vhs Dorsten

vhs und kultur

2. Halbjahr 2018

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Stadt Dorsten

Ansprechpartner

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

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

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

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter

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

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

Servicebüro VHS

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

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

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

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

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

LQW ArtSet
Qualitätstestiert bis 16.04.2019

Inhalt

Ansprechpartner 2

Anmeldung 4

Im Blickpunkt 6
- Aktuelles aus VHS und Kultur 6

Zielgruppenangebote 8

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

Gesundheit und Umwelt 18
- Gesundheit und Krankheit 18
- Entspannung und Selbsterfahrung 21
- Bewegung und Körpererfahrung 25
- Einführung in Sportarten 31
- Tanz 32
- Leben mit Behinderungen 33
- Ernährung 33
- Natur und Umwelt 36

Deutsch und Fremdsprachen 40
- Anmeldung und Beratung 40
- Deutsch als Fremdsprache 41
- Englisch 42
- Französisch 45
- Spanisch 46
- Italienisch 47
- Niederländisch 48
- Weitere Sprachen 49

Schule und Lernen 50
- Schulische Abschlüsse 50
- Grundbildung 51
- Schulische Weiterbildung 52

Beruf und Wirtschaft 54
- Kommunikation und Management 54
- Berufliche Weiterbildung 56
- Informationstechnologie 61

Kultur und Freizeit 70
- Literatur und Musik 70
- Musizieren und Spielen 72
- Zeichnen und Malen 73
- Werken 74
- Schneidern und Mode 75
- Musiktheater Essen und Gelsenkirchen 77
- Kulturbus unterwegs 79
- Exkursionen 80

Theater und Konzerte 82
- Veranstaltungen auf einen Blick 83

Musikschule Dorsten 84

Stadtbibliothek Dorsten 86

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

Veranstaltungsorte

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

Anmeldung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Theater und Konzerte
Kartenverkauf siehe Seite 82

Gebühren

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

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

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

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

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

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

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

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

Parkgebühren
Die Stadt Dorsten erhebt Parkgebühren im Bereich Maria Lindenhof:

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

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

Wichtiges in Kürze

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

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

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

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

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

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

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

Prüfungsmodalitäten
Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Fachbereichsleiter.

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

Verbraucher- und Datenschutz
Die Verarbeitung der Teilnehmer- und Dozentendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes. Näheres zum Datenschutz finden Sie unter http://www.vhsundkultur-dorsten.de/startseite/datenschutz.php.
Das Rauchen ist im VHS-Gebäude und bei allen Veranstaltungen der VHS untersagt. Das Rauchverbot gilt auch im Bus bei Studienfahrten. Hinweise zum Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften finden Sie auf Seite 4.

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

Hella sagt bald „tschüs“

„Ich bin ja die Radtante hier.“ Hella Eidner blättert in alten Reiseunterlagen. Als die VHS noch unter Franz-Josef Stevens anfing, geführte Radtouren anzubieten, war sie mit dabei. Einen Tag oder mal zwei ging’s vor allem im Revier entlang an Rhein, Ruhr, Lippe und Emscher. Auch privat tritt die 63-Jährige gern in die Pedale - und hat dazu bald ganz viel Zeit. Denn am 1. Oktober, „da ist mein erster Rentnertag“, sagt sie und weiß nicht, ob sie deshalb lachen oder weinen soll.

„Ich bin immer gerne arbeiten gegangen, vor allem hier“, sagt Hella Eidner. Mit Menschen zu tun haben, etwas zu organisieren - das ist ihr Ding.

Im Servicebüro kümmert sie sich vor allem um die Raumorganisation und um die Honorare der Dozenten. Hat sie das anfangs noch per Schreibmaschine und Blaupause erledigt, hat natürlich längst der Computer im Büro Einzug gehalten. „Diese technische Entwicklung mitzukriegen, das fand ich spannend“, sagt Hella Eidner. Besonders gern erinnert sie sich aber auch an Veranstaltungshöhepunkte wie den Dorstener Gesundheitstag oder den Kultursommer. Nicht zu vergessen die Kulturbusfahrten, die sie anfangs mit begleitete. Immer freundlich und fröhlich - so kennt man sie im Haus.

Nun also bald der Ruhestand. Sie lässt ihn auf sich zukommen. Wird mit ihrem Mann vermutlich noch mehr radeln, seit einigen Jahren mit dem Pedelec, „damit unser Radius größer wird“. Überhaupt ist die Dorstenerin aus dem Marienviertel gern auf Reisen. Früher mit dem Zelt in Skandinavien. Später folgten Schottland, China, Australien, und Neuseeland, im nächsten Jahr wahrscheinlich Amerika. Und zwischendurch hütet sie mit dem Gatten mal ein Haus auf Teneriffa. Die Kamera hat sie immer dabei. Und ein gutes Buch. Sollte es ihr im Ruhestand auf Dauer doch mal langweilig werden, dann, überlegt Hella Eidner, „könnte ich mir auch vorstellen, irgendwo ehrenamtlich zu arbeiten“.

Herzwochen 2018

„Herz außer Takt“ lautet das Motto der Herzwochen im November. Diesmal stehen Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung im Mittelpunkt der bundesweiten Aufklärungskampagne. Die VHS bietet gemeinsam mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus und der Deutschen Herzstiftung einen Vortrag und zwei Kurse an.

Chefarzt Dr. med. Jan B. Böckenförde wird am Mittwoch, 14. November, von 19 bis 20.30 Uhr im VHS-Forum darüber sprechen, wie Ärzte und Betroffene Vorhofflimmern erkennen. Lebensbedrohlich ist der unregelmäßige Herzschlag zwar nicht direkt, er kann jedoch zu Blutgerinnseln führen. Werden diese ins Gehirn transportiert, droht ein Schlaganfall. Gerinnungshemmer können davor schützen. Der Vortrag informiert über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

Vor allem an Angehörige von potenziell gefährdeten oder bereits herzkranken Menschen richtet sich die Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien. Dr. Biju Thomas Mathew führt an zwei Montagen (12. und 26. November, jeweils 18 bis 20.30 Uhr) im St. Elisabeth-Krankenhaus in die Problematik von Herzinfarkt und Schlaganfall ein. Es geht nicht nur um Frühsymptome und Warnsignale, sondern auch um die Anleitung zur Wiederbelebung in Akutsituationen. Die beiden Einzelkurse sind gebührenfrei.

4. Dorstener Kulturdinner

Gaumenfreuden und kultureller Genuss verbinden sich wieder beim Kulturdinner, das am Freitag, 2. November, ab 19 Uhr im VHS-Forum stattfindet.

Auch in diesem Jahr ist das Ensemble des Westfälischen Landestheaters mit seinem musikalischen Leiter Tankred Schleinschock zu Gast. „Jetzt schlägt’s 13“ heißt das Programm und Aberglaube das Motto des Abends. Wer denkt da nicht an Wahrsager, zerbrochene Spiegel oder den blauen Glückspulli von Trainer Udo Lattek - unterhaltsam serviert zu einem leckeren Essen.

(Un-)moralische Ausstellung

Um das Miteinander der Geschlechter geht es bei der Ausstellung „Schamlos? Sexualmoral im Wandel“, die vom 19. November bis zum 31. Dezember in der VHS zu sehen ist.
Sie beleuchtet die tiefgreifenden Veränderungen von Sexualität und Erotik zwischen Liberalisierung und Werteverfall. Dabei werden auch die unterschiedlichen Lebensbedingungen und -erfahrungen im geteilten Deutschland berücksichtigt. Oswalt Kolle und Beate Uhse kommen darin ebenso vor wie eine lila Latzhose und die „Bravo“. Die Ausstellung zeigt Plakate, Zeitschriften, Fotografien sowie einige dreidimensionale Objekte und interaktive Elemente. Die Schau ist eine Leihgabe der Stiftung Haus der Geschichte.
Sie wird am 20. November um 18.30 Uhr eröffnet. Gastredner sind Prof. Dr. Dr. Konrad Weller von der Hochschule Merseburg und Ann-Kathrin Heinzelmann von der Bonner Stiftung.

Neue IT-Ausstattung

Damit die VHS immer „up to date“ ist, erhält alle zwei Jahre im Wechsel einer der beiden PC-Unterrichtsräume neue Computer und neue Software. So haben wir im Sommer den Raum 204 mit neun neuen PC bestückt. „Für die kommenden vier Jahre sind wir allen Anforderungen gewachsen“, so Werner Kiekenbeck, der als einer der erfahrenen IT-Kursleiter bei der Beschaffung der „Intel NUC“-Geräte maßgeblich mitwirkte. Natürlich wurde auch das Betriebssystem auf Windows 10 umgestellt, ebenso wurden die aktuellen Microsoft-Office-Versionen 2016 installiert. Teilnehmer müssen sich nicht sorgen: „Unsere Kursleiter erklären alle Unterschiede, die ohnehin nur geringfügig sind“, sagt Fachbereichsleiter Carsten Feldhoff.

Wer steckt dahinter?

Angela Potthast

Eigentlich ist Angela Potthast Mietköchin. „Einkaufen, kochen, abwaschen“, dafür kann man sie buchen. 2005 hat sich die gelernte Hotelfachfrau selbstständig gemacht. Und sich damit einen Traum erfüllt, der schon mit 18 begann. Schuld war ein Kitschroman, den sie damals gelesen und dessen Hauptfigur genau diesen Job ausgeübt hat. Irgendwann hat sie tatsächlich angefangen, Freunde und Bekannte zu bekochen. Bei Taufen, Konfirmationen, runden Geburtstagen. Nun also reist die inzwischen 55-Jährige von ihrem Zuhause in Östrich auf Wunsch in private Küchen der Region. Außerdem gibt Angela Potthast an drei Abenden pro Semester Kochkurse an der Dorstener sowie an sieben weiteren Volkshochschulen.
„Ich probiere gern Sachen aus.“ Angela Potthast kann jüdisch-koscher kochen, ist nach eigener Aussage „nicht gut in vegan“ und versucht sich gerade an asiatischer Küche. Sie isst gerne Fleisch, „aber nicht jeden Tag“. Ihr Lieblingsgericht? „Spaghetti Bolognese. Und ich liebe alles, was mit Fisch zu tun hat.“ Birne dagegen - igitt - geht gar nicht. Anregungen für neue Rezepte findet sie in den Blogs, die sie abonniert hat, um esstechnisch am Puls der Zeit zu bleiben. Und allein 300 Kochbücher stehen im heimischen Regal. „Potthast“, sagt sie lächelnd, sei übrigens nicht etwa ihr Künstlername. Den Mann, der so heißt wie das deftige westfälische Gericht, hat sie vor über 30 Jahren geheiratet.

Iris Hülskamp

Wer auch ab Ende 50 fit bleiben möchte, der sollte den Kurs von Iris Hülskamp besuchen. Der nennt sich zwar „Seniorensport“ und der älteste Teilnehmer ist tatsächlich 88 Jahre alt. „Aber wir machen hier keine Sitzgymnastik, sondern ganz normale Übungen.“ Flotte Musik spielt auch eine Rolle, wenn Iris Hülskamp mit ihren Leuten Koordination und Kräftigung trainiert. „Ich schaue, dass ich in den 60 Minuten den Körper von oben nach unten abarbeite.“ Partien wie Nacken und Schultern schenkt sie besondere Aufmerksamkeit, denn „da sitzen die meisten Wehwehchen“.
Die 55-Jährige selbst hat Bewegung „so gerne“, dass sie um 2002 herum ihr berufliches Leben noch einmal komplett auf den Kopf gestellt hat. Aus der Justizbeamtin, die am Schreibtisch saß und Akten wälzte, wurde eine Sporttherapeutin, die heute am Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus arbeitet. Das kommt nicht ganz von ungefähr: Iris Hülskamp war früher Leistungssportlerin, Turnerin. Tanzen und Radfahren zählen heute zu ihren privaten Vergnügen. Und sie probiert gern Neues aus, zum Beispiel Stand-Up-Paddling. Doch sie kann auch ruhig: „Einfach mal die Füße hochlegen und in den Himmel schauen.“ Ihr Tipp gegen das Älterwerden: „Außer Bewegung? Lachen und fröhlich sein.“

VHS für aktive Seniorinnen und Senioren

Geschichte, Zeitgeschehen, Recht

1170	Erben und Vererben	Do., 08.11.

Pädagogik und Psychologie

1310	Lust statt Last - Die neue Psychologie des Alterns	Di., 29.01.19

Gesundheit und Krankheit

2170	Wie wollen wir sterben?	Mi., 21.11.

Bewegung und Körpererfahrung

2335	Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55	ab Mo., 17.09.
2336	Wer rastet der rostet! Gymnastik für Senioren	ab Di., 18.09.

Tanz

2511	ZUMBA® Gold für Junggebliebene	ab Mo., 17.09.

Fremdsprachen

3210	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	ab Mo., 24.09.
3211	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2	ab Mi., 19.09.
3212	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4	ab Mi., 19.09.
3213	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7	ab Mo., 24.09.
3214	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	ab Di., 18.09.
3215	Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11	ab Do., 20.09.
3221	Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10	ab Mi., 19.09.
3225	Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 6	ab Mi., 19.09.
3310	Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1	ab Do., 20.09.
3312	Französisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 5	ab Mo., 17.09.
3414	Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8	ab Do., 20.09.

Informationstechnologie

5410	Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone	Di., 25.09.
5411	Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone	Di., 08.01.19
5412	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	ab Do., 08.11.
5413	So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet	ab Do., 10.01.19
5414	Smartphone-Workshop für Senior(inn)en	ab Do., 22.11.
5415	WhatsApp	Do., 24.01.19
5416	Apple iPad & iPhone	ab Di., 30.10.
5416	Computer-Workshop	ab Do., 19.10.
5418	Windows 10 und Office 2016 für Senior(inn)en	ab Di., 13.11.
5420	Digitale Fotobücher	ab Do., 04.10.

Literatur und Musik

6110	Biografisches Schreiben	ab Do., 20.09.

Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

VHS für Kinder und Jugendliche

Entspannung und Selbsterfahrung

2267	Yoga für Jugendliche	Sa., 06.10.
2268	Yoga für Kinder	ab Di., 18.09.

Einführung in Sportarten

2410	Mehr Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für Kids	ab Di., 23.10.
2420	Faszination intuitives Bogenschießen	Sa., 17.11.
2470	Schnupperkurs Stand Up Paddling	Mi.,12.09.

Ernährung

2721	Papas und mein Küchenchaos - Vater/Kind-Kochen	Sa., 10.11.

Natur und Umwelt

2810	Warum Wale Fremdsprachen können	Mo., 08.10.
2812	Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse	Fr., 21.09.
2813	Waldolympiade im Barloer Busch	Mi., 17.10.
2814	Mondscheinwanderung auf der Bislicher Insel	Sa., 13.10.
2817	Hirschbrunft in der Üfter Mark	Do., 04.10.
2818	Auf den Spuren des Weihnachtssterns - Planetarium Bochum	So., 09.12.

Schulische Weiterbildung

4310	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs)	ab Mo., 05.11.
4311	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Grundkurs)	ab Mo., 28.01.19
4320	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)	ab Do., 08.11.
4321	Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs)	ab Do., 31.01.19

Berufliche Weiterbildung

5210	Effektives Tastschreiben am PC	ab Mo., 15.10.

Informationstechnologie

5381	Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder	ab Mo., 15.10.
5383	Ran an die Maus II	ab Mo., 23.10.
5384	Word und Powerpoint für Schüler/innen	ab Fr., 05.10.
5388	Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter	ab Mo., 15.10.

Musizieren und Spielen

6220	Jazz-, Blues- und Popgesang	ab Fr., 05.10.

Zeichnen und Malen

6340	Kreatives Malen und Zeichnen für Kids	ab Mo., 22.10.
6341	Kreatives Malen und Zeichnen für Kids	ab Mi., 14.11.
6350	Schaurige Halloween-Gesichtsbemalung	Sa., 27.10.

Werken

6430	Kreativ-Workshop mit Holz	ab Mo., 22.10.
6431	Modische Perlenarmbänder selbst gestalten	ab Mo., 15.10.

Schneidern und Mode

6515	Schnupperkurs Schneidern für jedermann	ab Fr., 28.09.
6519	Kindernähkurs: Taschen nähen	ab Do., 29.11.
6520	Modische Outfits selbst geschneidert	ab Fr., 12.10.

Foto: © Fotolia.com: S. Kobold

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

4. Dorstener Kulturdinner - Jetzt schlägt's 13

1100

Auch in diesem Jahr verbinden wir beim Kulturdinner Gaumenfreuden mit kulturellen Genüssen. „Jetzt schlägt's 13" heißt es in diesem Jahr. Aber Moment mal - war da nicht was mit der 13? An einem Freitag dieses Datums sollte man doch besser gleich im Bett bleiben, Hotelzimmer mit dieser Nummer gibt es in der Regel nicht. Und auch bei Spiegeln ist Vorsicht geboten, sorgt ein zerbrochener Spiegel doch für sieben Jahre Unglück. Und schon sind wir mitten im Thema: Aberglaube lautet das Motto dieses Abends. Legendär der blaue Glückspulli von Trainer Udo Lattek, der für immerhin 14 Siege in Folge „seines" 1. FC Köln verantwortlich gemacht wurde. Und Dagobert Ducks erster selbst verdienter Kreuzer, der sogenannte Glückskreuzer, liegt im Geldspeicher unter Glas - Start seines Vermögens und Objekt der Begierde für Panzerknacker und Hexe Gundel Gaukeley.
Das künstlerische Programm gestalten Tankred Schleinschock und Ensemblemitglieder des Westfälischen Landestheaters, kulinarisch verwöhnt werden Sie von den Meisterköchen Heinrich Wächter und Jörg Bücker.

Westfälisches Landestheater
Jörg Bücker
Heinrich Wächter
Fr., 02.11.
19.00 Uhr (Einlass) - 22.30 Uhr
4 Ustd./69,00 €
VHS; Forum

2018 - Ende des Steinkohlebergbaus im Revier

1110 Revierfolklore - zwischen Heimatstolz und Kommerz

Sabine Podlaha
Sa., 29.09.
14.00 - 16.00 Uhr
3 Ustd./7,00 €
max. 30 Personen
Treffpunkt:
Zeche Hannover
Günnigfelder Str. 251
44793 Bochum

Exkursion/Ausstellung
Förderwagen im Vorgarten, Schlägel und Eisen als Schlüsselanhänger und Ruhrpott-Schriftzüge auf T-Shirts - im Alltag finden sich viele Andenken an den Bergbau im Ruhrgebiet. Einige stehen nicht mehr für die Arbeit auf der Zeche, sondern markieren ein besonderes Lebensgefühl und die Verbundenheit mit der Region. Doch was steht hinter dieser Revierfolklore? Ist sie ein Ausdruck von Heimatstolz oder Folge einer Vermarktung der Erinnerung und Kommerzialisierung der Region? Das fragt die neue Ausstellung im LWL-Industriemuseum Zeche Hannover. Gezeigt werden mehr als 200 Exponate: Andenken und Objekte aus der Imagewerbung, dem Fußball, der Musik sowie der Ess- und Trinkkultur des Reviers. Dabei reicht das Spektrum vom Wandteppich über Skulpturen bis zu „Bergmännischen Geduldsflaschen“ und einigen kuriosen Objekten.

