 Uhr
Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

Kartenpreise

Theater

Vollzahler	ermäßigt	Preisgruppen
17 €	12 €	I
15 €	10 €	II
14 €	9 €	III

Kleinkunst

Vollzahler 17 €, ermäßigt 12 €

Konzerte / Jazz

Vollzahler 15 €, ermäßigt 10 €

Kindertheater ab 4 Jahren

Erwachsene 5 €, Kinder 4 €

Kindertheater ab 6 Jahren

Erwachsene 6 €, Kinder 5 €

Ermäßigungen

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

Auf der folgenden Seite finden Sie eine tabellarische Aufstellung der Kulturveranstaltungen in der Spielzeit 2017/18. Das farbige Kulturprogramm mit ausführlichen Informationen über alle Veranstaltungen, Inhalte und Künstler senden wir Ihnen auf Wunsch gern zu.
(Tel. 0 23 62 / 66 40 52)

Theater

Mo., 16.10.17, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Der zerbrochene Krug

Mo., 20.11.17, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Der Vorname

Mo., 29.01.18, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Jesus liebt mich

Mo., 19.03.18, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Die Wahrheit und nichts als die Wahrheit

Mo., 16.04.18, 20.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Beat Club

Kleinkunst

Fr., 24.11.17, 20.00 Uhr
Aula Gymnasium Petrinum

Timo Wopp

Fr., 15.12.17, 20.00 Uhr
Aula Gymnasium Petrinum

Armin Fischer

Fr., 12.01.18, 20.00 Uhr
Aula Gymnasium Petrinum

Uta Köbernich

Fr., 09.02.18, 20.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule

Delta Q A Capella

Fr., 09.03.18, 20.00 Uhr
Aula Gymnasium Petrinum

Ingmar Stadelmann

Fr., 27.04.18, 20.00 Uhr
Aula St. Ursula Realschule
Eintritt:
22,00 € / 17,00 € erm.

Margie Kinsky und Bill Mockridge

Jazz and more

So., 29.10.17, 12.00 Uhr
Gaststätte Maas Timpert

Jazzfrühschoppen

So., 10.12.17, 19.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

BigBand Dorsten

So., 18.02.18, 19.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

**Andreas Hertel Trio feat.
Tony Lakatos**

So., 06.05.18, 19.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

Thomas Gabriel Trio

Alles außer-gewöhnlich

3. Kulturdinner

Fr., 17.11.17, 19.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

**Sky du Mont liest englische
Weihnachtsgeschichten**

Fr., 10.11.17, 19.30 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

Kindertheater ab 4 Jahren

Hühnerliebe

Di., 26.09.17,
15.00 / 17.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

**Drei Schweinchen und
der Weihnachtswolf**

Di., 19.12.17,
15.00 / 17.00 Uhr
Stadtbibliothek

Hase und Igel

Di., 23.01.18,
15.00 / 17.00 Uhr
Forum Bildungszentrum
Maria Lindenhof

**König Rattus und die Ritter
der Käserunde**

Di., 06.03.18,
15.00 / 17.00 Uhr
Stadtbibliothek

Kindertheater ab 6 Jahren

Die kleine Hexe

Di., 10.10.17, 16.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Der Lebkuchenmann

Di., 12.12.17, 16.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

Die Schöne und das Biest

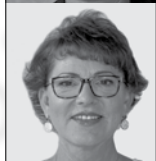
Di., 30.01.18, 16.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula

**Das Monster vom
Blauen Planeten**

Di., 27.02.18, 16.00 Uhr
Aula Realschule St. Ursula



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



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



Mareike Krampe - Programm: „JeKits“
0 23 62 · 66 40 52
mareike.krampe@dorsten.de

Musik macht Spaß und schlau dazu!

Musikalische Früherziehung

Jekits

Instrumentalunterricht

Ensembles

Workshops

NEUE ANGEBOTE ab Herbst 2017!



Unterricht Harfe

Die Harfe gehört zu den ältesten Musikinstrumenten der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gibt es sie in ganz unterschiedlichen Größen und Formen. Ihr besonderer Klang ist in der Musik oft dann gefragt, wenn man eine zauberhafte Atmosphäre schaffen will. Und nicht zuletzt wird sie den Engeln zur Begleitung ihrer himmlischen Gesänge an die Hand gegeben.

