



**vhs**

Dülmen  
Haltern am See  
Havixbeck

# KURSPROGRAMM

## 2. HALBJAHR 2015



**Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.**





# Stadtwerke Dülmen GmbH

**kompetent • persönlich • vor Ort**

**Ihr Partner für Energie und Wasser**

**Fragen beantworten Ihnen gerne  
unsere Kundenbetreuer:**

**Für Haushaltskunden:**

**Frau Dannapfel ☎ 02594 7900-34**

**Herr Berkenkopf ☎ 02594 7900-27**

**Für Gewerbe- und  
Landwirtschaftskunden  
als auch Energieberatung:**

**Herr Wessels ☎ 02594 7900-32**

Alter Ostdamm 21 • 48249 Dülmen • Tel. 02594 7900-0 • Fax 02594 7900-53  
E-Mail: [info@stadtwerke-duelmen-gmbh.de](mailto:info@stadtwerke-duelmen-gmbh.de) • Homepage: [www.stadtwerke-duelmen-gmbh.de](http://www.stadtwerke-duelmen-gmbh.de)



# vhs

## Geschäftsstellen

### Dülmen

**VHS | Alte Sparkasse**

Münsterstraße 29 / Ostring 32 · 48249 Dülmen

Telefon: 02594 12-400

Telefax: 02594 12-409

E-Mail: [info@vhs-duelmen.de](mailto:info@vhs-duelmen.de)

Web: [www.vhs-duelmen.de](http://www.vhs-duelmen.de)

*Öffnungszeiten der Infothek:*

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

### Haltern am See

**VHS**

Muttergottesstiege 6 · 45721 Haltern am See

Telefon: 02364 933-442

Telefax: 02364 933-441

E-Mail: [info@vhs-haltern.de](mailto:info@vhs-haltern.de)

Web: [www.vhs-haltern.de](http://www.vhs-haltern.de)

*Öffnungszeiten der Infothek:*

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

### Havixbeck

**VHS | Rathaus Havixbeck · Zimmer 109**

Willi-Richter-Platz 1 · 48329 Havixbeck

Telefon: 02507 33-118

Telefax: 02507 33-5119

E-Mail: [info@vhs-havixbeck.de](mailto:info@vhs-havixbeck.de)

Web: [www.vhs-havixbeck.de](http://www.vhs-havixbeck.de)



## Impressum

### Tanja Steinhaus

Leiterin + Programmbereichsleiterin 4  
Telefon: 02594 12-415  
Telefon: 02364 933-440

### Nicole Neumann

Programmbereichsleiterin 3 + 5  
Telefon: 02594 12-471

### Gunda Mühlenfeld-Anders

Programmbereichsleiterin 1, 2 und 3  
Telefon: 02594 12-474

### Verwaltung

Infothek | Telefon: 02594 12-400

### Geschäftsstelle Dülmen

Gudrun Ludwig | Telefon: 02594 12-481  
Heike Hanskötter | Telefon: 02594 12-482  
Ingrid Vorholt | Telefon: 02594 12-484  
Susanne Kramer | Telefon: 02594 12-487

### Geschäftsstelle Haltern am See

Brigitte Scheipers | Telefon: 02364 933-442  
Silvia Brock | Telefon: 02364 933-442

### Geschäftsstelle Havixbeck

Anja Krawinkel | Telefon: 02507 33-118  
Andrea Böcker | Telefon: 02507 33-119

### Mitglieder des VHS-Ausschusses

#### Vorsitzende

Gabriele Sondermann  
Halturner Straße 313  
48249 Dülmen  
Telefon: 02594 83070

#### Stellv. Vorsitzende

Angela Berkel  
Reiherhorst 17  
45721 Haltern am See  
Telefon: 02364 69337

#### Mitglieder

Edith Eiersbrock | Dülmen  
Florian Küber | Dülmen  
Diana Kurilla | Dülmen  
Arnold Huesmann | Haltern am See  
Hiltrud Schlierkamp | Haltern am See  
Franz Tapaße | Haltern am See  
Gisela Weitkamp | Havixbeck

#### Grafik, Satz und Layout

Creativbüro Dülmen

#### Druck

Lensing Druck | [www.lensing-druck.de](http://www.lensing-druck.de)

#### Bildnachweis

Titelbild: Ina Spogahn (s. Vortrag Seite 14)  
alle Angaben: s. Seite 234

#### Anzeigenwerbung

Ingrid Vorholt  
Telefon: 02594 12-484



## Leitbild der VHS

Dülmen  
Haltern am See  
Havixbeck

### Wie wir arbeiten

- Wir sind vor Ort für Sie da.
- Unsere Arbeit macht nicht an Gemeindegrenzen halt.
- Wir organisieren für Sie teilnehmerorientierte Bildungs- und Kursangebote.
- Wir arbeiten mit moderner Computertechnik und Internet.
- Unser Handeln ist transparent.
- Wir verbessern ständig unsere Qualität.
- Wir stellen uns aktuellen Themen.
- Wir arbeiten nur mit pädagogisch und fachlich qualifizierten, hoch motivierten Lehrkräften.