1120 Schichtwechsel - Grubenführung durchs Fußballmuseum Dortmund

Sabine Podlaha
So., 07.10.
18.30 - 20.00 Uhr
3 Ustd./39,00 €
max. 15 Personen
Treffpunkt:
Fußballmuseum
Platz der Deutschen Einheit 1
44137 Dortmund

Exkursion
Erleben Sie die Sonderausstellung „Schichtwechsel - FußballLeben-Ruhrgebiet“, die den untrennbaren Dreiklang zwischen Kohle, Kumpel und Fußball dokumentiert. Entdecken Sie, warum Duisburger Pioniere so wichtig sind für die gesamte deutsche Fußballgeschichte. Erfahren Sie, dass es über Helmut Rahn noch unbekannte Kapitel gibt. Treffen Sie die „Kurze Fuffzehn“ wieder, die als Statue jahrelang vor dem Stadion von Rot-Weiß Essen gestanden hat. Lernen Sie die Hintergründe des „Schalker Kreisel“ kennen und die Bedeutung der „Bochumer Jungen“. Und erleben Sie noch einmal Borussia Dortmunds Jahrhunderttor von Lars Ricken im Champions-League-Finale gegen Juventus Turin. Die Exklusiv-Führung bietet eine lebendige zeitgeschichtliche Dokumentation des Lebens im Revier, die auch für Teilnehmer ohne besondere Affinität zum Fußball äußerst interessant ist.

Türme im Vest und Umgebung

Türme prägen als sichtbare Landmarken die Landschaft im Vest. Ob Kirchtürme oder Minarette, Wassertürme oder Silos oder aber natürlich auch Fördertürme - allen gemeinsam ist, dass sie von wirtschaftlichen und kulturellen Wandlungsprozessen der Geschichte und Gegenwart unserer Region viele spannende Geschichten zu erzählen haben und den Architekturfotografen herausfordern.
Die Ausstellung mit Werken des Fotografen Frank Handke wird in Kooperation mit dem Jüdischen Museum gezeigt.

Ausstellung
Sa., 08.09. bis
Mi., 31.10.
VHS; Foyer

1130 Taxi am Schabbat. Eine Reise zu den letzten Juden Osteuropas

Eva Gruberová
Helmut Zeller
Do., 13.09.
19.30 - 21.30 Uhr
3 Ustd./6,00 €
Jüdisches Museum

Lesung
Krakau - Prag - Budapest - Kaunas - Odessa - Lemberg: Wie steht es um das jüdische Leben in den ehemaligen Zentren jüdischen Lebens in Mittel- und Osteuropa? Die Journalisten Eva Gruberová und Helmut Zeller haben nachgeschaut, wie es Juden dort heute ergeht, welche dramatischen Geschichten und welche Perspektiven sie haben. Wie erging es ihnen unter den kommunistischen Regimes, wie danach? Welche Erfahrungen machen sie mit Antisemitismus? Gibt es eine Zukunft?
Veranstaltung in Kooperation mit dem Jüdischen Museum

Schamlos? Sexualmoral im Wandel

Ausstellung
Di., 20.11. bis
Mo., 31.12.
VHS; Foyer

Das Miteinander der Geschlechter hat sich in den vergangenen sieben Jahrzehnten tiefgreifend und nachhaltig verändert. Alte Leitbilder gingen über Bord - in der Bundesrepublik ebenso wie in der DDR. In Bezug auf Sexualität und Partnerschaft scheint heute alles möglich. Aber macht uns das wirklich frei? Die Ausstellung beleuchtet die tiefgreifenden Veränderungen von Sexualmoral und Geschlechterbeziehungen in Deutschland seit Ende des Zweiten Weltkrieges. Dabei berücksichtigt sie die unterschiedlichen Lebensbedingungen und -erfahrungen im geteilten Deutschland. Sie besteht aus Plakaten, Zeitschriften, Fotografien sowie einigen dreidimensionalen Objekten sowie interaktiven Stationen.
„Schamlos? Sexualmoral im Wandel“ ist eine Ausstellung der Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland.
Ausstellungseröffnung: 20.11., 18.30 Uhr, Foyer der VHS; Gastredner: Prof. Dr. Konrad Weller (Hochschule Merseburg), Ann-Kathrin Heinzelmann (Haus der Geschichte, Bonn)

Demokratie in der Krise? 1140

Prof. Dr. Vera van Hüllen
Mi., 20.03.19
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Die Krise der Demokratie ist in aller Munde. Im Vergleich von Demokratie und Autoritarismus werden zentrale Unterschiede zwischen verschiedenen Regierungsformen und ihren Leistungsbilanzen deutlich: Mit Blick auf Menschenrechte, sozioökonomische Entwicklung, Frieden und Stabilität scheint Demokratie „alternativlos“. Dennoch sehen wir in vielen Ländern aktuell anti-demokratische oder entdemokratisierende Entwicklungen und wachsende Unzufriedenheit mit Demokratie: Während politische Systeme z. B. in Osteuropa und der Türkei offen autoritäre Züge annehmen, erschüttern Politikverdrossenheit und Populismus auch das Fundament konsolidierter Demokratien in Deutschland, Westeuropa und den USA. Welche konkreten Gefahren drohen der Demokratie und wie können sie überwunden werden?
Vera van Hüllen ist Juniorprofessorin für Internationale Beziehungen an der Leuphana Universität Lüneburg.

Wladimir Putin - ein Machtmensch und sein System 1150

Boris Reitschuster
Mi., 19.09.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Im März dieses Jahres wurde Putin klar für die vierte Amtszeit gewählt. Er will Russland wieder zu einer Supermacht machen und arbeitet an einer neuen „Internationalen“ der Anti-Demokraten. Wie gefährlich ist Wladimir Putin? Mit der Besetzung der Krim hat er die gegenwärtige Ordnung Europas in ihren Grundfesten erschüttert. So verwundert sich viele Politiker und Journalisten im Westen zeigten - Putins Aggression kam nicht überraschend. Boris Reitschuster deckt auf, wie der Ex-KGB-Oberstleutnant in Russland ein autoritäres Regime errichtete, das manipulativ auch andere Staaten beeinflusst, und zeichnet ein bestechend scharfes Psychogramm Putins.
Reitschuster ist einer der bekanntesten deutschen Russland-Experten; er wurde 2008 mit der Theodor-Heuss-Medaille ausgezeichnet, ist regelmäßig in Talkrunden im Fernsehen zu sehen; sein Buch „Putins Demokratur“ war mehrere Monate in der Spiegel-Bestsellerliste.

1160 Smarte Maschinen: Wie künstliche Intelligenz unser Leben verändert

Dr. Ulrich Eberl
Mo., 12.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Die Maschinen sind erwacht. Sie fahren selbstständig Auto, lernen kochen und kellnern, malen und musizieren, denken und debattieren. Manche übertreffen uns bereits: Sie stellen bessere Diagnosen als Ärzte, beherrschen 20 Sprachen und erkennen technische Probleme, noch bevor eine Turbine ausfällt. Wohin führt das? Sind Roboter und smarte Computer ein Segen für die Menschheit oder eher eine Gefahr für Arbeitsplätze, Privatsphäre und Sicherheit? Zukunftsforscher Ulrich Eberl hat in vielen Labors und Firmen auf der ganzen Welt recherchiert. Anschaulich und präzise schildert er die faszinierenden Entwicklungen auf dem Gebiet, das den Kern unseres Selbstverständnisses trifft: die menschliche Intelligenz.

1170 Erben und Vererben

Dr. Helmut Schulte
Do., 08.11.
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 die Hausverwaltung

Constantin Krukenberg
ab Do., 08.11. (3x)
19.30 - 21.30 Uhr
9 Ustd./29,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 107

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

VHS international

Portugal - Europas wilder Südwesten 1210

Angélique Verdel
Kay Maeritz
Di., 30.10.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./9,00 €
VHS; Forum

Multivisionsshow
Portugal ist geprägt vom rauen Atlantik. Die Region zwischen Lissabon und Porto mit der alten Universitätsstadt Coimbra und unzähligen Kulturschätzen ist die kulturell wichtigste des Landes. Die touristisch bedeutendste Region ist die Algarve mit ihrer in Europa einmaligen Steilküste und den wunderschönen Lagunen und Inseln östlich von Faro. Noch stärker vom Atlantik geprägt ist Madeira. Dem Vulkanismus verdankt die Insel ihre Entstehung. Wanderungen entlang der Levadas, der alten Wasserkanäle, gestatten den Blick in die schroffe Berglandschaft.
Der Reisefotograf Kay Maeritz und die Schauspielerin Angélique Verdel zeigen professionelle Fotografien auf einer Großleinwand und begleiten diese mit gekonntem Livekommentar.

1220 Geheimnisvolles Indochina

Hans-Joachim Bobsin
Mi., 21.11.
19.30 - 21.45 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Länderabend
Entdecken Sie drei unterschiedliche Länder, die doch einiges gemeinsam haben - Vietnam, Laos und Kambodscha. Hinreißend schöne Naturlandschaften und lebhafte Städte machen Vietnam zu einem ganz besonderen Reiseziel. Die Zeugnisse großer Kulturen und nicht zuletzt die Wunderwelt des Mekong-Deltas mit seinen endlosen Reisfeldern und schwimmenden Märkten ziehen die Besucher in ihren Bann. In Kambodscha erwarten Sie das antike Zentrum der Khmer-Kultur mit der beeindruckenden Tempelanlage Angkor Wat und weitere architektonische und landschaftliche Höhepunkte. Gelassenheit und Sanftmut: Das sind die beiden Eigenschaften, die die Laoten am besten beschreiben. In der Hauptstadt Vientiane trifft diese so typische laotische Entspanntheit auf eine bunt gemischte Architektur. Reisfelder und Pfahlbauten stehen neben teils verwitterten und teils restaurierten Kolonialhäusern.
Der Referent Hans-Joachim Bobsin studierte Sinologie und leitet seit 2001 mit viel Herz und Engagement Studienreisen u. a. durch die verschiedenen Regionen Asiens.
Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hapag-Lloyd Reisebüro Dorsten.

Pädagogik und Psychologie

Lust statt Last - Die neue Psychologie des Alterns 1310

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl
Di., 29.01.19
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Wir werden nicht nur deutlich älter als die Generationen vor uns, sondern das Älterwerden an sich „funktioniert“ heute ganz anders als noch vor 30 oder 40 Jahren. In unseren Köpfen spuken jedoch noch Bilder und Vorurteile vom Altern und Altsein herum, die längst keine Gültigkeit mehr haben. Was sind die Herausforderungen des höheren Alters heute? Wie können wir uns ganz individuell gut auf das Alter vorbereiten? Antworten auf diese Fragen gibt der renommierte Alternspsychologe Prof. Dr. Wahl in seinem Buch. Er zeigt darin, dass wir keine Angst vor dem Älterwerden haben müssen und wie wir uns aktiv darauf einstellen können. Anhand gesicherter Erkenntnisse aus Langzeitstudien korrigiert er unsere hartnäckig negative Bewertung des Alters. Er zeichnet ein neues, differenzierteres Bild vom Älterwerden, das viele erstaunlich positive Facetten hat (z. B. Anpassungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und seelische Gesundheit).

1320

Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden

Dr. Hans-Otto Thomashoff
Di., 06.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Lesung
Das menschliche Gehirn lernt in erster Linie aus der erlebten Erfahrung. Übertragen auf die Erziehung von Kindern heißt das: Alles, was Kinder bei ihren Eltern erleben und erfahren, prägt ihr eigenes Denken und Handeln. Ist Eltern daran gelegen, dass ihre Kinder ein glückliches und erfolgreiches Leben führen, sollten sie deshalb vor allem darauf achten, ihnen entsprechende Werte und Verhaltensweisen vorzuleben - in der Zeit mit Babys und Kleinkindern ebenso wie mit Grundschulkindern und Jugendlichen in der Pubertät. Auf der Basis der modernen Hirnforschung zeigt der Referent mit anschaulichen Fallbeispielen, wie Eltern ihren Kindern gute Vorbilder sein können.

Erziehen mit Humor - Zuversicht und Gelassenheit gewinnen

1321

Achim Schad
Mo., 26.11.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit sind drei wichtige Grundpfeiler in der Eltern-Kind-Beziehung. Was benötigen Eltern, um diese Grundhaltungen einnehmen zu können? Humor. Ohne Humor keine Zuversicht, ohne Zuversicht keine Gelassenheit und ohne Gelassenheit können wir Eltern keine Souveränität entwickeln. Oder um mit Charles Dickens zu sprechen: „Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?" In diesem Vortrag wird gezeigt, wie mit humorvollen „Interventionen" Machtkämpfe mit Kindern vermieden werden können und Eltern mehr Harmonie und Gelassenheit in der Familie erreichen.

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

1322 Vorlesezauber

Sarah Giese
Sa., 06.10.
10.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Forum

Wochenendkurs
Vorlesen ist eine echte Kunst. In diesem Kurs sollen die Grundkenntnisse des interpretierenden Textsprechens vermittelt und spielerisch erprobt werden. Wie betone ich richtig, wie kann ich meine Stimme modulieren und variieren und wie schaffe ich es, einen Text nicht einfach nur „abzulesen“, sondern lebendig zu gestalten? Wie kann ich verschiedenen Figuren unterschiedliche Stimmen geben, die zu ihnen passen und nicht albern wirken? Und vor allem: Wie schaffe ich es, eine Bindung zu meinem Publikum aufzubauen und fesselnd zu präsentieren? Durch Stimmübungen und viele Textbeispiele aus unterschiedlichsten Genres sowie durch Spielszenen soll herausgefunden werden, wie man es schaffen kann, den richtigen Ton zu treffen.
Sarah Giese lehrt an der Universität Münster, ist Sprecherzieherin (DGSS), Hörspielsprecherin und Regisseurin.

1330 Erfolgsfaktor Top Gedächtnis

Sabine Krüger
Di., 04.12.
19.30 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Forum

Erlernen Sie verblüffende Memory Tools, praxisnah, effektiv, unterhaltsam und mit Musik! Durch ein geschultes Gedächtnis kann jeder Mitarbeiter - ob Führungskraft, Fachkraft oder Berufsanfänger - noch bessere Ergebnisse erzielen. Mentale Fitness/Leistungsfähigkeit ist eine der wichtigsten Säulen für den persönlichen Erfolg und den des Unternehmens. Sie erhalten einen Einblick in die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung, erfahren, wie unser Gedächtnis funktioniert und wie Sie (nicht nur) im Beruf davon profitieren können. Sie erlernen effektive Memory Tools, die sofort im Alltag anwendbar sind und die dazu beitragen, dass Ihr Gedächtnis altersunabhängig immer besser wird. Die Referentin ist Autorin des ersten umfassenden Anleitungs- und Trainingsbuches zur Schlüsselwortmethode.

Unsere

vhs Dorsten

Die Volkshochschule der Stadt Dorsten
Ihr kommunales Weiterbildungszentrum

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

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

Unsere Ziele

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

Unser Angebot für erfolgreiches Lernen

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

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

1340 Feinfühlig - Was bedeutet Hochsensibilität?

Esther Wilming
Mi., 14.11.
19.00 - 21.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 107

Vortrag
Hochsensibilität ist ein psychologisches und neurophysiologisches Phänomen. Davon Betroffene nehmen Sinnesreize viel eingehender wahr, verarbeiten diese tiefer und reagieren auch dementsprechend stärker darauf als der Bevölkerungsdurchschnitt. Derzeit geht die Wissenschaft davon aus, dass 15 - 20% der Menschen hochsensibel sind. Die meisten wissen davon allerdings nichts und haben häufig nur das Gefühl des „Andersseins". Der Vortrag erläutert anhand von alltäglichen Situationen und Beispielen, wie man Hochsensibilität bei sich und anderen erkennen kann. Er beleuchtet zudem, mit welchen Problemen Betroffene häufig konfrontiert sind. Gleichzeitig zeigt er aber auch Chancen auf, Hochsensibilität als Gabe zu sehen und das Potenzial zu nutzen.

Life Styling - Bewusste Lebensgestaltung 1370

Dipl.-Psych.
Dr. Wolfgang Howald
Mi., 10.10.
19.30 - 21.00 Uhr
3 Ustd./10,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
In unserer von Komplexität und Geschwindigkeit geprägten Welt stellen sich einer wachsenden Anzahl von Menschen existenzielle Fragen; zunehmend wird es schwieriger, das innere Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und das Leben sinnerfüllt und zufrieden zu gestalten. Der Vortrag zeigt praktische Vorgehensweisen auf, die der individuellen Sinnsuche und -findung dienen und die Entwicklung grundlegender „Lebenskompetenzen" fördern. Menschen, die ihr Leben vorrangig bewusst nach eigenen Vorstellungen gestalten, ihre persönlichen Lebensziele kennen und den Alltag als sinnvoll erleben, sind im Allgemeinen psychisch gesünder und zufriedener.

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 2018

„Herz außer Takt“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung stehen dabei im Mittelpunkt der diesjährigen 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 Herz außer Takt - Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung

Chefarzt Dr. med.
Jan B. Böckenförde
Mi., 14.11.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Forum

Vortrag
Wie erkenne ich Vorhofflimmern? Wie erkennt der Arzt Vorhofflimmern? Das sind Fragen, die immer wieder von Betroffenen gestellt werden. Lebensbedrohlich ist Vorhofflimmern nicht - aber der unregelmäßige Herzschlag kann zu Blutgerinnseln im Herzen führen, die dann, wenn sie vom Blutstrom ins Gehirn verschleppt werden, ein Gefäß verschließen. Es droht ein Schlaganfall. Gerinnungshemmer können davor schützen. Aber schützen kann man nur die, deren Vorhofflimmern bekannt ist. Gerade bei der Behandlung des Vorhofflimmerns hat die Medizin erhebliche Fortschritte gemacht. Neue Erkenntnisse gibt es auch zu Herzschwäche und Vorhofflimmern. Der Vortrag informiert Sie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien 2120

Dr. med.
Biju Thomas Mathew
Mo., 12.11.
18.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
max. 20 Personen
St. Elisabeth-Krankenhaus; Krankenpflegeschule

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

Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien 2121

Dr. med.
Biju Thomas Mathew
Mo., 26.11.
18.00 - 20.30 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
max. 20 Personen
St. Elisabeth-Krankenhaus; Krankenpflegeschule

Inhalt siehe Kurs Nr. 2120
Der Kurs wendet sich an jedermann; besonders angesprochen sind Angehörige von potenziell gefährdeten Personen und Herzkranken.

Das zerfallende Gedächtnis 2130

Prof. Dr.
Nikolai Axmacher
Do., 11.10.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag
Das Gedächtnis ist zentral für unsere Identität: Nur wenn wir uns erinnern, wer wir in der Vergangenheit waren, wissen wir auch, wer wir jetzt sind und wie wir uns in Zukunft verhalten sollten. Gedächtnisstörungen greifen massiv in unser Selbstbild ein, gleichzeitig zählen sie zu den häufigsten kognitiven Defiziten. In begrenztem Umfang vergessen wir alle, und dies kann durchaus wichtig sein; bei neurologischen oder psychiatrischen Erkrankungen wie der Alzheimer-Demenz ist unser Gedächtnis dagegen auf Dauer tiefgreifend geschädigt. Umgekehrt können psychische Traumatisierungen oder Konflikte zu pathologischen Formen des Gedächtnisses führen. Was passiert im Gehirn, wenn wir etwas vergessen, wenn das Gedächtnis bei einer Demenz nachlässt oder wenn wir umgekehrt unter wiederkehrenden Erinnerungen an schlimme Erfahrungen leiden? Welche aktuellen Therapiemöglichkeiten gibt es in diesen Fällen?