Wer dieses Instrument lernen möchte, kann dies ab dem Schuljahr 2017/18 an der Musikschule der Stadt Dorsten tun. Mit Sonja Jahn steht uns eine renommierte Virtuosin und Pädagogin als Lehrerin zur Verfügung.

Sonja Jahn

Unterrichtszeit nach
Absprache
Gymnasium Petrinum

Handglocken-Ensemble

Handbells sind gestimmte Glocken, die mit der Hand an einem Griff gehalten und durch Schwungbewegung angeschlagen werden. Durch das Zusammenspielen mehrerer Spieler mit unterschiedlich gestimmten Glocken können Melodien und mehrstimmige Musik zum Erklingen gebracht werden.

Diese Tradition reicht in England bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts zurück und entwickelte sich zu einem musikalischen Genre, dessen Repertoire bis hin zu Film- und Popmusik reicht.

Wolfgang Endrös

jeweils donnerstags
19.00 - 20.30 Uhr
VHS; Raum 218
8,00 €/Monat
(für Schüler der
Musikschule
gebührenfrei)

Blockflöten-Ensemble für Erwachsene

Dieses neue Ensemble richtet sich an alle BlockflötistInnen, unabhängig davon, ob man in kontinuierlicher Übung ist oder irgendwann beim Aufräumen die alte Blockflöte wiedergefunden hat und einfach Lust verspürt, an die längst abgeschlossene musikalische Karriere anzuknüpfen. Das gemeinsame Musizieren in einer Gruppe soll motivieren und ermutigen, früher erworbene musikalische Fähigkeiten wieder aufzufrischen und miteinander Freude und Kraft aus der Musik zu schöpfen.

Sonja Kordos

ab Do., 07.09.
jeweils donnerstags
10.30 - 11.30 Uhr
VHS; Raum 001
20,00 €/Monat

Unsere Ensembles - Machen Sie mit!

Das schönste musikalische Erlebnis ist das gemeinsame Musizieren zusammen mit Gleichgesinnten! In den verschiedenen Ensembles der Musikschule werden die im Gesangs- oder Instrumentalunterricht erworbenen Fähigkeiten unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsstandes von qualifizierten MusikpädagogInnen eingebracht. Die in den wöchentlich stattfindenden Proben erarbeiteten Werke werden regelmäßig in Konzerten öffentlich präsentiert.

Die Teilnahmegebühr an den Ensembles ist in der Unterrichtsgebühr bereits enthalten.

Nach Rücksprache mit den Leitern dieser Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Informationen gibt es im Büro der Musikschule oder im Internet.

Workshop: Dispokinesis für musizierende Menschen

Felicia Meyerratken
Sa., 18.11.
09.30 - 16.30 Uhr
VHS; Raum 008
7 Ustd./55,00 €
max. 10 Personen

Wer kennt das nicht beim Musizieren: man spürt Verspannungen, der Atem fließt nicht gleichmäßig, und der musikalische Vortrag gerät ins Stocken. Gute Musik braucht nicht nur Musikalität und Gehör, sondern auch Körperbeherrschung und Technik. Damit dieses zusammen reibungslos funktioniert, muss die Motorik optimal, funktionell und ergonomisch ablaufen.

Dispokinesis ist ein Weg zu ungehinderter individueller körperlicher Ausdrucksfähigkeit durch Verfeinerung der eigenen sensomotorischen Fähigkeiten, durch Anpassung der nötigen Körperspannung vor und während der Bewegungsabläufe und durch Umsetzung der musikalischen Vorstellungskraft. Dies geschieht durch die sogenannten Urgestalten, die in diesem eintägigen Workshop vorgestellt und nachvollzogen werden. Die Dozentin ist zertifizierte Dispokineterin und Berufsmusikerin.

Der Kurs wird angeboten für alle Musiker ab 16 Jahren, vom Anfänger bis zum Profi, sowie für Instrumentalpädagogen.

Bitte bringen Sie bequeme, enge Kleidung, eine Decke und (rutschfeste) Socken mit, und falls es Ihnen möglich ist, auch ihr Instrument.

FÜR DIE JÜNGSTEN

Musikalische Früherziehung für 3- bis 4jährige Kinder

„Carlo und Carla: 2 Katzenkinder entdecken die Welt“

Carlo und Carla, 2 kleine Katzenschwester, entdecken zum ersten Mal ihre kleine Katzenwelt. Sie entdecken in ihrem Alltag viele unbekannte und interessante Dinge. Gemeinsam mit ihnen begeben wir uns auf eine spannende Reise durch die Welt der Klänge und Geräusche: Wind, Regen, Sonne, andere Tiere. Wir können sofort mitmusizieren: mit unseren Händen, Füßen und nicht zuletzt mit unserer Stimme. Hast Du Lust auf eine musikalische Entdeckungsreise?