### Was wir erreichen wollen

- Wir führen Menschen zusammen.
- Wir vermitteln Ihnen Fachwissen und Schlüsselkompetenzen.
- Wir begleiten Ihren Prozess des lebenslangen Lernens.
- Wir wollen Ihnen helfen, positive Lernerfahrungen zu sammeln und Sie dadurch motivieren, weiterzulernen.

### Was wir konkret für Sie tun

- Wir reagieren flexibel auf Ihre Wünsche.
- Bei uns können Sie europaweit anerkannte Zertifikate erwerben.
- Wir halten für Sie ein hochwertiges und breitgefächertes Angebot auf unterschiedlichen Niveaustufen vor.

### Was uns wichtig ist

- Sie stehen bei uns im Mittelpunkt.
- Wir beraten Sie gern.
- Unser VHS Programm steht Allen offen.
- Wir stehen für Demokratie und Toleranz.
- Wir legen großen Wert auf Ihre Zufriedenheit.
- Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Impulse und Kritik.

## 1 AKTUELLES FORUM ab Seite 9

- Holocaust
- Heimatkunde
- Weltreligionen
- Neues vom Nachbarn
- Weltreise durch Wohnzimmer
- Madrid, Nepal, Korsika
- Internationaler Frauentag in Dülmen
- August Macke und Franz Marc
- Pissarro, Miró, Polke, Michelangelo
- Rendezvous im Garten
- Geld
- Gesundheit und Alter
- Einbruchschutz
- Exkursionen
- Kino extra

## 2 KULTUR | GESTALTEN ab Seite 45

- Tanzen
- Schreibwerkstatt
- Literatur am Morgen
- Zeichnen und Zentangle
- Malen mit Acryl – Aquarell & Ölfarben
- Schneidern und nähen
- Filzen
- Mosaik
- Glas-Fusing
- Schrottplastiken
- Gold- und Silberschmieden
- Das 1 x 1 der Fotografie
- Kreative Fotografie
- Foto-Exkursionen

## 3 GESUNDHEIT ab Seite 81

- Sommerkurse
- Psychokinesiologie
- Feldenkrais-Methode
- Ressourcen-Yoga
- Autogenes Training
- Tai-Chi und Qigong-Kurse
- Yoga in der Mittagspause
- Hatha Flow
- Kurse speziell für ü60
- Gymnastikkurse
- Bewegungskurse
- Aquakurse
- Wassergymnastik
- Kochkulturen

## 4 SPRACHEN ab Seite 149

- Lesen und Schreiben
- Plattdeutsch
- Gebärdensprache
- Einbürgerungstest / Leben in Deutschland
- Deutsch als Fremdsprache
- Integrationskurse
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch

## 5 ARBEIT | BERUF ab Seite 189

- Tastschreibseminar
- Smartphone- & Tableturse
- „Laptop-Mitbring“-Kurse
- Einsteigerkurse ü60
- Computer-Grundkurse
- Computer-Aufbaukurse
- offener Computerkurs
- Spezielle Excel-Kurse
- Word 2010-Kurse
- Arbeiten mit Office 2010
- Grundlagen Buchhaltung
- Datenschutz & Datensicherheit
- Gewaltfreie Kommunikation
- Stimmtraining

DOZENTENRAT	Seite 222
STICHWORTVERZEICHNIS	Seite 223
VERANSTALTUNGSORTE	Seite 227
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	Seite 230
BILDNACHWEIS	Seite 234



Unsere Kurs-Räume sind leider nicht alle barrierefrei zu erreichen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VHS sind Ihnen jedoch sehr gerne behilflich.

Nutzen Sie in **Dülmen** bitte den Aufzug am Eingang Münsterstraße, um in das Gebäude Alte Sparkasse zu gelangen, auch in **Haltern am See** ist die VHS-Geschäftsstelle über einen Aufzug zu erreichen.

In **Dülmen** gibt es neben dem Eingang Ostring einen Parkplatz für Menschen mit Behinderungen. Bitte haben Sie Verständnis für die räumliche Situation, vielen Dank!

#### Übrigens:

Die VHS ist Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V..