2140 Was bringt die Grippeschutzimpfung

Chefarzt Dr. med. Norbert Holtbecker
Di., 09.10.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 106

Vortrag und Diskussion
Bei den Grippeschutzimpfungen scheiden sich die Geister. Die Haltung in der Bevölkerung reicht von „auf jeden Fall“ bis „auf keinen Fall“. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass trotz aller Empfehlungen nur etwa jeder Dritte zur Grippeschutzimpfung geht. Gerade in der zurückliegenden Saison 2017/18 erkrankten aber wieder einmal viele Menschen z. T. auch schwer an der Virusgrippe (Influenza). Viele mussten im Krankenhaus behandelt werden, einige auch mit komplizierten Verläufen auf der Intensivstation. In diesem Vortrag mit anschließender Diskussion erfahren Sie die Grundlagen der Empfehlungen zur Grippeschutzimpfung inklusive kritischer Betrachtung.

2150 Basisfähigkeiten der Selbstheilung - Wege zur unabhängigen Heilung

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann
Di., 06.11.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

Abend-Workshop
Wir sind alle Menschen und daher einerseits alle gleich. Anderseits sind wir auch Individuen mit entsprechend individuellen Erfahrungen, Gefühlen, Gedanken und Lebenswegen. Daraus folgt, dass ein Teil unserer Heilung auch nur individuell sein kann. Die Referentin stellt ihre wesentlichen Säulen der Selbst-Heilung vor: (1) die Macht der Gedanken; (2) Fühlen, Intuition und Freude; (3) bewusstes Spüren von Körperreaktionen, eigene Ursachenforschung bei Erkrankungen sowie Ernährung und Fasten; (4) sich öffnen; (5) selbstständiges Lernen aus Erkrankungen und anderen Krisen; (6) Mut und der Wille zu handeln, sich innerlich und äußerlich zu bewegen und Veränderungen zu wagen über die eigene Komfortzone hinaus. Sie erhalten einen ersten Einblick in Methoden, die Sie Ihr ganzes Leben lang verwenden können, um sich weitgehend unabhängig zu heilen.

Die heilende Wirkung des Loslassens - Weniger ist mehr! 2160

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann
Di., 20.11.
18.30 - 21.30 Uhr
4 Ustd./15,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

Abend-Workshop
Ein Problem westlicher Gesellschaften ist es, dass wir zumeist zu viel von allem haben bzw. haben wollen. Dazu gehört z. B. zu viel Konsum, zu viel Essen, Information, Arbeit, zu viele Erwartungen, Muss-Vorstellungen und Sorgen um das Morgen, bei gleichzeitigem Festhalten der Vergangenheit. Eine Folge dieses Zuviels ist die, dass unsere Körperzellen und unsere Seele nicht mehr richtig mit uns kommunizieren, weil sie derart „zugemüllt“ sind. Seelische und/oder körperliche Erkrankungen sind nicht selten die Folge. Ziel dieses Workshops ist es, praktische Methoden, Übungen und persönliche Erfahrungen zum ganzheitlichen „Entrümpeln“ des Lebens auszuprobieren, zu diskutieren und sich auszutauschen.

Wie wollen wir sterben? 2170

Dr. med. Berthold Schreiber
Mi., 21.11.
19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 107

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

Entspannung und Selbsterfahrung

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

Magdalena Schneider
ab Mo., 17.09. (6x)
18.00 - 20.15 Uhr
18 Ustd./58,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 001

Ein Kurs für alle, die gerne singen, auch wenn sie glauben, nicht singen zu können. Im Singen können wir gute Laune und Freude ausdrücken, aber auch Schmerz, Trauer, Wut und Stress transformieren. Unsere Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Es werden einfache, kurze Lieder gesungen, die leicht erlernbar sind und in die Tiefe gehen, die einen spielerischen Weg zur Selbsterkenntnis, zum Erleben der Gemeinschaft, zur Entspannung und zur Freude am Sein bieten.
Weitere Kurstermine: Mo., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11. und 10.12.

2211 Im (Ein-)Klang mit dem Atem

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mi., 19.09. (8x)
18.15 - 19.15 Uhr
11 Ustd./36,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Achtsamkeit beginnt beim Spüren der eigenen Befindlichkeit. Besonders der Atem hilft, Veränderungen wahrzunehmen und Veränderungen herbeizuführen. Denken Sie nur an Situationen, in denen wir angespannt sind: Unsere Gedanken sind nicht mehr klar, unser Körper ist verspannt und innerlich unruhig, unser Atem ist flach und oberflächlich oder kurz und schnell. Durch sanfte Klänge können wir lernen, in unseren Körper hineinzuhorchen und den Atem auf eine sehr subtile Weise - wie von selbst - zu verlangsamen. Hierbei schaltet das Vegetative Nervensystem direkt um auf „Entspannen und Loslassen" und ermöglicht so eine sehr schnelle Hilfe auch in Alltagssituationen. Im Klang entsteht eine tiefe Verbindung zu unserem Inneren und Ressourcen können verfügbar werden, auf die wir „im Kopf" keinen Zugriff haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Ein Tag für die Entspannung 2212

Heike Marzinek
Sa., 10.11.
10.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren: Anspannen und Loslassen (Muskelentspannung nach Jacobsen und Tiefenentspannung, Shavasana), Tiefenentspannung über das Fühlen (autogenes Training und Entspannung über die Körperwahrnehmung), Tiefenentspannung mit Hilfe der Atmung, Visualisierung, Bewusstseinslenkung auf Gefühle, Gedanken, Geräusche, Body-Scan und das Sitzen in Stille. Einfach abschalten, loslassen, achtsam sein, mal nichts tun - und entspannen! Ein Seminar für Familienmanager/-innen, pflegende Angehörige, Workaholics und alle, die einmal unerreichbar sein wollen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung 2213

Heike Marzinek
Di., 13.11. und 20.11.
18.00 - 21.45 Uhr
10 Ustd./38,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 001

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

Nacken-Schulter-Kiefer-Entspannung 2214

Heike Marzinek
Sa., 17.11.
10.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./32,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

Inhalt siehe Kurs Nr. 2213
Die Materialumlage von 3,00 € ist direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Bitte bringen Sie mit: Kissen, kleines Handtuch, Sportkleidung.

2220 AlexanderTechnik - Lust statt Frust im Alltag

Margarete Tüshaus
ab Do., 08.11. (7x)
09.30 - 11.00 Uhr
14 Ustd./47,50 €
max. 12 Personen
Hof Tüshaus Mühle
Weseler Str. 433
46286 Dorsten-Deuten

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

2240 Autogenes Training

Jennifer Gdanietz
ab Fr., 05.10. (7x)
18.30 - 19.30 Uhr
10 Ustd./46,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 008

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

Hatha-Yoga am Morgen 2260

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Do., 20.09. (12x)
08.30 - 10.00 Uhr
24 Ustd./70,00 €
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 2261

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mo., 17.09. (13x)
20.30 - 21.55 Uhr
26 Ustd./72,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

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

Hatha-Yoga: Grundstufe I/II 2262

Birgit Schneidinger
ab Di., 18.09. (10x)
18.30 - 20.00 Uhr
20 Ustd./62,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

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.

2263 Yoga an der Lippe

Manon Lindenlaub
ab Fr., 21.09. (10x)
09.30 - 11.00 Uhr
20 Ustd./110,00 €
max. 9 Personen
MyYoga-Studio
M. Lindenlaub
Wasserstr. 30
46284 Dorsten

Im Mittelpunkt des Kurses steht „Hatha-Yoga“, ein körperbezogener, moderner und kreativer Yogastil, den die Kursleiterin mit inspirierenden Einflüssen aus dem Iyenger-Yoga, Yin-Yoga und Vinyasa Flow verbindet. Bei Bedarf werden einfache Hilfsmittel (Blöcke, Decken, Gurte und Polster) zur Unterstützung einer korrekten 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: 28.09., 05.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.

2264 Kundalini-Yoga

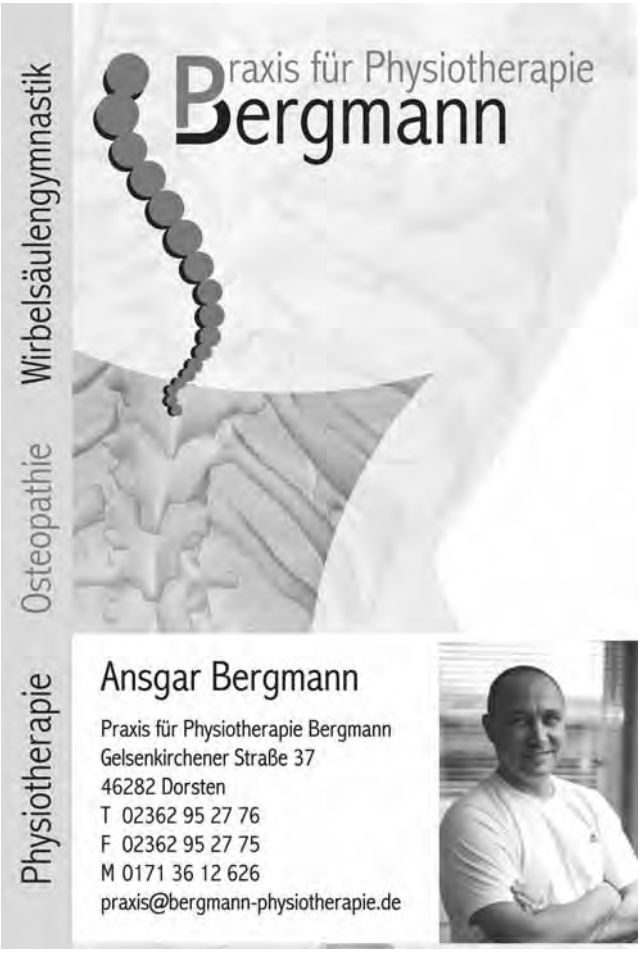
Mahanjeet K. Matthey
ab Di., 18.09. (13x)
20.00 - 21.30 Uhr
26 Ustd./78,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Kundalini-Yoga Workshop 2265

Mahanjeet K. Matthey
Sa., 24.11.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./17,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

Erleben Sie die Kraft des Kundalini Yoga und des Klangs. In dem Workshop bündeln wir die Gedanken auf einen schwingenden Klang, durch dessen Kraft wir eine tiefe Stille, die heilsam ist, erleben. Zudem bereiten wir uns mit einer Yoga-Reihe auf das Singen vor, damit sich Herz und Kehle öffnen. Der Workshop eignet sich für Einsteiger!
Bitte bringen Sie mit: Getränke, bequeme Sportkleidung und eine Decke.



2266 Yoga für starke Frauen

Sabine Schaar-Sökefeld
ab Mi., 19.09. (12x)
16.30 - 18.00 Uhr
24 Ustd./72,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Sie interessieren sich für Yoga, hatten bisher aber Zweifel, ob Sie die Haltungen und Bewegungen ausführen können. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich aufgrund ihres Körpergewichts bisher nicht so recht getraut haben, Yoga auszuprobieren. Sie müssen aber für Yoga weder besonders beweglich noch sportlich sein! Einschränkungen bei Bewegungen und Haltungen wegen etwaiger Körperfülle sollten Sie nicht davon abhalten, die positiven Wirkungen von Atem (Pranayama) und Haltung/Bewegung (Asana) zu erfahren. „Yoga passt sich immer dem Menschen an, nicht der Mensch dem Yoga". Leichte Haltungen aus dem Hatha-Yoga und Atemübungen sowie fließende Bewegungsfolgen werden so vermittelt, dass sie auf Ihre speziellen Bedürfnisse angepasst sind. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: warme Sportkleidung, Wollsocken, Decke.

2267 Yoga für Jugendliche

Scarlett Giesen-Bendel
Sa., 06.10.
11.00 - 12.30 Uhr
2 Ustd./11,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

Workshop
Ihr seid an Yoga interessiert und würdet gerne an einem Kurs teilnehmen, hattet aber bisher Zweifel, ob Yoga etwas für Euch ist? Dann habt Ihr jetzt die Gelegenheit, es einfach mal unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren.
Bitte bringt mit: Getränke, bequeme Sportkleidung und eine Decke.
Für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren

2268 Yoga für Kinder

Scarlett Giesen-Bendel
ab Di., 18.09. (8x)
16.00 - 17.30 Uhr
16 Ustd./47,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 106

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

2270 Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Edith de Vries
ab Fr., 21.09. (12x)
09.15 - 10.15 Uhr
16 Ustd./55,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 106

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

2271 Tai Chi Chuan (lange Form): Grundstufe I/II

Edith de Vries
ab Fr., 21.09. (12x)
10.30 - 12.00 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

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

Edith de Vries
ab Di., 18.09. (14x)
18.30 - 20.00 Uhr
28 Ustd./83,50 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Inhalt siehe Kurs Nr. 2271
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

2273 Tai Chi Chuan (lange Form): Aufbaustufe

Edith de Vries
ab Di., 18.09. (14x)
20.00 - 21.30 Uhr
28 Ustd./83,50 €
max. 20 Personen
Agathaschule; Sporthalle

Sie sollten möglichst zweimal den Grundstufen-Kurs Tai Chi Chuan (siehe Kurse Nr. 2271/2272) in den zurückliegenden Semestern besucht haben bzw. über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken.

Die 53er Schwertform des Tai Chi Chuan 2274

Edith de Vries
ab Fr., 21.09. (12x)
18.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./129,00 €
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

Beckenbodengymnastik - die eigene Mitte stärken! 2310

Kirsten Bandilla-Mehl
ab Mi., 26.09. (10x)
17.30 - 18.30 Uhr
14 Ustd./37,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

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

2311 Pilates zum Kennenlernen

Danièle Schwander
Do., 27.09.
10.00 - 12.00 Uhr
3 Ustd./23,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 106

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

2312 Pilates - alle Stufen

Danièle Schwander
ab Do., 04.10. (11x)
11.45 - 12.45 Uhr
15 Ustd./94,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

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

2313 Pilates - alle Stufen

Danièle Schwander
ab Mi., 19.09. (13x)
20.15 - 21.15 Uhr
18 Ustd./111,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 008

Abendkurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 2312
Körperliches Belastungsniveau: leicht bis mittel
Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

RückenFitness 2320

Jutta Behnke
ab Di., 18.09. (12x)
18.45 - 19.45 Uhr
16 Ustd./42,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 008

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

RückenFitness 2321

Heike Robinson
ab Mo., 17.09. (14x)
18.00 - 19.00 Uhr
19 Ustd./45,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

RückenFitness 2322

Heike Robinson
ab Mo., 17.09. (14x)
19.00 - 20.00 Uhr
19 Ustd./45,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

RückenFitness 2323

Heike Robinson
ab Mo., 17.09. (14x)
20.00 - 21.00 Uhr
19 Ustd./45,00 €
max. 20 Personen
Gymnasium St. Ursula; Sporthalle

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

2330 Ausgleichsgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mo., 17.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./63,50 €
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., 19.09. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./59,50 €
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 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ulrich Kahle
ab Mi., 19.09. (13x)
20.30 - 22.00 Uhr
26 Ustd./59,50 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule;
Sporthalle

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

2333 Fitnessgymnastik

Bernd Sauerwein-Fox
ab Mo., 17.09. (12x)
18.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./38,50 €
max. 25 Personen
Gymnasium St. Ursula;
Sporthalle

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

Konditionsgymnastik für Männer 2334

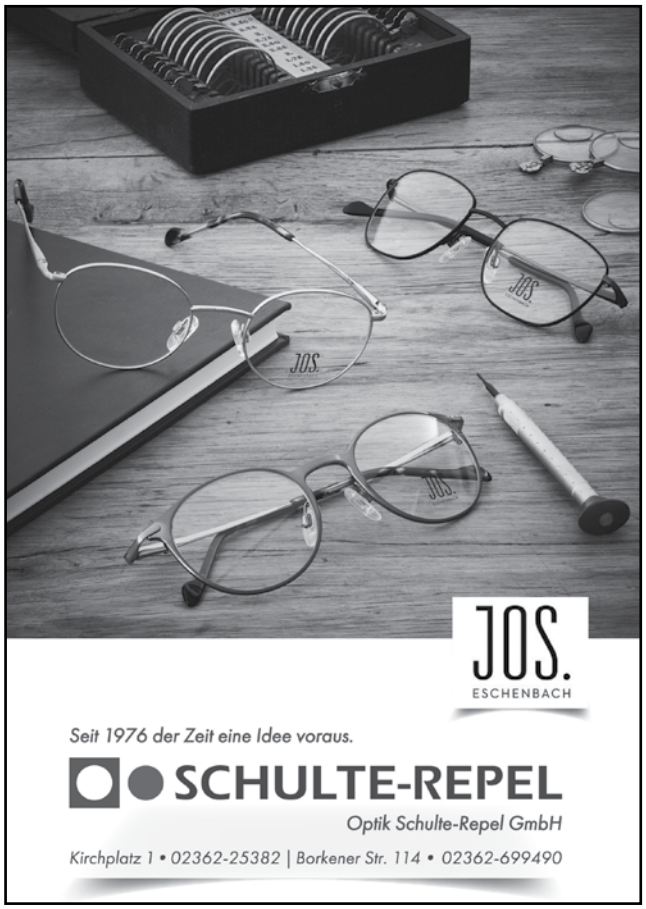
Gert Gaspar
ab Do., 20.09. (13x)
19.00 - 20.30 Uhr
26 Ustd./59,50 €
max. 25 Personen
Paul-Spiegel-Berufskolleg;
Sporthalle

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

Fit und mobil - Gymnastik für Frauen Ü55 2335

Heike Schröer
ab Mo., 17.09. (12x)
18.00 - 19.00 Uhr
16 Ustd./42,00 €
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
Bitte bringen Sie mit: Iso- bzw. Gymnastikmatte.