Lars Langefeld
Do., 07.09. bis
Do., 25.01.18
jeweils donnerstags
16.00 - 16.45 Uhr
VHS; Raum 106
20,00 €/Monat

Musikalische Früherziehung für 4- bis 5jährige Kinder

„Carlo und Carla: 2 Katzenkinder finden Freunde“

Carlo und Carla, die beiden Katzenkinder, lernen den kleinen Vogel Piepsie und den Hundewelpen Blackie kennen. Sie entdecken, dass sie zwar ganz verschieden sind, aber gerade deshalb viele Dinge miteinander erleben können. Sie geben ihr erstes kleines Konzert, und wir musizieren mit ihnen. Neben Händen und Füßen lernen wir viele Instrumente kennen und werden uns wundern, womit man sonst noch Musik machen kann.

Lars Langefeld
Do., 07.09. bis
Do., 25.01.18
jeweils donnerstags
16.45 - 17.45 Uhr
VHS; Raum 106
20,00 €/Monat

Flötenspielkreis / Geigenspielkreis

Um nach der Musikalischen Früherziehung die ersten Erfahrungen im Spiel mit einem Musikinstrument zu machen, bietet die Musikschule Spielkreise für Blockflöte und Violine an. In der Gruppe lernen die Kinder ganz spielerisch, Freude am Umgang mit einem Blas- oder Streichinstrument. Die musikalischen Erfahrungen der Früherziehung werden vertieft und intensiviert und bilden so die Basis für einen differenzierten Musikunterricht.

Sonja Kordos (Blockflöte)
Gymnasium Petrinum;
Raum 303

Josef Jahn M.A. (Violine)
Gymnasium Petrinum;
Raum 305

ab Do., 07.09.
jeweils donnerstags
16.00 - 16.45 Uhr
20,00 €/Monat



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

Die Stadtbibliothek kooperiert mit der „Bibi am See“ in Wulfen.

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

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

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

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

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

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 der Tageszeitung angekündigt.

Internet

Termine

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

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

Im Werth 6

**Tel.: (0 23 62) 66 41 05
und 66 41 07**
[stadtbibliothek@
dorsten.de](mailto:stadtbibliothek@dorsten.de)

„Bibi am See“ Wulfen

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

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

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

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

In Kooperation mit dem Cornelia Funke Baumhaus und dem Kulturbüro planen wir seit einiger Zeit interessante Literaturveranstaltungen.

Wir hoffen, mit den unten aufgeführten Lesungen auch dieses Mal Ihren Geschmack getroffen zu haben und freuen uns gemeinsam auf Ihren Besuch.



Wir wünschen gute Unterhaltung!

Lesung

Sa., 16.09.
20.00 Uhr
VHS; Forum
Eintritt 15 € (VVK) /
17 € (AK)

Von Gelsenkirchen bis Hollywood

Martin Brambach, der Schauspieler mit der unverwechselbaren Stimme, und seine Frau Christine Sommer präsentieren komische Geschichten und tragische Stories aus dem Pott, hin- und hergerissen zwischen Gare du Nord und Bhf Gladbeck-West, zwischen Gelsenkirchen und Hollywood. Sie haben große Meister der kleinen Form im Gepäck, die sie schauspielerisch und locker vortragen. Musikalisch unterstützt werden sie von Matthes Fechner mit markanter Stimme und „Industrieblues“. *Gemeinsame Veranstaltung von Cornelia Funke Baumhaus, Kulturbüro und Stadtbibliothek*

Fräulein Frieda liest, was Frauen lieben...

Lesung
Do., 19.10.
19.30 Uhr
Stadtbibliothek
Eintritt 12 €

Eine kabarettistische Liebeslesung. In Sachen „Liebe“ kennt Fräulein Frieda sich aus! Zwar ist die einzige Lebensgemeinschaft, die sie bisher erfahren hat, die mit ihrem Wellensittich Hans-Peter. Aber das ist ja kein Grund, sich nicht literarisch auf den neuesten Liebesstand zu bringen. Die Berliner Schauspielerin und Kabarettistin Marlies Ludwig hat ein Literaturprogramm zusammengestellt, das gute Laune verbreitet. In einem humorvollen Ritt wird die Liebesliteratur verschiedener Zeiten präsentiert - vom neuesten Bestseller über Klassiker bis hin zum Groschenheft.