2336 Wer rastet - der rostet! Gymnastik für Senioren

Iris Hülskamp
ab Di., 18.09. (13x)
14.00 - 15.00 Uhr
18 Ustd./46,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

2340 Joyrobic - Fitness für Sie und Ihn

Melanie Mercz
ab Di., 18.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./63,50 €
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

2341 Body Shape

Melanie Mies
ab Mo., 17.09. (14x)
19.00 - 20.30 Uhr
28 Ustd./63,50 €
max. 25 Personen
Agathaschule; Sporthalle

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

Body Shape midi 2342

N. N.
ab Do., 20.09. (13x)
19.00 - 20.00 Uhr
18 Ustd./43,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

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

Body Active 2343

Birgit Witten
ab Mo., 17.09. (14x)
19.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 25 Personen
Haldenwangschule; Sporthalle

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

Wellnetics 2350

Jutta Behnke
ab Di., 18.09. (12x)
10.30 - 11.45 Uhr
20 Ustd./51,00 €
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., 18.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./60,00 €
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

2352 Fitness Workout

Jutta Behnke
ab Mo., 17.09. (12x)
10.30 - 12.00 Uhr
24 Ustd./60,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

2353 Fitness Workout

Jutta Behnke
ab Do., 20.09. (11x)
15.00 - 16.30 Uhr
22 Ustd./55,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

2354 Fitness Workout

Jutta Behnke
ab Do., 20.09. (11x)
17.30 - 19.00 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 25 Personen
Pestalozzischule; Sporthalle

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

Aerobic mit und ohne Stepp 2360

Angela Wolf
ab Mi., 19.09. (13x)
09.45 - 11.15 Uhr
26 Ustd./64,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Aerobic mit und ohne Stepp 2361

Angela Wolf
ab Do., 20.09. (13x)
18.15 - 19.45 Uhr
26 Ustd./64,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Aerobic mit und ohne Stepp 2362

Angela Wolf
ab Do., 20.09. (13x)
20.00 - 21.30 Uhr
26 Ustd./64,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 008

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

2370 Wassergymnastik für Frühaufsteher

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 19.09. (13x)
08.15 - 09.00 Uhr
13 Ustd./72,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

2371 Wassergymnastik für Mollige

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 19.09. (13x)
09.15 - 10.00 Uhr
13 Ustd./72,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

Aqua-Jogging 2372

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 19.09. (13x)
18.00 - 18.45 Uhr
13 Ustd./72,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

Aqua-Jogging 2373

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 19.09. (13x)
19.00 - 19.45 Uhr
13 Ustd./72,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

Aqua-Jogging 2374

Atlantis Kursleiterteam
ab Mi., 19.09. (13x)
20.00 - 20.45 Uhr
13 Ustd./72,50 €
max. 20 Personen
Atlantis-Freizeitbad

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

Einführung in Sportarten

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

2410 Mehr Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung für Kids

Dirk Golstein
Di., 23.10. bis
Fr., 26.10.
10.00 - 12.15 Uhr
12 Ustd./64,00 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Ferienkurs
In diesem Workshop werden verschiedene Methoden für ein selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten vermittelt. Die Kinder entwickeln gemeinsam Lösungen für verschiedene Situationen aus dem Schulalltag, die ihren Erlebnissen entnommen werden und setzen sie u. a. auch in Rollenspielen um. Spielerisch stärken die Kinder ihre Persönlichkeit und lernen auch, 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 Jungen und Mädchen von 7 bis 11 Jahren

2411 Selbstverteidigung für Frauen

Dirk Golstein
Fr., 05.10. und
Fr., 12.10.
18.30 - 20.45 Uhr
6 Ustd./32,00 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

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 Erlangen von mehr Sicherheit 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.
Für Frauen ab 16 Jahren
Bitte bringen Sie mit: robuste Sportkleidung, alten Pullover

Selbstverteidigung für Frauen 2412

Inhalt siehe Kurs Nr. 2411
Für Frauen ab 16 Jahren
Bitte bringen Sie mit: robuste Sportkleidung, alten Pullover

Dirk Golstein
Fr., 09.11. und
Fr., 16.11.
18.30 - 20.45 Uhr
6 Ustd./32,00 €
max. 14 Personen
Akademie Golstein
Essener Str. 19
46282 Dorsten

Faszination intuitives Bogenschießen 2420

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

Jana Begall
Sa., 17.11.
10.00 - 13.00 und
14.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd./49,50 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

2461 Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Rian Spit
Informationsabend
Fr., 07.09.
19.00 - 20.30 Uhr
Kurstermine
ab Fr., 14.09. (8x)
19.00 - 22.00 Uhr
32 Ustd./125,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 109

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

2470 Schnupperkurs Stand Up Paddling

Thomas Libor
Mi., 12.09.
17.15 - 19.15 Uhr
2 Ustd./37,50 €
max. 8 Personen
Kurt-Schumacher-Str. 28
46282 Dorsten
Parkplatz gegenüber der Sporthalle

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

Tanz

ZUMBA® Fitness 2510

Alexandra Liersch
ab Mo., 17.09. (13x)
17.30 - 18.30 Uhr
18 Ustd./57,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

ZUMBA® Gold für Junggebliebene 2511

Alexandra Liersch
ab Mo., 17.09. (13x)
16.30 - 17.30 Uhr
18 Ustd./57,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 008

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

Leben mit Behinderungen

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

Lebenshilfe Dorsten

2610 Lesen, Schreiben, Rechnen

Daniel Schlagkamp
ab Mo., 03.09. (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.

2612 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 31.08. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 14.09., 05.10., 02.11., 23.11. und 07.12.

2613 Gemeinsam kochen und backen

Petra Kolloczek
Nicole Tokarski
ab Fr., 07.09. (6x)
16.30 - 19.45 Uhr
24 Ustd./72,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 006

Sie kochen und backen Leckeres nach Grundrezepten.
Weitere Kurstermine: Fr., 21.09., 12.10., 16.11., 30.11. und 14.12.

2614 Arbeiten mit Holz

Thorsten M. Huxel
ab Sa., 08.09. (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., 22.09., 06.10., 03.11., 17.11. und 01.12.

Ernährung

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

Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern

Eine Schlemmerreise durch italienische Regionen 2710

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 08.10.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Wiege der europäischen Esskultur liegt im Mittelmeerraum. Wer lässt sich nicht gern von ihren frischen Zutaten und ihrer Vielfalt verführen? Die mediterrane Küche ist bekannt für Zutaten wie Olivenöl, Fetakäse, Parmesan, Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven, Knoblauch u.v.m. An diesem Abend werden wir verschiedene Köstlichkeiten der mediterranen Speisekarte mit Pasta und Fleisch gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre mit einem Glas Wein genießen.
Die Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2711 Die Küche der Toskana

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 05.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./32,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Toskana gilt als das Herz Italiens. Besonders die Kultur und die Küche sind führende Exportartikel dieser Region. Beste und frische Zutaten, die man hier findet und zubereitet, vermitteln ein unverfälschtes Bild der Toskana. An diesem Kochabend werden Sie Leckereien aus der Region zubereiten und die Toskana hautnah erleben.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Wunderschöne Toskana
siehe Kurs Nr. 3510

2712 Ein italienisches Weihnachtsessen

Tonio Bonifacio Abbruzzi
Mo., 10.12.
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 auch 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 Koreanische Küche

Angela Potthast
Mi., 31.10.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die koreanische Küche unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht kaum von der Küche anderer asiatischer Länder, so gibt es beispielsweise auch hier Reis als Hauptzutat. Aber in manchen Zubereitungsarten ist sie einmalig: hier ist auf jeden Fall Kimchi (eingelegtes, fermentiertes Gemüse) zu nennen, das es in dieser Form nur in Korea gibt und bei keinem Mahl fehlen darf. Mancher kennt hierzulande noch Bulgogi (Feuerfleisch), aber die koreanische Küche überrascht mit weiteren tollen Rezepten wie Tofusuppe und gebratenen Glasnudeln.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Österreichs Mehlspeisen 2714

Angela Potthast
Do., 22.11.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./27,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Nicht nur im Winter, sondern auch zu allen anderen Jahreszeiten haben süße Mehlspeisen Hochsaison - nicht umsonst heißt es ja, dass Mehlspeisen glücklich machen. Wir laden zu einem rundum süßen Kochkurs ein und bereiten mit Ihnen herrliche Mehlspeisen zu, die Sie alle kennen, die meisten jedoch selten selbst zubereiten. Dabei kann das so viel Freude bereiten! Deswegen kochen bzw. backen wir verschiedene Schmankerl wie Zwetschgenknödel, Buchteln oder Kaiserschmarrn.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 11,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Geschmacksfragen - Nahrung für alle Sinne

Der Steak-Kochkurs 2720

Rainer Werners
Di., 06.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./38,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Bei diesem Steak-Kochkurs widmen wir uns nur der Steakzubereitung – „Fleisch ist mein Gemüse“ trifft hier also absolut zu. In unserer Steak-Schule zeigen wir Ihnen, wie man Steaks perfekt grillt, brät oder gart und geben wichtige Tipps zu Garzeiten und Temperaturen. Wir erklären die Steakarten wie Filet- und Rumpsteak, T-Bone, Rib-Eye, Sirloine, Chateaubriand oder Entrecôte. Wie wichtig sind z. B. die Fettablagerungen und das Abhängen? Wie gelingt medium, rare oder richtig(!) durch? Wir bereiten verschiedene Stücke in unterschiedlichen Garmethoden, so dass Sie die Theorie gleich praktisch anwenden können. Danach genießen Sie Ihre Steaks und die passenden (kleinen) Beilagen in lockerer Runde.
Lebensmittelumlage von 23,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

2721 Papas und mein Küchenchaos - Vater/Kind-Kochen

Rainer Werners
Sa., 10.11.
13.30 - 17.30 Uhr
4 Ustd./36,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

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

2722 Die tolle Knolle: Kartoffeln

Angela Potthast
Mi., 26.09.
18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd./28,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 006

Die Kartoffel ist so vielseitig verwendbar wie kaum ein anderes Gemüse. Wie die vielen wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten bleiben, wird in dem Kurs bei der Zubereitung verschiedener leckerer Kartoffelspeisen gezeigt. Ob umwickelt, gestampft, gefüllt, knusprig gebraten oder ganz einfach als Pellkartoffel, wir veredeln die tolle Knolle zu vielen abwechslungsreichen Kartoffelgerichten in der Küche.
Lebensmittel- und Getränkeumlage von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2723 Großer Rotweinabend

Harald Burg
Fr., 09.11.
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

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.

Käse und Wein

2724

Harald Burg
Fr., 18.01.19
18.00 - 21.45 Uhr
5 Ustd./49,00 €
max. 22 Personen
VHS; Raum 218

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

Essen um gesund zu sein - Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

2740 Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Sabine Schaar-Sökefeld
Mi., 10.10.
18.30 - 20.00 Uhr
2 Ustd./10,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 218

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

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.

Warum Wale Fremdsprachen können 2810

Katharina Jakob
Mo., 08.10.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./10,00 €
(Erwachsene)
5,00 €
(Kinder und Jugendliche)
VHS; Forum

Vortrag
Der Mensch wird oft noch immer als Krone der Schöpfung bezeichnet. Wir komponieren Sinfonien, bauen Autos und denken über komplexe Sachverhalte nach. Allerdings ist das kein Grund, sich überlegen zu fühlen, meint Wissenschaftsjournalistin Katharina Jakob. Denn auch Tiere besitzen beeindruckende Fähigkeiten. Sie können nicht nur denken, sondern auch planen, sich die Zukunft vorstellen und erkennen, was in anderen vor sich geht. Die Erforschung der tierischen Intelligenz bringt immer erstaunlichere Erkenntnisse ans Licht. In ihrem Buch „Warum Wale Fremdsprachen können“ verbindet Katharina Jakob eindrucksvolle Erzählungen aus der unbekannten Welt der Tiere mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen - verblüffend und unterhaltsam.
Katharina Jakob ist Wissenschaftsjournalistin und hat in GEO Wissen, Die Zeit, Natur und Süddeutsche Zeitung Beiträge veröffentlicht. Ihre Fachgebiete sind vor allem die Forschung zur tierischen Intelligenz und die Mensch-Tier-Beziehung.

2811 Abenteuerlicher Waldspaziergang mit Kindern - aber wie?

Bernhard von Blanckenburg
Sa., 22.09.
15.00 - 18.00 Uhr
4 Ustd./10,00 €
max. 15 Personen
Treffpunkt:
Eingang Barloer Busch
Zugang über Marler Straße

Exkursion für Eltern und Großeltern
Sie möchten den Wald zu einem Erlebnisraum für Ihre Kinder oder Enkel machen, wissen aber nicht, wie Sie die Begeisterung wecken können. Dann sind Sie bei dieser Exkursion genau richtig. Unter Leitung eines Försters und zertifizierten Waldpädagogen lernen Sie kurzweilige Spiele und Übungen, Aufgaben und Aktionen kennen, die helfen, den Wald mit allen Sinnen zu erfassen und zu erkunden. So wird die Lebensgemeinschaft Wald für die Kinder nicht nur Spiel- und Toberaum, sondern auch Ort der Naturbegegnung und Entspannung - und der gemeinsame Spaziergang ein Abenteuer.

2812 Batnight - auf den Spuren der Fledermäuse

NABU Dorsten
Stefan Wanske
Fr., 21.09.
19.15 - 21.30 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Parkplatz
ehem. Freibad Dorsten
Rosenstraße

Exkursion / Ökoführerschein (gelber Punkt)
Mit ihrer nächtlichen Lebensweise und ihrer Einbindung in zahlreiche Sagen und Mythen gehören die Fledermäuse zu den geheimnisumwitterten Tieren. Auf der abendlichen Wanderung werden ihre Lebensweise und Bedeutung, ihre Gefährdung und Schutzmöglichkeiten aufgezeigt. Als Höhepunkt der Exkursion werden wir diese faszinierenden Tiere bei der Jagd „live“ erleben.
Bitte bringen Sie feste Schuhe und eine Taschenlampe mit.
Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter
Für Kinder von 8 bis 13 Jahren

Waldolympiade im Barloer Busch 2813

Bettina Bödefeld-Nuyken
Mi., 17.10.
09.00 - 12.00 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

Mondscheinwanderung auf der Bislicher Insel 2814

Torsten Wollberg
Sa., 13.10.
19.00 - 21.00 Uhr
3 Ustd./11,00 €
(Erwachsene)
6,00 €
(Kinder)
max. 30 Personen
Treffpunkt:
Naturforum
Bislicher Insel 11
46509 Xanten

Exkursion
Auf dieser Wanderung können Sie mit Ihren Kindern die Natur einmal bei Nacht erleben. Was raschelt da im Gebüsch? Was sind das für gruselige Baumgestalten? Welche Tiere sind unterwegs? Bei klarem Himmel wird uns der Mond den Weg erleuchten, ein vorgelesenes Märchen entführt in eine Welt voller Träume.
Bitte eine Taschenlampe mitbringen. Die Anfahrt erfolgt in PKW. Nähere Hinweise zum Exkursionsablauf erhalten Sie kurz vor dem Veranstaltungstermin.
Für Kinder von 7 bis 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

2815 Ab in die Pilze!

Björn Sontopski
So., 07.10.
09.00 - 12.30 Uhr
4 Ustd./12,00 €
max. 15 Personen
Treffpunkt:
Haltern-Flaesheim
Dachsberg Parkplatz

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.

2816 Beerige Zeiten - Kräuterwanderung

Reinhild Wieschus
Do., 20.09.
16.00 - 18.00 Uhr
3 Ustd./12,00 €
max. 20 Personen
Alter Bahnhof
Oelder Weg 36
45721 Haltern
Lippramsdorf

Ab dem 15. August beginnen die so genannten „Frauen 30er“: Das ist seit alters her der letzte Aufruf an die Menschen, die Früchte und Kräuter der Natur als Vorräte ins Haus zu holen. Das war in früheren Zeiten überlebenswichtig, um die langen Wintermonate zu überstehen. Heute nutzen wir die Früchte, um im Winter die fruchtgewordenen Sonnenstrahlen zu genießen. Bei der rund zweistündigen Wanderung lernen wir Kräuter und Früchte am Wegesrand kennen und erfahren einiges über Nutzung, Heilwirkung und Anwendung früher und heute. Kostproben und interessante Geschichten zum Thema dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

2817 Hirschbrunft in der Üfter Mark

Christoph Beemelmans
Do., 04.10.
17.30 - 19.30 Uhr
3 Ustd./7,00 €
(Erwachsene)
2,00 €
(Kinder)
max. 25 Personen
Treffpunkt:
Nottkamp-Parkplatz

Es röhrt wieder in der Üfter Mark! Auf dieser Exkursion können Sie mit Ruhr Grün-Förster Christoph Beemelmans die Hirschbrunft live erleben und die Üfter Mark erkunden.

2818 Auf den Spuren des Weihnachtssterns - Planetarium Bochum

Sabine Podlaha
So., 09.12.
16.15 - 17.30 Uhr
2 Ustd./9,50 €
(Erwachsene)
4,50 €
(Kinder)
max. 50 Personen
Planetarium Bochum
Castroper Str. 67
44791 Bochum

Exkursion
Mit einem Blick an den winterlichen Sternenhimmel erzählt die Planetariumsshow von den Sternen und Sternbildern, die in der Weihnachtszeit zu sehen sind. Aber da soll es doch noch einen anderen Stern gegeben haben, einen ganz besonderen Weihnachtsstern? Was kann dieser „Stern von Bethlehem“ gewesen sein? Die Bibel berichtet von „Sterndeutern aus dem Osten“, denen der Stern den Weg nach Bethlehem gewiesen haben soll. Kann wirklich ein „neuer Stern“ am Himmel aufgeleuchtet sein? War es eventuell ein Komet? Oder legten die Sterndeuter eine ganz besondere Stellung der Planeten als himmlische Botschaft aus? Die Planetariumsshow macht sich mit Ihnen zusammen auf eine kosmische Spurensuche.
Die Anreise erfolgt in PKW. Genauere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie kurz vor dem Exkursionstermin.

2819 Traumhafte Gartengestaltung mit Stauden- und Kräuterbeeten

Corina Meyer
Di., 25.09.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag
Treffen Sie jetzt schon Vorbereitungen für das nächste Frühjahr! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Stauden- oder Kräuterbeete anlegen können. Welche Ansprüche haben Stauden an ihren Standort, wie viel Platz benötigen sie, was können Sie tun, um den Pflanzen optimale Voraussetzungen zu bieten? Viele Stauden lieben die volle Sonne, aber auch für den Halbschatten oder unter Bäumen gibt es für Sie viel Auswahl. Die Referentin, eine erfahrene Gärtnerin und Gartenplanerin, gibt Ihnen Tipps für die verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten, Farbzusammenstellungen und Pflege.

2820 Der attraktive Gartenteich - gut vorbereitet in die nächste Saison!

Corina Meyer
Di., 09.10.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./7,00 €
VHS; Raum 109

Vortrag
Sie möchten im nächsten Jahr einen Gartenteich in Ihrem Garten? Dann beginnen Sie jetzt mit seiner Planung! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie und wo Sie einen Teich in Ihrem Garten bauen können. Die Referentin, erfahrene Gärtnerin und Gartenplanerin, stellt Ihnen die verschiedenen Teichbau-Materialien vor, gibt Ihnen Tipps und Tricks für das Ausmessen des Folienbedarfs, Randgestaltung und Bepflanzung. Die weiteren Themen sind: Vor- und Nachteile eines Fischbesatzes, erforderliche technische Einrichtungen und die Klärung der Frage, ob es ein Schwimm- oder Zierteich werden soll.

2821 Planen Sie Ihren Traumgarten jetzt!

Corina Meyer
Sa., 06.10.
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

2822

Corina Meyer
Sa., 16.02.19
Theorie
09.30 - 12.30 Uhr
Praxis
13.30 - 16.30 Uhr
8 Ustd./29,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 201

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

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

Deutsch und Fremdsprachen

Beratung
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Niederländisch
Weitere Sprachen

Deutsch und Fremdsprachen

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

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

Persönliche Beratung: Fremdsprachen
VHS, Raum 212

Di., 04.09.	10.00 - 13.00 Uhr
Do., 06.09.	15.00 - 18.00 Uhr
Mo., 10.09.	10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 12.09.	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 Deutschsprachförderung berechtigt oder verpflichtet sein sollten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich vor Kursbeginn persönlich anmelden und die entsprechenden Unterlagen einreichen. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fach bereichsleiterin Petra Duda (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

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

montags	14.00 - 16.30 Uhr
mittwochs	10.00 - 12.30 Uhr

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

Integrationskurs 44 Basismodul 1

Nachmittagskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse	ab Do., 30.08. di, mi, do, fr 16.15 - 19.30 Uhr Gymnasium Petrinum; Raum 0.11

Integrationskurs 45 Basismodul 1

Vormittagskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse	ab Mo., 01.10. mo, di, mi, do 09.00 - 12.15 Uhr VHS; Raum 101

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

Deutsch für den Beruf B2 (DeuFö)

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

Deutsch-Test für Zuwanderer

Fr., 28.09. oder
Fr., 23.11.
ab 09.00 Uhr
ganztägig
125,00 €

An diesem Test nehmen Sie teil, wenn Sie einen Integrationskurs absolviert haben und die Stufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens erreicht haben oder einen Nachweis über entsprechende Sprachkenntnisse z. B. für die Einbürgerung brauchen. Im Internet unter der Adresse www.telc.net finden Sie weitere Informationen.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 17.08. bzw. 12.10.

Einbürgerung

Einbürgerungstest

Sa., 10.11.
10.00 - 11.00 Uhr
25,00 €

An diesem Test können Sie teilnehmen, wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten bzw. bereits gestellt haben und festgestellt wurde, dass Sie einen so genannten Einbürgerungstest machen müssen. Zur Vorbereitung auf den Test finden Sie im Internet unter der Adresse www.integration-in-deutschland.de den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest.
Anmeldungen können nur persönlich entgegen genommen werden. Bitte bringen Sie Ihren Pass oder Personalausweis mit.
Anmeldeschluss: 12.10.

Englisch

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 1 — 3210

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

Bärbel Witte
ab Mo., 24.09. (12x)
10.45 - 12.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 2 — 3211

Nachmittagskurs - 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

Silke Poida
ab Mi., 19.09. (12x)
16.00 - 17.30 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 4 — 3212

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 3

Gesa Fleer
ab Mi., 19.09. (12x)
09.30 - 11.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 7 — 3213

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 13

Bärbel Witte
ab Mo., 24.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

3214 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 9

Bernd Müller-Knospe
ab Di., 18.09. (12x)
09.45 - 11.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs - Kleingruppe
Inhalt siehe Kurs Nr. 3210
Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A1.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9)
ab Unit 8

3215 Englisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 11

Helga Kunze
ab Do., 20.09. (12x)
10.45 - 12.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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

3216 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 1

Bärbel Witte
ab Do., 27.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

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.

3217 Englisch Stufe A1/A2 Wiederholungskurs 2

Belinda Boyd
ab Mi., 19.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 5

3218 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Silke Poida
ab Mi., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

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

3219 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

Pauline Ann Seiler
ab Di., 18.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: Headway English A2 (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6)
ab Unit 10

3220 Englisch Stufe A2 Aufbaukurs 4

Gesa Fleer
ab Mo., 17.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

3221 Englisch mit Muße Stufe A2 Aufbaukurs 10

Bernd Müller-Knospe
ab Mi., 19.09. (12x)
09.45 - 11.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English A2.2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
ab Unit 12

3222 Englisch Stufe A2/B1 Compact Refresher Course

Gesa Fleer
ab Di., 02.10. (12x)
di und do
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

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

3223 Englisch Stufe A2/B1 Easy Conversation

Gesa Fleer
ab Di., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
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.

3224 Englisch mit Muße Stufe B1 Erweiterungskurs 1

Belinda Boyd
ab Mi., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 202

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

3225 Englisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6

Martina Vorholt
ab Mi., 19.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der englischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Easy English B1.1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2)
ab Unit 12

3226 Englisch Stufe B1 Practise your English

Gesa Fleer
ab Mi., 19.09. (12x)
18.00 - 19.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 109

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

3227 Englisch Stufe B1/B2 First Steps to Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Mo., 17.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./67,50 €
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/B2 Can‘t Stop Chatting

Pauline Ann Seiler
ab Di., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

The most flexible way to learn a language is to be thrown into ice-cold water. So, why not jump in yourself and gain your self-confidence? This course is for learners who want to be able to express themselves in „nearly“ all situations. There are interesting topics to talk about, texts combined with grammar, all within a friendly and relaxing atmosphere.

3229 Englisch Stufe B1/B2 Let‘s Keep Talking

Rano Chhatwal
ab Mi., 19.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./67,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 209

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

3230 Englisch Stufe B2
Further Steps in Conversation

Melanie Jansen-Lobo
ab Do., 20.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./67,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
Practice makes perfect, so we will keep practising! This intermediate-level course offers a variety of language activities to help you build up your fluency. Try to voice your opinion on various topics of interest, join in creative grammar and vocabulary games and enjoy reading stories by international authors. Learning English can be so rewarding.
Lehrwerk: Cutting Edge Upper Intermediate, Third Edition (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3698-5) und Arbeitsbuch (Pearson-Verlag, ISBN 978-1-4479-3699-2)

3240 Englisch Stufe C1
Language and Culture: The Future of Peace

Melanie Jansen-Lobo
ab Mi., 19.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./67,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Vormittagskurs
„Know your enemy" is a fundamental strategy of the world's superpowers. This concept could, hopefully, hold the geopolitical balance of peace around the world. While reading a series of articles from the international press followed up by lively discussions, we will take a closer look at this topic. A regular grammar practice will also be integrated to support these language activities.

3241 Englisch Stufe C1
Advanced Fluency Practice

Rano Chhatwal
ab Di., 18.09. (10x)
09.00 - 11.30 Uhr
30 Ustd./67,50 €
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

Französisch mit Muße Stufe A1 - Grundkurs 1 — 3310

Manfred Lauffs
ab Do., 20.09. (12x)
10.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs - Kleingruppe
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
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 lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen.
Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Französisch für die Reise Stufe A1 - Grundkurs 3 — 3311

Blandine Marie Blömker
ab Do., 20.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 209

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

Plaisir d'amour
siehe Veranstaltung Nr. 6130

3312 Französisch mit Muße Stufe A1 - Grundkurs 5

Blandine Marie Blömker
ab Mo., 17.09. (12x)
11.00 - 12.30 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

Vormittagskurs - Kleingruppe
Quereinsteiger willkommen! Sie haben vormittags etwas Zeit zur Verfügung und möchten sich in der französischen Sprache in alltäglichen Situationen ausdrücken können? Auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, können Sie gerne bei uns in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck teilnehmen.
Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y! (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6)
ab Unité 8

3313 Französisch Stufe A1 Wiederholungskurs 3

Blandine Marie Blömker
ab Do., 20.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

In diesem Semester werden wir die im vorletzten Halbjahr begonnene Wiederholung des Niveaus A1 vervollständigen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

3314 Französisch Stufe A2 Aufbaukurs 14

Blandine Marie Blömker
ab Di., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

3315 Französisch Stufe B1 La France à la carte

Blandine Marie Blömker
ab Di., 18.09. (12x)
10.00 - 11.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 208

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

3316 Französisch Stufe B1 Le plaisir de parler

Sibylle Marcin
ab Mi., 19.09. (12x)
09.30 - 11.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

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

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

Sibylle Marcin
ab Do., 20.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 201

Vous avez appris le français à l'école ou à la VHS pendant 5 ans, et vous voudriez vous entraîner à la conversation? Dans ce cours, vous allez lire et discuter des récits littéraires et des textes actuels sur la France: La politique, la société et la culture de notre pays voisin. Et vous allez aussi traiter quelques points de grammaire.
Lehrwerk: Le nouvel édito B1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-529347-2)

Spanisch

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

Daysi Meißner
Ruth Schneider-Granda
Mo., 22.10. bis
Fr., 26.10.
09.00 - 14.30 Uhr
30 Ustd./128,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 209

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

3411 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 1

Maria Rodrigues
ab Di., 18.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

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

3412 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 3

Maria Rodrigues
ab Mo., 17.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 107

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

3413 Spanisch Stufe A1 Grundkurs 5

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 17.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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

3414 Spanisch mit Muße Stufe A1 Grundkurs 8

Ruth Schneider-Granda
ab Do., 20.09. (12x)
09.00 - 10.30 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 208

Vormittagskurs - Kleingruppe
Ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen in der spanischen Sprache auszudrücken. Der Kurs eignet sich besonders für ältere, aber auch für lernungewohnte Teilnehmer/innen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen. Leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Con gusto A1 (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9)
ab Lección 11

3415 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Ruth Schneider-Granda
ab Mo., 17.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

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

3416 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

Maria Rodrigues
ab Mo., 17.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 201

Kleingruppe
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 10

3417 Spanisch Stufe A2 Aufbaukurs 6

Daysi Meißner
ab Mi., 19.09. (12x)
17.15 - 18.45 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lección 9

3418 Spanisch Stufe B2 Konversationskurs

Daysi Meißner
ab Mi., 19.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
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

3510 Wunderschöne Toskana

Teresa Pollara-Gennaro
Sa., 24.11.
13.00 - 18.00 Uhr
6 Ustd./33,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

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

3511 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 1

A. Sabina Scarcella P.
ab Mo., 17.09. (12x)
19.00 - 20.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

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

3512 Italienisch Stufe A1 Grundkurs 3

A. Sabina Scarcella P.
ab Do., 20.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Lehrwerk: Insieme A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0)
ab Lezione 6

3513 Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 1

Teresa Pollara-Gennaro
ab Do., 20.09. (12x)
20.00 - 21.30 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 202

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

3514 Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 2

A. Sabina Scarcella P.
ab Mo., 17.09. (12x)
17.20 - 18.50 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 206

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

3515 Italienisch Stufe A2 Aufbaukurs 5

Teresa Pollara-Gennaro
ab Di., 18.09. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

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

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 1 — 3610

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

Ludwig Drüing
ab Mi., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 208

Niederländisch Stufe A1 Grundkurs 3 — 3611

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 7

Ludwig Drüing
ab Di., 18.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 209

Niederländisch Stufe A2 Aufbaukurs 3 — 3612

Lehrwerk: Welkom! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8)
ab Les 13

Marlies Funke
ab Mi., 19.09. (11x)
19.30 - 21.00 Uhr
22 Ustd./51,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 201

Niederländisch Stufe B1 Erweiterungskurs 6 — 3613

Wij lezen samen delen uit het boek „Pogingen iets van het leven te maken - Het geheime dagboek van Hendrik Groen, 83 ¼ jaar“. In dit boek laat Hendrik Groen in korte, ogenschijnlijk luchtige, maar vooral openhartige dagboekfragmenten je een jaar lang meeleven met alle ups en downs van het leven in een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord. Elke week lezen wij een stuk in het boek, thuis en samen tijdens de les, en bespreken de inhoud van het boek in de groep. Daarnaast gaan wij in korte oefeningen belangrijke grammatica herhalen en de spreekvaardigheid verbeteren.
Lektüre: Pogingen iets van het leven te maken - Het geheime dagboek van Hendrik Groen, 83 ¼ jaar (Meulenhoff-Verlag, ISBN 978-90-290-8997-5)

Marlies Funke
ab Di., 18.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 206

3614 Niederländisch Stufe B1/B2 Konversationskurs

Carsten Röwekamp
ab Do., 20.09. (12x)
18.30 - 20.00 Uhr
24 Ustd./55,00 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 207

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

Weitere Sprachen

3710 Arabisch Stufe A1 Grundkurs 1

Mina Roer-Elhafian
ab Mi., 19.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

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

3711 Arabisch Stufe A1 Grundkurs 5

Mina Roer-Elhafian
ab Mi., 19.09. (12x)
19.30 - 21.00 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 107

Kleingruppe
Lehrwerk: Salam! neu (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5) und Arbeitsbuch (Ernst Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-528836-2)
ab Lektion 8

3720 Russisch Stufe A1 Grundkurs 2

Sviatlana Sakalova
ab Mo., 17.09. (12x)
17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd./86,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

Kleingruppe
Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Grundkenntnisse der kyrillischen Schrift werden vorausgesetzt.
Lehrwerk: Lehrwerk: Otlitschno! A1 (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1) und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-014477-8)
ab Lektion 5

Schwedisch Stufe A1 Schnupperkurs für die Reise 3730

Karin Engelbrecht
Fr., 28.09.
17.00 - 20.15 Uhr
Sa., 29.09.
14.00 - 17.15 Uhr
8 Ustd./32,50 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 202

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

Wir singen gemeinsam: Lieder - Songs - Chansons 3740

Manfred Lauffs
Hans Rüther
Do., 11.10.
19.30 - 21.00 Uhr
7,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 106

Mitsingabend
Der Mitsingabend richtet sich an alle Menschen, die Freude am gemeinsamen Singen haben, insbesondere an die Teilnehmer unserer Sprachkurse. Wir singen zur Gitarrenbegleitung deutsche Lieder, aber auch amerikanische und englische, französische, spanische, italienische, darunter auch Shanties und Gospels. Der Humor wird nicht zu kurz kommen, es sind einige heitere Songs dabei. Manfred Lauffs, selbst Französisch-Kursleiter an der VHS, hat vor längerer Zeit eine Langspielplatte herausgebracht („Sing what must be sung“) und ist im Fernsehen aufgetreten. Er und sein Freund Hans Rüther sind in Dorsten und Marl auch bekannt als Hobby-Kabarettisten und als Vortragende bei Baumhaus-Lesungen.
Die Liedtexte werden den Kursteilnehmern in Form eines Liederbüchleins zur Verfügung gestellt.

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

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

Schule und Lernen

Bildungsberatung
Hauptschulabschluss
Fachoberschulreife
Grundbildung
Schulische Weiterbildung

Schulische Abschlüsse

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

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

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

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

4110 Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs

Anja Held
Ursula Raible
Bernd Sauerwein-Fox
Mi., 19.09.
19.00 - 20.30 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
VHS; Raum 202

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

4120 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife

ab Mo., 03.09.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 100

Hauptlehrgang 1. Semester
Dieser zweijährige Abendlehrgang ermöglicht es Ihnen, nach nur einem Jahr den Hauptschulabschluss und nach dem zweiten Jahr den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Mindestvoraussetzungen für die Aufnahme in den Lehrgang sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und ein Mindestalter von 17 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangseinstiegs. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik und Biologie.
Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst umgehend mit der VHS in Verbindung.

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) 4130

ab Mo., 03.09.
15 Wochen
mo - fr
18.00 - 22.00 Uhr
300 Ustd./50,00 €
max. 25 Personen
VHS; Raum 101

Hauptlehrgang 3. Semester
Fortsetzung des im Sommer 2017 begonnenen zweijährigen Abendlehrgangs. Sie können in diesen Lehrgang noch einsteigen und nach nur zwei Semestern den mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) erwerben, sofern Sie entsprechende Bildungsvoraussetzungen (z. B. Hauptschulabschluss nach Klasse 10) als Vorleistung nachweisen können. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte/Politik, Biologie und Informatik.
Kosten entstehen Ihnen für die zu beschaffenden Unterrichtsbücher.
Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und setzen Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig mit der VHS in Verbindung.

Grundbildung

Lesen und Schreiben für Erwachsene 4210

Barbara Mehlem
ab Mi., 26.09. (10x)
17.30 - 19.00 Uhr
20 Ustd./25,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 102

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.

4220 Wirkungsvoller und gekonnter Schreibstil

Katja Witte
Fr., 28.09. und 05.10.
17.30 - 20.45 Uhr
Sa., 29.09. und 06.10.
10.00 - 15.45 Uhr
20 Ustd./47,00 €
max. 15 Personen
VHS; Raum 201

Wochenendseminar
Überzeugen durch treffenden sprachlichen Ausdruck sowie Stilsicherheit, Wortgewandtheit und Präzision, Anliegen gekonnt auf den Punkt bringen - an dieser wichtigen Grundkompetenz arbeiten, das steht im Zentrum dieses Seminars. Der Kurs richtet sich an alle, die sich beruflich sowie privat sicher und adäquat ausdrücken wollen bzw. müssen, sei es gegenüber Behörden, Arbeitgebern, verschiedenen Instanzen oder möglicherweise auch in gerichtlichen Zusammenhängen. Am Beispiel verschiedener Textsorten vom Geschäftsbrief über Bewerbungsschreiben bis hin zu förmlichen Schreiben an Arbeitgeber oder ggfs. auch (gerichtliche) Instanzen werden sprachlicher Ausdruck, Argumentationsfähigkeit und grammatische Präzision geschärft. Vorschläge der Kursteilnehmenden können berücksichtigt werden.

Schulische Weiterbildung

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Grundkurs) 4310

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

Martin Welling
ab Mo., 05.11. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Grundkurs) 4311

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

Martin Welling
ab Mo., 28.01.19 (3x)
17.15 - 20.30 Uhr
12 Ustd./40,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

4320

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik (Leistungskurs)

Martin Welling
ab Do., 08.11. (6x)
17.15 - 20.30 Uhr
24 Ustd./80,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

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

4321

Vorbereitung auf das Zentralabitur: Mathematik Stochastik (Leistungskurs)

Martin Welling
ab Do., 31.01.19 (3x)
17.15 - 20.30 Uhr
12 Ustd./40,00 €
max. 16 Personen
VHS; Raum 109

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

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

Beruf und Wirtschaft

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

Beruf und Wirtschaft

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

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

Kommunikation und Management

Kommunikationstraining: Gesprächspsychologie im Kundengespräch — 5110

Workshop
Ob im beruflichen Alltag oder im Privaten - eine gute Kommunikation kostet oft Energie und erfordert ein besonderes Fingerspitzengefühl. Das Kommunikationstraining hilft Ihnen, die beruflichen Anforderungen mit mehr Spaß und Erfolg zu meistern. Die gesprächspsychologischen Aspekte bilden in diesem Seminar die Basis: Erkennen Sie die tatsächliche Gesprächsmotivation, reflektieren Sie Ihre eigenen Kommunikationsmuster und lernen Sie, bewusst die verbale und nonverbale Kommunikation einzusetzen, und steigern Sie Ihre eigene Kompetenz in schwierigen Situationen. Sympathisch und durchsetzungsstark ist kein Widerspruch!

Regina Horn-Karla
Mi., 10.10.
09.00 - 16.30 Uhr
8 Ustd./120,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 218

5111 Mitarbeiterführung I - Grundlagen

Regina Horn-Karla
Di., 06.11. und
Mi., 07.11.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

Workshop
Der Workshop richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter in direkter Personalverantwortung aus Mittelstandsunternehmen, Verwaltung und Kleinbetrieben Sie erhalten praxistaugliche Impulse, wie Sie den Spagat zwischen Führungskraft, Kollege und Mitarbeiter leichter schaffen. Die gesprächs- und verhaltenspsycholgischen 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.

5131 Mitarbeiterführung II - Ziel- und Konfliktgespräche

Regina Horn-Karla
Di., 20.11. und
Mi., 21.11.
09.00 - 16.30 Uhr
16 Ustd./550,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 109

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.