Sky du Mont liest englische Weihnachtsgeschichten - begleitet am Flügel von Christine Schütze

Üppige Dekorationen mit Mistelzweigen, Stechpalme, Lorbeer und Girlanden gehören ebenso zu Weihnachten in England wie traditionelle, besinnliche, oft aber auch sehr humorvolle Weihnachtsgeschichten. Und wer könnte sie besser präsentieren als Sky du Mont mit seiner angenehmen wohltönenden Stimme? Die perfekte Einstimmung auf die Weihnachtszeit, bevor der ganze Stress so richtig losgeht!

Lesung mit Musik

Fr., 10.11.
19.30 Uhr
VHS; Forum
Eintritt 20 €

Best of Frank Goosen

Der Ruhrpott-Kultautor ist zwar erst 2018 mit einem Best of aus seinem umfangreichen Werk bei uns zu Gast, aber es schadet ja nicht, sich den Termin schon mal vorzumerken oder Karten als Weihnachtsgeschenk einzuplanen!

Gemeinsame Veranstaltung von Cornelia Funke Baumhaus, Kulturbüro und Stadtbibliothek

Lesung

Di., 27.02.18
19.30 Uhr
VHS; Forum
Eintritt 14 €

Unter Tel.: 0 23 62 / 66 41 04 erhalten Sie weitere Informationen und können sich Karten reservieren lassen.

Unterrichtstermine 2/2017

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.
2. Woche	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.
3. Woche	02.10.	<i>unterrichtsfrei</i>	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.
4. Woche	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.
5. Woche	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.
<i>unterrichtsfrei</i>	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.
<i>unterrichtsfrei</i>	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	04.11.
6. Woche	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.
7. Woche	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.
8. Woche	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.
9. Woche	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.
10. Woche	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.
11. Woche	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.
12. Woche	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	<i>unterrichtsfrei</i>
<i>unterrichtsfrei</i>	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.
<i>unterrichtsfrei</i>	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.
13. Woche	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.
14. Woche	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.

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

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit	Di., 03.10.17
Herbstferien	Mo., 23.10. - Fr., 03.11.17
Reformationstag	Di., 31.10.17
Allerheiligen	Mi., 01.11.17
Weihnachtsferien	Mi., 27.12.17 - Sa., 06.01.18

Das Arbeitshalbjahr 1/2018 beginnt am 05.02.18,
das neue Programm erscheint am 12.01.18.

Einzelveranstaltungen

13.09.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	4110
26.09.	Pflegeleichte, aber attraktive Vorgärten	2817
30.09.	Dr. Alexandra Widmer: Stark und alleinerziehend	1310
04.10.	Verletzungen am Knie - wie vermeiden, wie behandeln?	2130
04.10.	Mit basischer Ernährung zu mehr Wohlbefinden	2740
09.10.	Syrien - Eine Reise in ein verlorenes Land	1120
11.10.	Christian Ude: Die Alternative oder Macht endlich Politik!	1130
11.10.	Wertschätzende Kommunikation - Worte, die wirken	5130
12.10.	Mann. Frau. Gehirn	1360
17.10.	Rund um den Einbruchsschutz	1180
17.10.	Thailand - eine magische Reise durch das Land des Lächelns	1210
08.11.	Wohin führt Putin sein Land?	1150
08.11.	Die Kunst der Gelassenheit	1370
08.11.	Selbsthypnose bei psychosomatischen Beschwerden	2150
09.11.	Erben und Vererben	1170
15.11.	Frankreich aktuell. Wohin steuert Macron sein Land?	1160
15.11.	Das schwache Herz - Diagnose und Therapie	2110
17.11.	3. Kulturdinner - Mann und Frau	1100
21.11.	Sterben in unserer Zeit	1340
22.11.	Kein Opfer werden - Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften	1190
22.11.	Wie wollen wir sterben?	2160
22.11.	Kommen drei Logiker in eine Bar... Die schönsten Matherätsel	2810
23.11.	Azoren - Vulkaninseln im Atlantik	1220
28.11.	Mouhanad Khorchide: Gott glaubt an den Menschen	1110
29.11.	Abenteuer Pubertät - Was die Natur sich dabei gedacht hat	1320
01.12.	Duo Val'n'Tin: Noël - Weihnachten: Schöne Bescherung!	6130
25.01.18	Musikalischer Leseabend der Schreibwerkstätten	6112

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.