Konflikte lösen mit Hilfe eines Mediators 5140

Andrea Bußmann-Wiemann
Mi., 10.10.
18.30 - 20.00 Uhr
3 Ustd./12,00 €
VHS; Raum 206

Vortrag
Wenn es den Streitenden nicht mehr gelingt, allein eine Lösung für ihren Konflikt zu finden, kann eine neutrale Person moderierend eingreifen, ohne selbst Lösungen vorzugeben. Diese Rolle nimmt ein Mediator ein. An diesem Infoabend erfahren Sie von der Wirtschaftsmediatorin und Konfliktberaterin Andrea Bußmann-Wiemann, bei welcher Art von Konflikten Mediatoren helfen können, wie eine Mediation abläuft und was sie bewirken kann.

Wir können auch friedlich.

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

Rechtsanwälte Fachanwälte & Mediatoren

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

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

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

5150 **Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Alltag und Beruf**

Andrea Bußmann-Wiemann
Mo., 05.11. bis Fr., 09.11.
09.00 - 16.30 Uhr
40 Ustd./298,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 109

Bildungsurlaub
In diesem Resilienz-Workshop erlernen Sie wirkungsvolle Strategien zum Umgang mit belastenden Situationen im Alltag und im Berufsleben. Ärger und Stress sind sicherlich nicht vermeidbar, jedoch ist die persönliche Einstellung entscheidend für die Beurteilung dessen, was uns widerfährt. Ein wichtiger Bestandteil des Seminars ist das Empathie-Training, basierend auf der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Denn die positiven und vertrauensvollen Beziehungen zu Mitmenschen sind eine wichtige Kraftquelle für eine gute psychische Widerstandskraft. Ein stärkeres Selbstbewusstsein, mehr Optimismus und Steigerung der Pro-Aktivität sind weitere Bausteine für mehr Stabilität und Zufriedenheit. Mit praxisnahen Übungen und individuellen Lösungsansätzen je nach persönlicher Situation und Bedürfnissen gibt das Seminar vielfältige Hilfestellungen für den privaten und beruflichen Alltag. Übungen zu Entspannungstechniken runden das Seminar ab.

Erfolgsfaktor Top Gedächtnis
siehe Kurs Nr. 1330

Wirkungsvoller und gekonnter Schreibstil
siehe Kurs Nr. 4220

Berufliche Weiterbildung

Effektives Tastschreiben am PC **5210**

Steffi Schmidt
Mo., 15.10. bis Do., 18.10.
14.00 - 17.00 Uhr
16 Ustd./62,00 €
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.
Für Jugendliche ab 12 Jahren

Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung **5220**

Arno Schade
Mo., 12.11.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Ustd./gebührenfrei
max. 18 Personen
VHS; Raum 218

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

Betriebswirtschaftliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

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

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html).
Die nachfolgenden Kurse sind Web-Seminare (Webinare). Aber was sind eigentlich Webinare? Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem erfahrenen Online-Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.
Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell.
Gerne beraten wir Sie und zeigen Ihnen, wie ein Webinar funktioniert und Sie sich einloggen, so dass Sie Ihre Weiterbildung flexibel von zu Hause aus durchführen können. Bitte vereinbaren Sie unter 0 23 62 / 66 41 84 einen persönlichen Beratungstermin.

5231 Finanzbuchführung I

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Finanzbuchführung II 5232

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Finanzbuchführung mit DATEV 5233

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

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

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

5234 Lohn und Gehalt I

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Lohn und Gehalt II 5235

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

5236 Lohn und Gehalt mit DATEV

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

5237 Einnahmen-Überschussrechnung

ab Di., 13.11. (6x) und
ab Do., 15.11. (5x)
18.30 - 20.30 Uhr
30 Ustd./166,50 €
max. 20 Personen

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

Kosten- und Leistungsrechnung 5238

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Finanzwirtschaft 5239

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

5240 Bilanzierung

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

5241 Controlling

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Betriebliche Steuerpraxis 5242

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

Personalwirtschaft 5243

ab Di., 13.11. (10x) und
ab Do., 15.11. (10x)
18.30 - 20.30 Uhr
54 Ustd./295,00 €
max. 20 Personen

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

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

Informationstechnologie

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

Microsoft ANERKANNTES EDV-WEITERBILDUNGSZENTRUM

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

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

Abschlussbezogene Lehrgänge

Europäischer Computerpass Xpert

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

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

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

Prüfungen und Abschlüsse
Für jede bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis. Nach erfolgreicher Teilnahme am Pflichtmodul „Xpert Starter" sowie an zwei zusätzlichen Wahlmodulen 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 2018

Tabellenkalkulation mit Excel	5334

Grundlagen der IT

5310 PC - Grundlagen für Einsteiger

Sigrun Möllemann
Mo., 26.11. bis
Do., 29.11.
15.00 - 17.15 Uhr
12 Ustd./66,50 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Nachmittagskurs
In diesem Kurs steht zunächst das Betriebssystem und die Benutzeroberfläche Windows 10 im Vordergrund: Sie lernen die Oberfläche, Fenstertechnik und Dateiverwaltung von Windows 10 kennen sowie die sinnvolle Anlage von Verzeichnisstrukturen. Anschließend erhalten Sie einen Überblick über die Leistungsfähigkeit der Standard-Anwendungsprogramme Word und Excel 2016. Der Kurs eignet sich auch für (Wieder)- Einsteiger.

5322 Arbeiten mit dem MacBook

David Klapheck
ab Di., 30.10. (4x)
18.30 - 20.45 Uhr
12 Ustd./68,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 109

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. Zudem erfahren Sie mehr über die Apple Foto App in Verbindung mit der iCloud. Auch die Sicherung Ihrer Daten per Time Machine ist Bestandteil dieses Kurses. Des Weiteren gibt es wieder eine Menge Tipps und Tricks, um Ihnen den Umgang mit Ihrem Gerät leichter und produktiver zu machen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Office-Anwendungen

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

Kommunikation und Organisation mit Outlook 5331

Werner Kiekenbeck
Mo., 08.10. bis
Mi., 10.10.
08.45 - 14.45 Uhr
21 Ustd./115,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 5332

Sigrun Möllemann
Mo., 08.10. bis
Mi., 10.10.
08.45 - 14.55 Uhr
21 Ustd./115,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
In drei Schritten erlernen Sie die Textverarbeitung am PC: Unter dem Stichwort „Textbearbeitung“ erstellen Sie im ersten Schritt Texte nach DIN 5008, speichern, korrigieren und drucken sie. Im zweiten Schritt gestalten Sie Ihre Texte unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rahmung und Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken. Im dritten Schritt lernen Sie die Vorteile automatisierter Textverarbeitung kennen: Autotext, Serienbrief, Format- und Dokumentvorlagen.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows

5333 Einstieg in Excel

Werner Kiekenbeck
ab Di., 02.10. (2x)
18.00 - 21.00 Uhr
8 Ustd./52,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

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

5334 Tabellenkalkulation mit Excel

Werner Kiekenbeck
Mo., 05.11. bis
Mi., 07.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 15.30 Uhr
24 Ustd./145,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

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

Fit für das Büro: Word und Excel 5335

Werner Kiekenbeck
Mo., 12.11. bis
Fr., 16.11.
08.45 - 12.00 und
12.30 - 14.00 Uhr
30 Ustd./159,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

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.

Digitale Bild-, Video- und Musikbearbeitung

5350 Fotografieren mit der Digitalkamera: So gelingen gute Fotos!

Sigrun Möllemann
Fr., 05.10.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 06.10.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./39,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

5351 Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Sigrun Möllemann
Fr., 09.11.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 10.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./39,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Bildbearbeitung mit Photoshop 5352

Sigrun Möllemann
Di., 04.12. bis
Fr., 07.12.
08.30 - 13.30 Uhr
24 Ustd./145,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Digitale Bildbearbeitung ist oft unverzichtbarer Bestandteil bei der Gestaltung von Internetseiten, Werbeträgern und Präsentationen. Das leistungsstarke Softwarepaket Photoshop ermöglicht nicht nur einfache Bildvariationen, sondern auch das Einfügen von Objekten, Logos und Spezialeffekten. Der Kurs vermittelt Ihnen eine Übersicht über grundlegende Befehle, Gestaltungswerkzeuge und Techniken des Programms und führt in die Bildoptimierung, Fotomontagen und Effektsetzung ein. Die Druckvorbereitung sowie grundsätzliche Überlegungen zur Gestaltungslehre und Typografie runden das Kursprogramm ab. Der Unterricht wird mit digitalen Beispieldateien, Lernvideos und Übungen ergänzt.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

Bildbearbeitung mit Gimp - so verschönern Sie Ihre Fotos 5353

Sigrun Möllemann
Fr., 30.11.
18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 01.12.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./39,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

5354 Adobe InDesign

Sigrun Möllemann
Mo., 29.10. bis
Mi., 31.10.
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.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

5355 Adobe Illustrator

Sigrun Möllemann
Mo., 12.11. bis
Mi., 14.11.
08.30 - 13.30 Uhr
18 Ustd./110,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

Bildungsurlaub
Adobe Illustrator ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Illustrator Computergrafiken ohne Qualitätsverlust in ihrer Größe sowohl für Printmedien als auch für digitale Geräte verändern können. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die das Programm beruflich nutzen wollen, als auch an interessierte Privatpersonen.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, geübter Umgang mit der Maus

Digitale Fotobücher - leicht erstellt 5356

Renate Lünenbürger
Fr., 16.11.
18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 17.11.
09.00 - 12.15 Uhr
8 Ustd./39,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Wochenendseminar
Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden 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

Digitale Kundenkommunikation 5360

David Klapheck
Di., 09.10.
18.30 - 20.00 Uhr
2 Ustd./19,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 208

Vortrag
Instant Messenger wie WhatsApp, Facebook Messenger und Snapchat sind Multifunktionsanwendungen geworden, mit denen man neben Texten auch Bilder, Videos und Audio-Dateien versenden kann. Die Nutzung von Messengern ist aus Unternehmenssicht ein spannendes Thema, bieten sie doch Kundenservice, Marketing und PR ganz neue Möglichkeiten. In dem Impulsvortrag von Social Media Profi David Klapheck erfahren Sie mehr über die Funktionsweise, technischen Voraussetzungen und welche Messenger für einen erfolgreichen Kundenservice relevant sind.

5361 Apple TV - Einführung

David Klapheck
Mi., 07.11.
18.30 - 20.00 Uhr
2 Ustd./9,00 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 207

Das Apple TV beherrscht Musik, Filme, Spiele und vieles mehr und hat in vielen Wohnzimmern seinen festen Platz. Mit dem Apple TV bringt man iTunes und die iCloud auf den heimischen Fernseher. Inhalte wie Apps, Spiele, Filme und Musik von iPhones, iPads und Macs lassen sich kabellos per WLAN auf den Fernseher übertragen. So können Sie z. B. verpasste Fernsehsendungen aus den Mediatheken sehen oder Ihre Fotos auf Ihrem Fernseher präsentieren. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Handhabung und Funktionsweise des Apple TV.

Internet und Programmierung

5370 Social Media, Google & Co für Unternehmen und Vereine

David Klapheck
Mi., 31.10. und
Mi., 14.11.
18.00 - 21.00 Uhr
8 Ustd./85,00 €
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. Wie erstelle ich ein Unternehmensprofil in einem Sozialen Netzwerk? Welche Gesetze muss ich dabei beachten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie z. B. bei Google einen kostenlosen Branchenbucheintrag erstellen, der Ihnen hilft, besser gefunden zu werden. Im zweiten Teil werden wir 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. Dieser Kurs vermittelt Wissen individuell auf Ihr Unternehmen oder Ihren Verein abgestimmt. Sie haben selbstverständlich die Möglichkeit, Ihre Themen mit in diesen Kurs einzubringen.
Bitte bringen Sie mit: Smartphone, Tablet oder Mac/Notebook.

5371 Einführung in die Programmierung mit Java

Sigrun Möllemann
Mi. 12.12. bis
Fr., 14.12.
08.30 - 13.30 Uhr
18 Ustd./110,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

Bildungsurlaub
Die Programmiersprache Java ist zwar mit dem Internet groß geworden, hat sich jedoch mittlerweile als universelle, für vielfältige Zwecke einsetzbare Lösung etabliert. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Programmiererfahrung. Wir fangen mit einem einfachen Programm an, mithilfe einer kleinen Umgebung wird der Programmcode getestet und man weiß sofort, ob man richtig liegt. Diese Programmierumgebung wird Schritt für Schritt erweitert, bis zum vollständigen Java-Programm.
Voraussetzungen: grundlegende PC-Kenntnisse

Angebote für Kinder und Jugendliche

5381 Ran an die Maus I - Einsteigerkurs für Kinder

Roswitha Formella
Mo., 15.10. bis
Fr., 19.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./59,50 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

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

5383 Ran an die Maus II

Roswitha Formella
Mo., 15.10. bis
Fr., 19.10.
14.00 - 17.15 Uhr
20 Ustd./59,50 €
max. 8 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

5384 Word und Powerpoint für Schüler/innen

Roswitha Formella
Fr., 05.10.
16.00 - 19.00 Uhr
Sa., 06.10.
09.00 - 13.00 Uhr
9 Ustd./43,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 204

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

Lego Mindstorms - Wir bauen mobile Roboter 5388

Sigrun Möllemann
Mo., 15.10. bis
Fr. 19.10.
09.30 - 12.45 Uhr
20 Ustd./78,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 103

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 „Into Orbit - Leben und Reisen im Weltraum“ verschiedene Aufgaben bewältigen.
Das Spielfeld und die Roboter werden gestellt.
Für Kinder ab 10 Jahren

Angebote für aktive Seniorinnen und Senioren

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

Renate Lünenbürger
Di., 25.09.
15.00 - 18.15 Uhr
1 Ustd./45,00 €
VHS; Raum 102

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.

Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone 5411

Renate Lünenbürger
Di., 08.01.19
15.00 - 18.15 Uhr
1 Ustd./45,00 €
VHS; Raum 207

Einzelunterricht
Inhalt siehe Kurs Nr. 5410
Bitte das Thema bei der Anmeldung nennen und das eigene Android-Smartphone / -Tablet mitbringen.

5412 So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet

Renate Lünenbürger
Do., 08.11., Mo., 12.11.
und Do., 15.11.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,50 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Nachmittagskurs
Smartphones sind heutzutage kleine Computer, deren Funktionen weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinausgehen. 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 - 8.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.

5413 So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet

Renate Lünenbürger
Do., 10.01., Di., 15.01.
und Do., 17.01.19
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,50 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 5412
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

Smartphone-Workshop für Senior(inn)en 5414

Renate Lünenbürger
Do., 22.11. und
Do., 13.12.
15.15 - 17.30 Uhr
6 Ustd./32,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

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

WhatsApp 5415

Renate Lünenbürger
Do., 24.01.19
15.15 - 17.30 Uhr
3 Ustd./19,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 207

Die Nachrichtenübermittlung „WhatsApp“ ist das Kommunikationsmittel in der heutigen Zeit. Es macht es uns leicht, mit Verwandten und Freunden schnell und kostengünstig in Kontakt zu bleiben und Nachrichten, Bilder und Videos schnell zu übertragen. Der Kurs richtet sich sowohl an WhatsApp-Nutzer, die sicherer in der Handhabung werden möchten, als auch an aktive Senior(inn)en, die WhatsApp künftig nutzen möchten. Von der Installation des Programmes und seiner korrekten Einrichtung bis zu Hinweisen zu Sicherheitseinstellungen vermitteln wir an einem entspannten Nachmittag, was Sie für den sicheren Umgang mit WhatsApp wissen müssen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

5416 Apple iPad & iPhone

David Klapheck
ab Di., 30.10. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./59,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 207

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

5418 Windows 10 und Office 2016 für Senior(inn)en

Renate Lünenbürger
ab Di., 13.11. (4x)
15.15 - 17.30 Uhr
12 Ustd./59,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 103

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

Digitale Fotobücher 5420

Renate Lünenbürger
Do., 04.10.,
Mo., 08.10. und
Do., 11.10.
15.15 - 17.30 Uhr
9 Ustd./42,50 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 103

Nachmittagskurs
Digitale Fotobücher sind eine ideale Möglichkeit, digitale Fotos interessant und hochwertig zu präsentieren. Am Beispiel einer im Internet frei herunterladbaren Software (www.cewe-fotobuch.de) erlernen Sie alle Schritte zum Zusammenstellen eines Fotobuches. Darüber hinaus werden 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.

verlag
druck & graphik
achim schrecklein
postallee 41 . 45964 gladbeck
tel. 0 20 43-48 39-0
fax 0 20 43-4839-39
info@druck-graphik.de
www.druck-graphik.de
produktion. publikation. kommunikation.

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

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

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

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

Kultur und Freizeit

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

Kultur und Freizeit

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

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

Literatur und Musik

Biografisches Schreiben

6110

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).

Uta Kegel
ab Do., 20.09. (12x)
17.00 - 18.30 Uhr
24 Ustd./71,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 218

6111 „Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben“ (Verena Kast)

Uta Kegel
Do., 24.01.19
19.00 - 21.15 Uhr
2 Ustd./gebührenfrei
Stadtbibliothek

Musikalischer Leseabend der Schreibwerkstatt
Das gelebte Leben bietet eine Fülle von Erinnerungen und Erfahrungen, die es wert sind, aufgeschrieben und vorgelesen zu werden. Unsere Welt verändert sich so rasant, dass die noch eben erlebten Geschichten bereits für die nächste Generation zu historischen Dokumenten werden. In der Werkstatt „Biografisches Schreiben“ nehmen wir Woche für Woche Anteil an Lebensgeschichten, die aus der Fülle schöpfen. Darin erzählen die Autoren und Autorinnen von Großartigem und Alltäglichem, Vergnüglichem und Traurigem. Es gibt kurze Texte und ausschweifende, sachliche und blumige, manche stimmen nachdenklich, andere erfreuen und ermutigen. An diesem Leseabend präsentieren wir unsere schönsten autobiografischen Texte. Den musikalischen Rahmen gestalten Musizierende der Musikschule Dorsten. Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Mischung authentischer Texte über das gelebte Leben. 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

6120 Lust am Lesen: Zeitgenössische Literatur

Uta Funk
ab Di., 18.09. (6x)
19.30 - 21.00 Uhr
12 Ustd./38,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 202

Sie lesen gern und möchten mit anderen über das Gelesene sprechen. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit dem Roman von Pascal Mercier „Nachtzug nach Lissabon“.
Weitere Termine: Di., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11. und 11.12.

4. Dorstener Kulturdinner - Jetzt schlägt’s 13

siehe Veranstaltung Nr. 1100

Deutsche Literatur für Einsteiger 6121

Manfred Diekenbrock
ab Do., 27.09. (6x)
18.30 - 20.00 Uhr
12 Ustd./38,50 €
max. 18 Personen
VHS; Raum 102

Würden Sie sich gerne einmal mit deutscher Literatur beschäftigen, haben aber bisher keinen rechten Zugang dazu gefunden? Oder haben Sie eine Zuwanderungsgeschichte, in der deutsche Literatur keine Rolle spielte? Dann kommen Sie doch in diesen Kurs und lassen sich von der Vielfalt der Erzählungen aus den letzten drei Jahrhunderten bezaubern. Wir lesen ausgewählte Texte, erfahren etwas über ihre Autoren und den zeitlichen Hintergrund und üben uns, wenn Sie mögen, auch ein wenig im Vorlesen.
Die gemeinsame Textgrundlage wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Weitere Kurstermine: 11.10., 08.11., 22.11., 06.12. und 10.01.19

Plaisir d’amour 6130

Jean-Claude Séférian u. a.
Do., 29.11.
19.30 - 22.00 Uhr
3 Ustd./15,00 €
8,00 € (erm.)
Gymnasium Petrinum; Aula

Chansonabend
Die Freuden und Leiden der Liebe durchlaufen wie ein roter Faden das französische Chanson von seinen Anfängen bei den Troubadouren vor 900 Jahren bis hin zum modernen französischen Chanson. Der bekannte Protagonist dieses Genres Jean-Claude Séférian spannt einen Bogen vom höfischen Chanson des Mittelalters über seine Klassiker (Chansons von Brel, Aznavour, Bécaud, Piaf...) bis hin zu Eigenkompositionen zum Thema Liebe. Seine Konzerte sind zugleich eine Verbeugung an die Poesie der französischen Sprache, die dem deutschen Publikum immer erläutert wird, und die eigenständige Interpretation eines Musikers, der seit über 30 Jahren als Botschafter des Chansons auf internationalen Festivals wie dem Schleswig-Holstein-Musikfestival oder dem größten Jacques-Brel-Festival Frankreichs sowie als Vertreter französischer Kulturinstitute in Deutschland gerne gesehen ist.
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.

6210 Gitarre als Begleitinstrument: Spielkreis

Magdalena Schneider
ab Do., 20.09. (10x)
18.30 - 20.00 Uhr
20 Ustd./64,50 €
max. 20 Personen
VHS; Raum 001

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

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

Jazz-, Blues- und Popgesang 6220

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., 05.10.
19.00 - 21.45 Uhr
Sa., 06.10.
10.00 - 17.00 Uhr
12 Ustd./89,00 €
max. 12 Personen
VHS; Forum

VHS-Chor „TonArt" 6230

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

Walter Erdmann
ab Di., 11.09. (15x)
19.15 - 21.30 Uhr
45 Ustd./120,00 €
max. 40 Personen
Gymnasium Petrinum; Raum 1.02

Schottischer Dudelsack 6240

Workshop
Für viele Menschen ist der große schottische Dudelsack (Great Highland bagpipe) und sein Sound das Symbol für Schottland schlechthin. In diesem Kurs lernen sie das Instrument und seine Besonderheiten kennen, wie man Lieder einübt und auf dem Dudelsack musikalisch umsetzt. Ziel ist es, erste Töne auf dem Dudelsack und einen Teil von „Amazing Grace" auf der Übungsflöte spielen zu können.
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, aber von Vorteil.

Johanna Schulte
Thorsten Funke
Sa., 10.11.
10.00 - 15.00 Uhr
6 Ustd./24,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 001

Zeichnen und Malen

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

6310 Ölmalerei: Aufbaukurs

Monika Kalender-Absalon
ab Di., 11.09. (5x)
18.30 - 21.45 Uhr
20 Ustd./63,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

6320 Aquarellmalerei

Monika Kalender-Absalon
ab Mi., 12.09. (7x)
09.00 - 11.30 Uhr
21 Ustd./66,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

6330 Acrylmalerei

Slavica van der Schors
Fr., 05.10.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 06.10.
10.00 - 14.45 Uhr
12 Ustd./41,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

Acrylmalerei für Einsteiger 6331

Sabine Doll-Hoffmann
ab Di., 25.09. (11x)
15.30 - 17.45 Uhr
33 Ustd./107,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

Nachmittagskurs
In diesem Kurs werden verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken ausprobiert und miteinander kombiniert. In den Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist 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 im 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.

Marmormehlrisstechnik in der Acrylmalerei 6332

Sabine Doll-Hoffmann
Fr., 23.11.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 24.11.
10.00 - 14.45 Uhr
16 Ustd./59,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

6340 Kreatives Malen und Zeichnen für Kids

Regina Schumachers
Mo., 22.10. bis
Do., 25.10.
10.00 - 12.15 Uhr
12 Ustd./32,50 €
max. 10 Personen
Schiffbauerstr. 5-7
46282 Dorsten

Ferienkurs
Wir malen und zeichnen mit dicken Buntstiften und Wasserfarben. Spielerisch erlernen wir spannende Dinge wie Anatomie, Proportionen sowie Licht und Schatten. Mit viel Spaß fördern die kindgerechten Übungen gleichzeitig Spontaneität, Intuition und Neugierde. Am letzten Kurstag präsentieren wir unsere besten Bilder.
Bitte bringt mit: 1 Aquarellblock (möglichst DIN A3), 1 Zeichenblock (möglichst DIN A3), Wachsmalstifte und/oder richtig dicke Buntstifte, Anspitzer, Wasserfarbkasten, 1 dicker, großer 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

6341 Kreatives Malen und Zeichnen für Kids

Regina Schumachers
ab Mi., 14.11. (5x)
15.00 - 17.15 Uhr
15 Ustd./46,00 €
max. 10 Personen
Schiffbauerstr. 5-7
46282 Dorsten

Nachmittagskurs
Inhalt siehe Kurs Nr. 6340

6350 Schaurige Halloween-Gesichtsbemalung

Sabine Doll-Hoffmann
Sa., 27.10.
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 Gesichtsbemalung stehen zur Verfügung, damit jeder sein individuell passendes Motiv auswählen kann. Es werden hautverträgliche Profi-Körperfarben verwendet, die sich leicht wieder entfernen lassen.
Ohne Voranmeldung, bitte Wartezeiten einplanen.
Das Angebot findet in Kooperation mit den Mercaden® Dorsten statt.

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 6410

Heike Wagner
ab Mo., 17.09. (10x)
19.30 - 21.45 Uhr
30 Ustd./77,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 005

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

Weihnachtsdeko aus Holz 6420

Frank Vennemann
Sa., 27.10.
10.00 - 16.00 Uhr
8 Ustd./47,00 €
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.

6430 Kreativ-Workshop mit Holz

Martin Schimpke
Mo., 22.10. bis
Fr., 26.10.
10.00 - 14.00 Uhr
25 Ustd./54,00 €
max. 14 Personen
VHS; Raum 005

Ferienkurs
In diesem Workshop werdet ihr unter fachlicher Anleitung mit dem Werkstoff Holz arbeiten und Objekte nach euren Vorstellungen fertigen.
Bitte bringt mit: Mittagsverpflegung, Arbeitskleidung.
Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

6431 Modische Perlenarmbänder selbst gestalten

Simone Rankl
Mo., 15.10. bis
Mi., 17.10.
10.00 - 11.30 Uhr
6 Ustd./19,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 005

Ferienkurs
In diesem Kurs lernt ihr Perlenarmbänder aus den kleinsten Perlen zu gestalten. Mithilfe einer Nadel und einem Faden schafft ihr verschiedenste Muster. Ob als Geschenk oder für euch selbst, die Perlenarmbänder sind für jeden etwas.
Die Materialumlage (ca. 2,00 bis 6,00 €) wird direkt an die Kursleitung gezahlt.
Für Kinder ab 10 Jahren

6440 Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden

Bernd Bannach
Sa., 03.11.
10.00 - 18.00 Uhr
So., 04.11.
10.00 - 16.15 Uhr
16 Ustd./152,00 €
max. 10 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
Schermbeck

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

Kreative Metallgestaltung 6450

Martin Stern
Fr., 21.09.
18.00 - 22.00 Uhr
Sa., 22.09.
09.00 - 18.00 Uhr
17 Ustd./82,00 €
max. 12 Personen
KLS Klima- u. Lüftungsanlagenbau Stern
Im Heetwinkel 20
46514 Schermbeck

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

Schneidern und Mode

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

Schneidern 6510

Beate Lang
ab Do., 20.09. (7x)
18.00 - 21.15 Uhr
28 Ustd./85,00 €
max. 8 Personen
VHS; Raum 002

In diesem Kleingruppenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene nähen Sie individuelle Kleidung nach angepassten Fertigschnitten bzw. Maßschnitten. Herren können ebenfalls gerne teilnehmen!
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff und Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

Schneidern 6511

Renate Wagner
ab Mo., 17.09. (10x)
09.00 - 12.15 Uhr
40 Ustd./99,50 €
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., 18.09. (10x)
18.30 - 21.45 Uhr
40 Ustd./99,50 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Inhalt siehe Kurs Nr. 6511
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.

6513 Schneidern

Edith Schulte-Huxel
ab Mo., 24.09. (8x)
08.30 - 11.45 Uhr
32 Ustd./81,50 €
max. 10 Personen
Atelier Schulte-Huxel
Im Schöning 19
Dorsten-Lembeck

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

6514 Klassisch oder flippig - Schneidern für Kreative

Edith Schulte-Huxel
ab Mi., 19.09. (8x)
09.00 - 11.45 Uhr
30 Ustd./76,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

6515 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel
Fr., 28.09.
16.00 - 20.45 Uhr
Sa., 29.09.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
Mit etwas Stoff und Kreativität können Sie Ihre individuellen Modelle schaffen. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger Kleidung und Accessoires haben.
Bitte bringen Sie mit: geeigneten Stoff, Nähzubehör für ein gewünschtes Kleidungsstück.
Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

6516 Schnupperkurs Schneidern für jedermann

Edith Schulte-Huxel
Fr., 05.10.
17.00 - 21.45 Uhr
Sa., 06.10.
10.00 - 17.00 Uhr
14 Ustd./43,00 €
max. 12 Personen
VHS; Raum 002

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

6517 Weihnachtlicher Patchwork-Tischläufer

Jennifer Eikenkamp
Fr., 09.11.
19.30 - 21.45 Uhr
Sa., 10.11.
14.00 - 17.45 Uhr
8 Ustd./25,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Wochenendkurs
In diesem Kurs nähen Sie gemeinsam einen weihnachtlichen Tischläufer, der alternativ auch als Wandbehang genutzt werden kann. Zur Auswahl stehen zwei Motive, entweder mit Sternen oder Tannen, die mit klassischen Patchwork-Techniken genäht werden und beidseitig nutzbar sind. Die fertige Größe des Läufers ist ca. 35 x 100 cm, kann aber nach Absprache vergrößert werden.
Grundkenntnisse an der Nähmaschine werden vorausgesetzt. Gerne können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Liste der benötigten Materialien und Stoffe schicken wir Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail zu. Eigene Rollschneider, Schneidematte und Patchwork-Lineal (in Inch) sind von Vorteil.

6518 Meine erste Patchwork-Decke

Jennifer Eikenkamp
Vorbesprechung
Mi., 12.09.
18.45 - 19.30 Uhr
Kurstermine
ab Mi., 19.09. (5x)
18.45 - 21.45 Uhr
21 Ustd./55,00 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

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

6519 Kindernähkurs: Taschen nähen

Beate Lang
ab Do., 29.11. (2x)
16.00 - 19.00 Uhr
8 Ustd./28,50 €
max. 10 Personen
VHS; Raum 002

Plastiktüten werden im Durchschnitt nur 30 Minuten verwendet und verbleiben anschließend bis zu 400 Jahren auf der Erde. In den Ozeanen stellen sie eine lebensbedrohliche Gefahr für die Meeresbewohner dar. Wir nähen eigene, individuell gestaltete Taschen aus Stoff und helfen so unserer Umwelt.
Bitte bringt mit: Stoff und Nähzubehör für die Taschen.
Für Kinder ab 8 Jahren

Modische Outfits selbst geschneidert 6520

Beate Lang
Vorbesprechung
Fr., 12.10.
17.00 - 18.30 Uhr
Kurstermine
Mo., 22.10. bis
Fr., 26.10.
10.00 - 16.15 Uhr
37 Ustd./99,00 €
max. 9 Personen
VHS; Raum 002

Ferienkurs
Du wolltest schon immer das Kleidungsstück besitzen, das dir auch noch wie angegossen passt? Wir gestalten und nähen es nach deinen Wünschen. Der Ferienkurs endet mit einer Modenschau, zu der auch Eltern eingeladen sind.
Bitte bringt Stoffe oder Kleidungsstücke, die ihr aufwerten wollt, zum Vorbereitungstreffen mit. Die Kursleitung wird ebenfalls eine Stoffauswahl mitbringen. Was noch mitgebracht werden muss, wird beim Vorbereitungstreffen besprochen.
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Musiktheater Essen und Gelsenkirchen

Opern-Abonnement 2018 / 2019

Die Opern- und Ballettinszenierungen 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 sichert 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 €

Mass

Theaterstück für Sänger, Tänzer und Musiker von Leonard Bernstein

So., 04.11.
18.00 Uhr
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Das MiR bringt anlässlich des 100. Geburtstags des Ausnahmekünstlers Leonhard Bernstein eines seiner faszinierendsten Werke auf die Bühne: das 1971 entstandene „Mass“ („Messe“). Für Inszenierung und Choreografie konnte einer der international gefragtesten Choreografen gewonnen werden: Richard Siegal. Häufig nur als Konzert zu erleben, ist „Mass“ als Bühnenhandlung für Sänger, Tänzer und Musiker geschaffen. Bernsteins „Messe“ hebt alle Gattungsgrenzen auf, ist Gesang und Tanz, liturgische Handlung, Rockoper, Broadway-Musical, Jazz- und Blues-Oratorium in einem.
Mit Solistenensemble des MiR, Ballett im Revier, Opernchor und Zusatzchor, Kinderchor, Orchester im Graben, Bühnenorchester und Bands

Die Zauberflöte

Oper in zwei Aufzügen von Wolfgang Amadeus Mozart

So., 02.12.
16.30 Uhr
Aalto-Theater Essen

Sie ist die erste wirkliche deutsche Volksoper - unbewusste politische Großtat eines künstlerischen Genies. Mit der Französischen Revolution war die Axt an den morsch gewordenen Baum der alten „Gesellschaft“ gelegt. An die Stelle von Adel und Geistlichkeit trat mehr und mehr das Volk. In den ersten Jahren dieses Umwandlungsprozesses schrieb Mozart seine Volksoper.
Für alles fand er den rechten Ton: schlichteste Melodien für die Welt des einfachen Menschen (Papageno, Papagena), feierliche Klänge für die Welt abgeklärter Weisheit (Sarastro und die Priester), verwirrende Linien für die Welt des Unterirdischen (Königin der Nacht, Monostratos). Und das alles trifft sich und verschmilzt in Tamino, dem Suchenden und mutig Fortschreitenden.

Carmen

Opéra comique von Georges Bizet

Sa., 24.11.
19.00 Uhr
Aalto-Theater Essen

„Ein im höchsten Maße unmoralisches Werk“, hieß es nach der Pariser Uraufführung 1875. Sie sei eine Femme fatale, verrucht, gefährlich und unanständig, eben eine Gefahr für einen von Grund auf tugendhaften Mann.
Carmen ist die freie, unabhängige und begehrte Frau, die unbeirrt von der Gesellschaft ihren eigenen Weg verfolgt. Da ist Micaela, ein tugendhaftes Bauernmädchen, bürgerlich und brav - ein Gegenentwurf zu Carmen? Und da ist Escamillo, draufgängerisch und abenteuerlustig, so ganz anders als Don José, der für Carmen sein bürgerliches Leben aufgibt. Wer ist „gut“, wer ist „böse“? Die Personen scheinen wohl ebenso wenig eindeutig zu sein wie das hinreißende Spanienkolorit der Partitur.

Der Nussknacker

Ballett von Ben Van Cauwenbergh

Sa., 05.01.19
19.00 Uhr
Aalto-Theater Essen

„Der Nussknacker“ ist nicht nur ein Klassiker zur Weihnachtszeit, sondern er verspricht auch ein Eintauchen in die Romantik und in eine verzauberte Welt. Auf der Basis von E.T.A. Hoffmanns Erzählung „Nussknacker und Mausekönig“ und Alexandre Dumas’ „Histoire d’un Casse-Noisette“ schuf Tschaikowski 1892 einen der kostbarsten Schätze der Ballettgeschichte.
Ben Van Cauwenbergh siedelt die Geschichte märchenhaft zwischen Traum und Wirklichkeit an: Die Weihnachtsfeier der Familie Stahlbaum muss ein Erfolg werden, soll doch die älteste Tochter Louise mit dem Sohn der Familie von Rattenstein verheiratet werden. Louise fühlt sich jedoch viel mehr zu Karl, dem Neffen ihres ebenfalls eingeladenen Paten Drosselmeier, hingezogen. Als ihre kleine Schwester Clara von Drosselmeier einen Nussknacker geschenkt bekommt und mit ihm spielt, brechen die von Rattensteins einen Streit vom Zaun und verlassen das Fest. Im Traum erleben Louise und ihre Schwester den Weihnachtsabend neu: Der Nussknacker wird lebendig und der Patenonkel entpuppt sich als Zauberer, der die Kinder mit auf eine magische Reise nimmt.

Die Perlenfischer
Oper von Georges Bizet

Sa., 27.04.19
19.30 Uhr
Musiktheater im Revier
Gelsenkirchen

Eine Freundschaft seit Kindertagen verbindet die beiden Männer Zurga und Nadir. Beide lieben jedoch dieselbe Frau, Leyla, eine Tempelsängerin. Um diese Freundschaft nicht aufs Spiel zu setzen, verzichten sie auf diese Liebe. Ihre Wege trennen sich. Während Nadir durch die Welt zieht, verbindet sich Zurga mit den Perlenfischern eines Dorfes und wird von ihnen zum Anführer gewählt. Kurz nach der Wahl taucht überraschend Nadir auf. Beide, Zurga und Nadir, erneuern ihre tiefe Verbundenheit.
Exotismus, fremde Religionen, Kulturen voller Geheimnisse und mystische Rituale bilden den farbenprächtigen Rahmen: üppige Landschaft, eine hochdramatische Dreiecksgeschichte und überwältigend schöne Musik.