09.10. - 11.10.	Kommunikation und Organisation mit Outlook 2016	5331
13.11. - 17.11.	Fit für das Büro: Word und Excel 2013	5337
20.11. - 22.11.	Tabellenkalkulation mit Excel 2013	5335
27.11. - 29.11.	Adobe InDesign	5355
29.11. - 01.12.	Excel 2013 Spezial	5336
05.12. - 08.12.	Bildbearbeitung mit Photoshop	5353

Abendgymnasium	52	Facebook	66
Abitur	52	Fachabitur	52
Arcylmalerei	73	Fachoberschulreife	52
Aerobic	29	Filmproduktion	64
Akupressur	23	Finanzbuchhaltung	59
AlexanderTechnik	21	Fitness	26
Alphabetisierung	54	Fotografie	63
Android	68	Französisch	47
Apps	68	Freizeit	70
Aqua-Jogging	30	Fremdsprachen	40
Arabisch	50		
Ausgleichsgymnastik	27	Garten	39
Ausstellungen	81	Gedächtnistraining	16
		Geschichte	10
Backen	34	Gesellschaft	10
Basische Ernährung	37	Gesang	72
Behinderung	34	Gesundheit	18
Beruf	56	Gitarre	72
Betriebssystem	60	Google	66
Betriebswirtschaft	59	Gymnastik	26
Bewegung	25		
Bibliothek	88	Hatha-Yoga	22
Bildbearbeitung	64	Hauptschulabschluss	52
Bildungsurlaub	91	Herz-Kreislauf-Erkrankung	19
Biologie	37	Herz-Lungen-Wiederbelebung	19
Blues	72	Herzwochen	19
Bluthochdruck	19	Holzbearbeitung	76
Bürotechniken	58		
BWL	59	Integrationskurse	41
		Internet	66
Computer	59	iPad	68
		iPhone	68
Dateiverwaltung	60	IT	59
Datenanalyse	62	Italienisch	49
Deutsch als Fremdsprache	41		
Deutsch-Test für Zuwanderer	43	Jazz	72
Dia-Vorträge	14	Junge VHS	9
Digitale Fotografie	63		
Drohne	64	Kaufmännische Praxis	59
		Kochen	34
EDV	59	Kommunikation	56
EDV-Zertifikate	60	Konfliktmanagement	57
Einbürgerungstest	43	Konzerte	72, 78, 84
E-Mail	66	Körpererfahrung	25
Englisch	44	Körpertraining	25
Entspannung	21	Krankheit	18
Ernährung	34	Kultur	70
Erste Hilfe	19	Kulturbus	80
Erziehung	15		
Europäischer Computerpass	60	Länderküche	34
Excel	62	Landeskunde	14
Exkursionen	81	Lebensrettung	19
		Lego Mindstorms	67
		Lesen	34, 71
		Literatur	70

Malen	73	Schneidern	77
Management	56	Schreiben	34, 54, 70
Marketing	66	Schulabschlüsse	52
Mathematik	55	Schulische Weiterbildung	54
Meditation	21	Schwimmen	30, 34
Medizin	19	Selbsterfahrung	21
Microsoft	59	Selbstverteidigung	31
Mittlere Reife	52	Senioren	8
Mnemotechniken	16	Singen	21, 72
Mobiltelefon	68	Smartphone	66, 68
Mode	77	Social Media	66
Motorboot-Führerschein	32	Sozialkompetenzen	57
Musik	70, 78, 84	Spanisch	48
Musikschule	86	Sport	25
Musizieren	72	Sportarten	31
Muskeltraining	25	Sportboot-Führerschein	32
		Stressbewältigung	17, 21, 56
Nähen	77	Stretching	28
Nahrungszubereitung	34	Studienfahrten	81
Naturkunde	37	Synchronisieren	66
Niederländisch	49		
		Tabellenkalkulation	62
Office	61	Tai Chi Chuan	24
Ökoführerschein	37	Tanz	33
Ökologie	37	Tastschreiben	58
Opern-Abonnement	78	Textverarbeitung	61, 63
Orientierungskurs	43	Theater	84
Outlook	61	Traditionelle Chinesische Medizin	23
		Türkisch	50
Pädagogik	15	Twitter	66
PC	59		
Photoshop	64, 69	Umwelt	37
Pilates	26		
Politik	10	VHS international	14
Powerpoint	63	Videoproduktion	65
Präsentation	63	Virtual Reality	65
Problemzonengymnastik	28		
Programmierung	66	Wassergymnastik	30
Psychologie	15	Wassersport	32
		Weiterbildungskolleg	52
Qigong	23	Werken	75
		Wiederbelebung	19
Rechnen	34	Windows	60
Rechnungswesen	59	Wirbelsäulengymnastik	26
Recht	13	Wirtschaft	56
Rhetorik	54	Word	61
Rückenfitness	26		
Russisch	50	Xpert Business Zertifikat	58
		Xpert Europäischer Computerpass	60
		Yoga	22
		Zeichnen	73
		Zeitgeschehen	10
		Zentralabitur	55
		Zumba	33
		Zweiter Bildungsweg	52