Kulturbus unterwegs

6620 Aufbruch - Cuban-European Youth Academy
Produktion der Ruhrtriennale und der Akademie Balthasar Neumann

Claudia Temp
So., 23.09.
Abfahrt VHS: 17.30 Uhr
Rückkehr: ca. 22.30 Uhr
73,50 €
(Busfahrt und Eintrittskarte)
Zeche Zollverein,
Grand Hall
Essen

Während der Ruhrtriennale 2018 arbeiten 80 internationale junge Instrumentalist(inn)en, Komponist(inn)en und der Dirigent Thomas Hengelbrock 14 Tage miteinander. Das Projekt mündet in das Konzert am 23. September mit dem Titel „Aufbruch". Der Abschluss enthält die Aufführung eines neuen Werkes der kubanischen Geigerin und Komponistin Jenny Peña Campo und die Uraufführung eines zeitgenössischen Marien-Oratoriums des vielfach ausgezeichneten deutschen Komponisten und Dirigenten Jan Müller-Wieland (*1966). Gründer und Künstlerischer Leiter der Cuban-European Youth Academy und des Balthasar-Neumann-Ensembles, Thomas Hengelbrock, ist als Konzert- und Operndirigent international renommiert. Er dirigierte u. a. das Eröffnungskonzert der Hamburger Elbphilharmonie am 11. Januar 2017.
Musikalische Leitung - Thomas Hengelbrock
Schauspielerin - Johanna Wokalek
Bariton - Andrè Morsch
Chor - Balthasar-Neumann-Chor

Die Bläck Fööss
6621

Sie gehören zu Köln wie der Dom. Die Band geht im Jahr 2018 ins 49. Jahr ihres Bestehens und hat bis jetzt nicht weniger als 42 Alben veröffentlicht. Viele ihrer Lieder sind zu Evergreens geworden und manche haben bereits den Status von Volksliedern. Seit 2017 geht die Band verjüngt auf Tour. Die Besetzung hat sich auf zwei Positionen verändert. Sänger Mirko Bäumer, ehemals Sänger der „Queenkings", hat die Nachfolge von Kafi Biermann angetreten und an Stelle von Peter Schütten ist nun Pit Hupperten (Gitarre, Gesang) dabei. Wo einst die Oberhausener baden gingen, zieht jetzt die Kultur ihre Bahnen. Das Ebertbad, 1895 eines der ersten öffentlichen Bäder, präsentiert regelmäßig Comedy- und Kabarettkünstler aus Deutschlands erster Riege.

Claudia Temp
Do., 04.10.
Abfahrt VHS: 18.30 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
59,00 €
(Busfahrt und Eintrittskarte)
Ebertbad, Oberhausen

Ehring geht ins Konzert
6622

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

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

Nederlands Kamerorkest
Moderation: Christian Ehring

Claudia Temp
So., 20.01.19
Abfahrt VHS: 14.30 Uhr
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
64,50 €
(Busfahrt und Eintrittskarte)
Tonhalle Düsseldorf

6623 WDR Sinfonie-Orchester

Claudia Temp
Sa., 02.02.19
Abfahrt VHS: 17.30 Uhr
Rückkehr: ca. 24.00 Uhr
75,50 €
(Busfahrt, Eintrittskarte und Konzerteinführung)
Philharmonie Köln

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

Jeffrey Kant - Posaune
Alain Altinoglu - Dirigent

6624 Orchestre Symphonique de Montréal

Claudia Temp
Do., 14.03.19
Abfahrt VHS: 18.45 Uhr
Rückkehr: ca. 22.45 Uhr
85,00 €
(Busfahrt und Eintrittskarte)
Philharmonie Essen

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

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

Jean-Yves Thibaudet - Klavier
Kent Nagano - Dirigent

Exkursionen

Revierfolklore - zwischen Heimatstolz und Kommerz 1110

Sabine Podlaha
Sa., 29.09.
14.00 - 16.00 Uhr
3 Ustd./7,00 €
max. 30 Personen
Treffpunkt:
Zeche Hannover
Günnigfelder Str. 251
44793 Bochum

Exkursion/Ausstellung
Förderwagen im Vorgarten, Schlägel und Eisen als Schlüsselanhänger und Ruhrpott-Schriftzüge auf T-Shirts - im Alltag finden sich viele Andenken an den Bergbau im Ruhrgebiet. Einige stehen nicht mehr für die Arbeit auf der Zeche, sondern markieren ein besonderes Lebensgefühl und die Verbundenheit mit der Region. Doch was steht hinter dieser Revierfolklore? Ist sie ein Ausdruck von Heimatstolz oder Folge einer Vermarktung der Erinnerung und Kommerzialisierung der Region? Das fragt die neue Ausstellung im LWL-Industriemuseum Zeche Hannover. Gezeigt werden mehr als 200 Exponate: Andenken und Objekte aus der Imagewerbung, dem Fußball, der Musik sowie der Ess- und Trinkkultur des Reviers. Dabei reicht das Spektrum vom Wandteppich über Skulpturen bis zu „Bergmännischen Geduldsflaschen“ und einigen kuriosen Objekten.

Schichtwechsel - Grubenführung durchs Fußballmuseum Dortmund 1120

Sabine Podlaha
So., 07.10.
18.30 - 20.00 Uhr
39,00 €
max. 15 Personen
Treffpunkt: Fußballmuseum
Platz der Deutschen Einheit 1
44137 Dortmund

Erleben Sie die Sonderausstellung „Schichtwechsel - FußballLeben-Ruhrgebiet“, die den untrennbaren Dreiklang zwischen Kohle, Kumpel und Fußball dokumentiert. Entdecken Sie, warum Duisburger Pioniere so wichtig sind für die gesamte deutsche Fußballgeschichte. Erfahren Sie, dass es über Helmut Rahn noch unbekannte Kapitel gibt. Treffen Sie die „Kurze Fuffzehn“ wieder, die als Statue jahrelang vor dem Stadion von Rot-Weiß Essen gestanden hat. Lernen Sie die Hintergründe des „Schalker Kreisel“ kennen und die Bedeutung der „Bochumer Jungen“. Und erleben Sie noch einmal Borussia Dortmunds Jahrhunderttor von Lars Ricken im Champions-League-Finale gegen Juventus Turin. Die Exklusiv-Führung bietet eine lebendige zeitgeschichtliche Dokumentation des Lebens im Revier, die auch für Teilnehmer ohne besondere Affinität zum Fußball äußerst interessant ist.

6630 Frankfurter Buchmesse

Kirsten Markgraf
Sa., 13.10.
Abfahrt VHS: 06.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr
38,25 €
(Busfahrt und Eintritt)
Messe 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 Gelegenheit, 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 Georgien.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion

6631 Gotik - Der Paderborner Dom

Manfred Nicht
Mi., 28.11.
Abfahrt VHS: 07.30 Uhr
Rückkehr: ca. 19.45 Uhr
33,00 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Paderborn

Tagesfahrt mit dem Bus
Mit „GOTIK" zeigt das Diözesanmuseum Paderborn eine Ausstellung mit herausragenden Werken und überregionaler Strahlkraft. Ausgehend von Frankreich revolutionierte die neue Formensprache der Gotik seit dem 12. Jahrhundert Architektur und Kunst in Europa. Die Ausstellung zeigt, wie sich die neuartigen Ideen beim Bau der großen Kathedralen flächendeckend ausbreiteten - von Reims über Paderborn bis nach Riga. Exponate aus ganz Europa beleuchten diese faszinierende Zeit. Bei einer Führung sehen Sie kunstvoll gearbeitete Bildhauerwerke, Goldschmiedekunst, Elfenbeinschnitzerei und Buchmalerei. Nach dem Ausstellungsbesuch bleibt genügend Zeit für einen individuellen Bummel durch die vorweihnachtliche Innenstadt Paderborns.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion

Die surrealen Bildwelten des Marc Chagall 6632

Dieter Hans
Do., 29.11.
Abfahrt VHS: 08.45 Uhr
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
29,75 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Münster

Tagesfahrt mit dem Bus
Das Kunstmuseum Pablo Picasso Münster lädt ein zu einer Sonderschau über das Werk des „Maler-Poeten" Marc Chagall (1887 - 1985). In seinen farbenprächtigen Bildern scheinen die Gesetze der Logik und Schwerkraft aufgehoben. Menschen, Tiere und phantastische Wesen schweben gemeinsam durch den Raum. Deshalb gilt Chagall als der größte Träumer in der Kunstgeschichte. Die Ausstellung taucht in Chagalls phantastische Bildwelten ein und geht den realen Inspirationsquellen seiner privaten Mythologie nach: seine Kindheit im russischen Witebsk, sein jüdischer Glaube und seine Wahlheimat Paris. Neben einer Führung durch die Ausstellung ist am Nachmittag ausreichend Zeit für einen Bummel durch das vorweihnachtliche Münster.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion

Gabriele Münter - Malen ohne Umschweife 6633

Dieter Leutloff
Mi., 05.12.
Abfahrt VHS: 08.30 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr
33,00 €
(Busfahrt, Führung, Eintritt)
Köln

Tagesfahrt mit dem Bus
Gabriele Münter (1877 - 1962) war eine zentrale Künstlerin des deutschen Expressionismus und der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter", deren Gründung in Münters Haus in Murnau stattfand. Über ihre Rolle als engagierte Persönlichkeit, Vermittlerin und langjährige Lebensgefährtin von Wassily Kandinsky hinaus zeigt diese Ausstellung im Kölner Museum Ludwig erstmals, wie wichtig und eigenständig Gabriele Münter als Malerin war. Ihre Offenheit und Experimentierfreudigkeit als Malerin, Fotografin und Grafikerin wird in der Ausstellung präsentiert. Neben einer Führung durch die Ausstellung ist am Nachmittag Zeit für einen Bummel durch das vorweihnachtliche Köln.
Exkursion in Kooperation mit der VHS Gladbeck
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion

Mareike Krampe
0 23 62 · 66 40 52
mareike.krampe@dorsten.de

Manfred Loick
0 23 62 · 66 40 50
manfred.loick@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 2018/19. Das farbige Kulturprogramm mit ausführlichen Informationen über alle Veranstaltungen, Inhalte und Künstler senden wir Ihnen auf Wunsch gern zu.
(Tel. 0 23 62 / 66 40 52)

Theater

Mo., 29.10.18, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Sommerabend** Komödie von Gabriel Barylli
Mo., 26.11.18, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Mixtape** Musikalischer Liebesbrief an die 80er
Mo., 28.01.19, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Eine Stunde Ruhe** Komödie von Florian Zeller
Mo., 25.02.19, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Der Tatortreiniger** Komödie von Tizian Meyer
Mo., 01.04.19, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula	**Jahre später, gleiche Zeit** Komödie von Bernard Slade

Kleinkunst

Fr., 28.09.18, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Barbara Ruscher:** **„Ekstase ist nur eine Phase“**
Fr., 16.11.18, 20.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula Eintritt: 22,00 €, erm. 17,00 €	**Bidla Buh: „Weihnachts-Special - Advent, Advent, der Kaktus brennt…“**
Fr., 11.01.19, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Hans Gerzlich:** **„Und wie war dein Tag, Schatz?“**
Fr., 08.02.19, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Kaiser & Plain:** **„Liebe in Zeiten von so lala“**
Fr., 01.03.19, 20.00 Uhr Aula Gymnasium Petrinum	**Sebastian Schnoy:** **„Dummikratie - Warum Deppen Idioten wählen“**
Fr., 05.04.19, 20.00 Uhr Aula St. Ursula Realschule	**Die Buschtrommel:** **„Dumpf ist Trump(f), ob rechts, ob links - Hauptsache geradeaus“**

Jazz and more

So., 28.10.18, 12.00 Uhr Gaststätte Maas Timpert	**Jazzfrühschoppen**
So., 09.12.18, 19.00 Uhr Forum VHS	**BigBand Dorsten**
Sa., 18.05.19, 19.00 Uhr Forum VHS	**Denis Cuní Rodríguez - Jazz Quartett**

Alles außer-gewöhnlich

4. Dorstener Kulturdinner: Jetzt schlägt’s 13	Fr., 02.11.18, 19.00 Uhr Forum VHS
Plaisir d’amour - Chansonabend mit Jean Claude Séférian	Do., 29.11.18, 19.30 Uhr Aula Gymnasium Petrinum

Klassik-Häppchen

Confido camerata: „Music Made in America“	Sa., 15.09.18, 19.00 Uhr Zeche Fürst Leopold (Kaue)
Bassiona Amorosa	So., 30.09.18, 19.00 Uhr Schlaunscher Festsaal Schloss Lembeck
Confido vocale & camerata: „MOZART-REQUIEM“	Sa., 09.03.19, 19.00 Uhr St. Marien
Flautando Köln: „Heimat oder Weltmusik?“	So., 02.06.19, 19.00 Uhr Schlaunscher Festsaal Schloss Lembeck

Kindertheater ab 4 Jahren

Eliot und Isabella im Finsterwald	Di., 25.09.18, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS
Rosa Luise und die verschwundenen Weihnachtspäckchen	Di., 11.12.18, 15.00 / 17.00 Uhr Stadtbibliothek
Das hässliche Entlein	Di., 22.01.19, 15.00 / 17.00 Uhr Forum VHS
Finn, der Feuerwehrelch	Di., 19.02.19, 15.00 / 17.00 Uhr Stadtbibliothek

Kindertheater ab 6 Jahren

Die Abenteuer von Pettersson und Findus	Di., 02.10.18, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Kalif Storch	Di., 27.11.18, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Robbi, Tobbi und das Fliewatüüt	Di., 29.01.19, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula
Herbert & Mimi	Di., 26.02.19, 16.00 Uhr Aula Realschule St. Ursula

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

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

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

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

Musikschule Dorsten

Musikalische Früherziehung

Jekits

Instrumentalunterricht

Ensembles

Workshops

Für jeden das passende Angebot!

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

Schnupperkurse Instrumentalspiel

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

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

Monatliche Gebühren
p. P. für Kinder und Jugendliche

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

Hauptunterrichtsort
Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

Unsere Ansprechpartner
Leiter: Wolfgang Endrös, Tel.: 0 23 62 / 66 41 81
Sekretariat: Johanna Paus, Tel.: 0 23 62 / 66 38 80
Programm: „JeKits“, Mareike Krampe, Tel.: 0 23 62 / 66 41 65

Anmeldung
Musikschule Stadt Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Telefax: 0 23 62 / 66 57 43
E-Mail: musikschule@dorsten.de
Internet: www.vhsundkultur-dorsten.de/musikschule

Ensembles der Musikschule

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

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

Blasorchester

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

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

Handglocken-Ensemble

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

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

Sinfonieorchester der Musikschule

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

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

Band DORSTINATO

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

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

Chor

Eugen Kayser
jeweils Donnerstag
20.00 - 22.15 Uhr
VHS; Forum

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

Akkordeonorchester

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

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

Stadtbibliothek Dorsten

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

Wir haben viele gute Seiten!

So funktioniert die Ausleihe

Leseausweis

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

Jahresgebühren

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

Medien

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

EDV-Katalog

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

Internet

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

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

Termine

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

Anschriften und Öffnungszeiten

Stadtbibliothek Dorsten

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

„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

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

Unterrichtstermine 2/2018

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Woche	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.
2. Woche	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.
3. Woche	01.10.	02.10.	***unterrichtsfrei***	04.10.	05.10.	06.10.
4. Woche	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.
unterrichtsfrei	***15.10.***	***16.10.***	***17.10.***	***18.10.***	***19.10.***	***20.10.***
unterrichtsfrei	***22.10.***	***23.10.***	***24.10.***	***25.10.***	***26.10.***	***27.10.***
5. Woche	29.10.	30.10.	31.10.	***unterrichtsfrei***	02.11.	03.11.
6. Woche	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.
7. Woche	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.
8. Woche	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.
9. Woche	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.
10. Woche	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.
11. Woche	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.
12. Woche	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	***unterrichtsfrei***	***unterrichtsfrei***
unterrichtsfrei	***24.12.***	***25.12.***	***26.12.***	***27.12.***	***28.12.***	***29.12.***
unterrichtsfrei	***31.12.***	***01.11.***	***02.01.***	***03.01.***	***04.01.***	***05.01.***
13. Woche	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.
14. Woche	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.

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	Mi., 03.10.18
Herbstferien	Mo., 15.10. - Fr., 26.10.18
Allerheiligen	Do., 01.11.18
Weihnachtsferien	Fr., 21.12.18 - Fr., 04.01.19

Das Arbeitshalbjahr 1/2019 beginnt am 04.02.19, das neue Programm erscheint am 11.01.19.

Einzelveranstaltungen

13.09.	Taxi am Schabbat. Eine Reise zu den letzten Juden Osteuropas	1130
19.09.	Wladimir Putin - ein Machtmensch und sein System	1150
19.09.	Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	4110
25.09.	Traumhafte Gartengestaltung mit Stauden- und Kräuterbeeten	2819
08.10.	Warum Wale keine Fremdsprachen können	2810
09.10.	Was bringt die Grippeschutzimpfung	2140
09.10.	Der attraktive Gartenteich - gut vorbereitet in die nächste Saison!	2820
09.10.	Digitale Kundenkommunikation	5360
10.10.	Life Styling - Bewusste Lebensgestaltung	1370
10.10.	Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden	2740
10.10.	Konflikte lösen mit Hilfe eines Mediators	5140
11.10.	Das zerfallende Gedächtnis	2130
11.10.	Wir singen gemeinsam: Lieder - Songs - Chansons	3740
30.10.	Portugal - Europas wilder Südwesten	1210
02.11.	4. Dorstener Kulturdinner - Jetzt schlägt's 13	1100
06.11.	Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden	1320
08.11.	Erben und Vererben	1170
12.11.	Smarte Maschinen: Wie künstliche Intelligenz unser Leben verändert	1160
14.11.	Feinfühlig - Was bedeutet Hochsensibilität	1340
14.11.	Herz außer Takt - Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung	2110
21.11.	Geheimnisvolles Indochina	1220
21.11.	Wie wollen wir sterben?	2170
26.11.	Erziehen mit Humor - Zuversicht und Gelassenheit gewinnen	1321
26.11.	Plaisir d'amour - Chansonabend	6130
28.11.	Demokratie in der Krise?	1140
24.01.19	Musikalischer Leseabend der Schreibwerkstatt	6111
29.01.19	Lust statt Last - Die neue Psychologie des Alterns	1310

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.

08.10. - 10.10.	Kommunikation und Organisation mit Outlook	5331
08.10. - 10.10.	Grundlagen der Textverarbeitung mit Word	5332
22.10. - 26.10.	Spanisch für den Beruf und Alltag Stufe A1 - Grundkurs 1	3410
29.10. - 31.10.	Adobe InDesign	5354
05.11. - 09.11.	Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Beruf und Alltag	5150
05.11. - 07.11.	Tabellenkalkulation mit Excel	5334
12.11. - 16.11.	Fit für das Büro: Word und Excel	5335
12.11. - 14.11.	Adobe Illustrator	5355
04.12. - 07.12.	Bildbearbeitung mit Photoshop	5352
12.12. - 14.12.	Einführung in die Programmierung mit Java	5371

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

Stadt Dorsten

Impressum

Herausgeber: Stadt Dorsten - Der Bürgermeister
Amt für Kultur und Weiterbildung
Verantwortlich für den Inhalt:
Sabine Podlaha, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Redaktion: Petra Duda, Heike Bruns
Auflage: 9.000 Exemplare
Satz, Produktion und Druck:
verlag druck+graphik achim schrecklein,
Postallee 41, 45964 Gladbeck,
Telefon: 0 20 43 / 48 39-0, E-Mail: info@druck-graphik.de
Blickpunkt: Texte von Annette Kreikenbohm;
Portraitfotos von André Elschenbroich;
Foto EDV-Raum von Jennifer Riediger

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

EISEN- Büschemann e.K.

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

Westfälische Wilhelms-Universität Münster

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

Medizin mit Menschlichkeit

KKRN

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Medizin mit Menschlichkeit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.kkrn.de · info@kkrn.de

KfW-Studienkredit

schnell – kompetent – freundlich

Unsere Spezialisten beraten Sie gern!

Hotline anrufen!

0 23 62.204 289

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

KFW

vereinte-volksbank.de

Vereinte Volksbank eG
Dorsten · Kirchhellen · Bottrop