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



Impressum

Herausgeber: Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Kultur und Weiterbildung

Verantwortlich für den Inhalt:
Sabine Podlaha, Im Werth 6, 46282 Dorsten

Redaktion: Petra Duda, Heike Bruns

Auflage: 9.000 Exemplare

Satz, Produktion und Druck:
verlag druck+graphik achim schrecklein,
Postallee 41, 45964 Gladbeck,
Telefon: 0 20 43 / 48 39-0, E-Mail: info@druck-graphik.de

Titelblatt: Timo Wopp

Blickpunkt: Texte und Interviews von Annette Kreikenbohm;
Fotos von André Elschenbroich u. a.





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

EISEN- Büschemann e.K.

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



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 Anästhesie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie

Chefärztin Prof. Dr. Gertrud Haeseler
Sekretariat Telefon 02362 29-52200
Fax 02362 921-7037

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Sektion Gefäßchirurgie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege
Sekretariat Telefon 02362 29-53200
Fax 02362 921-7010

Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Mike H. Baums
Sekretariat Telefon 02362 29-53202
Fax 02362 921-7017

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum

Chefarzt Dr. Stefan Wilhelms
Sekretariat Telefon 02362 29-54200
Fax 02362 921-7002

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin

Chefarzt Dr. Jan Bernd Böckenförde
Sekretariat Telefon 02362 29-55200
Fax 02362 29-55201

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Christoph Elsing (FEBG)
Sekretariat Telefon 02362 29-55202
Fax 02362 29-55402

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter

Chefarzt Dr. Marco Michels
Sekretariat Telefon 02362 29-54902
Fax 02362 29-54901

Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin

Chefarzt Dr. Hermann Thomas
Chefarzt Dr. Norbert Holtbecker
Sekretariat Telefon 02362 29-55203
Fax 02362 29-55204

Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin

Chefarzt Dr. Martin Sailer
Sekretariat Telefon 02362 29-58200
Fax 02362 29-58201

Fachbereich Nuklearmedizin Sekretariat Telefon 02362 6780711

Palliativmedizinischer Bereich – SPES VIVA

Dr. Simone Sowa
Telefon 02362 29-59100
Ambulanter Hospizdienst Dorsten
Telefon 02362 918753
Belegabteilung HNO-Heilkunde
Praxis Dr. Weghaus/Dr. Ernst
Telefon 02362 22393 · Fax 02362 996870

Zentrale Aufnahme

Anmeldung/Information
Telefon 02362 29-50002/50003
Fax 02362 29-50005

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

www.kkrn.de · info@kkrn.de



VR-BankingApp

**Jetzt kostenlos
herunterladen!**

**Mit der VR-BankingApp
ist meine Volksbank Dorsten immer da,
wo ich sie gerade brauche.**

Björn Freitag, Sternekoch „Goldener Anker“



Die VR-BankingApp ist vom TÜV Rheinland zertifiziert.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Alle Konten und Kreditkartenumsätze auf einen Blick,
Überweisungen durchführen, Aktien kaufen oder
verkaufen, den persönlichen Berater kontaktieren,
Rechnungen fotografieren und Zahlung veranlassen,
Haushaltsplanung mit dem Finanzmanager und mehr ...
mit der VR-BankingApp der Volksbank Dorsten.
Für Apple, Android und BlackBerry.

www.volksbank-dorsten.de

**Volksbank
Dorsten eG**