## AKTUELLES FORUM



- Klima-Kabarett
- Korsika, Kambodscha, Kuba, Marokko
- Van Gogh & Co.
- Botticelli
- Buchheims Expressionisten
- Giacometti
- Prof. Dr. Elmar Altvater
- Huub Buijssen:  
Die magische Welt von Alzheimer
- Religion
- Gesundheit
- Naturerfahrungen
- Kino extra

Programmbereichsleiterin:  
Gunda Mühlenfeld-Anders  
Telefon: 02594 12-474

## Dülmener Energietage Wurscht und Wichtig

### Klimasch(m)utzkabarett mit Linhart und Bauernfeind

Das neue Kabarettprogramm „Wurscht und Wichtig“ der beiden Kabarettisten Manfred Linhart und Georg Bauernfeind zu den Themen Klimaschutz, Energie und Zukunft: humorvoll, hintergründig und mit einer Prise rotzfrischer Poesie. Die beiden Österreicher bringen den typischen Wiener Schmah auf die Bühne, mit besonderen Witz, wenn sie ihre österreichische Mundart auf hochdeutsch präsentieren.

In ihrem ersten gemeinsamen Programm gelingt den beiden das Kunststück, sich dem heißen Thema Klimaschutz anzunähern, ohne das Anliegen lächerlich zu machen, aber auch ohne zu moralisieren. Sie erzählen in „Wurscht und Wichtig“ die Geschichte eines ökoresistenten Hausmeisters, der turbulente Situationen erlebt, die er - und auch das Publikum – nicht so schnell vergessen. Ob Energieberater, Clown oder Therapeut - alle wollen etwas von diesem modernen Hans Wurst, der vor allem ein Interesse hat: sich in keiner Weise zu ändern.

Manfred Linhart verkörpert auf geniale Weise diesen „Meister der Ignoranz“, Georg Bauernfeind zeigt in den sechs Nebenrollen seine Vielseitigkeit – zur Freude des Publikums. Linhart und Bauernfeind unterhalten auf charmante Weise, beweisen Niveau und sind am Puls der Zeit!

Eine Veranstaltung im Rahmen der Dülmener Energietage, in Kooperation mit der Sparkasse Westmünsterland, der VR-Bank, Stadtwerke Dülmen, der Schornsteinfeger-Akademie, der Stabstelle „Koordinierung Umwelt- und Klimaschutz“ und der VHS.

Karten für diese Veranstaltung sind in den Geschäftsstellen der VHS in Dülmen und Haltern am See erhältlich.

#### 1001 Dülmen

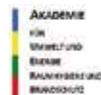
**Georg Bauernfeind**  
**Manfred Linhart**

Freitag, 12.2.16

19:30 bis 22:00 Uhr

Schornsteinfeger-Akademie

Entgelt 10,00 EUR/Ermäßigt 8,00 EUR



## Informationsabend (D)ein Dach hat Potenzial!

### Nutzen des Solarpotenzialkatasters für private Hauseigentümer und Gewerbe

Lohnt es sich eigentlich noch, in Solarenergie zu investieren? Mit einem ganz klaren „Ja!“ kann diese Frage beantwortet werden. Es lohnt sich sowohl in ökologischer als auch in ökonomischer Hinsicht.

Eine Photovoltaik-Anlage für ein Einfamilienhaus hat sich trotz der Änderungen im Erneuerbare-Energien-Gesetz auch heutzutage bereits nach 9 bis 13 Jahren amortisiert. Eine durchschnittlich derzeitige Rendite von ca. 5% mit einer Solarstromanlage sind im Vergleich zum Sparbuch äußerst lukrativ.

Wo früher der Strom in das öffentliche Stromnetz eingespeist wurde, muss er heute „nur“, um wirtschaftlich rentabel zu sein, direkt im Haus verbraucht werden. An Stelle großer unverschatteter Dachflächen gen Süden, werden die meisten PV-Dachanlagen gen Ost und West ausgerichtet. Doch woher weiß ich, ob mein Dach geeignet ist und benötige ich einen Speicher? Hier hilft Ihnen schnell und ziemlich genau das Solarpotenzialkataster der Stadt Dülmen weiter!

Am heutigen Abend zeigt Ihnen der Klimaschutzmanager der Stadt Dülmen, was das Solarpotenzialkataster ist und wie leicht es zu bedienen ist. Vielleicht schauen Sie aber schon jetzt einmal hier vorbei: [www.duelmen.de/kataster.html](http://www.duelmen.de/kataster.html). Wetten, dass auch Ihr Dach Potenzial hat?

#### 1002 Dülmen

**Karsten Everth**

Dienstag, 27.10.15

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

entgeltfrei



  
**INTERKULTURELLE  
 WOCHEN 2015**

## Interkulturelles Fest Vielfalt. Das Beste gegen Einfeld. mit Clown Leo

„Vielfalt. Das Beste gegen Einfeld.“ – Mit diesem Motto startet am 27. September 2015 die 40. Interkulturelle Woche. Seit 1975 wird diese Woche – damals noch unter dem Titel „Woche des ausländischen Mitbürgers“ – von der Bischofskonferenz, der Evangelischen Kirche und der Orthodoxen Bischofskonferenz in Deutschland durchgeführt.

Anlässlich der Interkulturellen Woche möchte die Veranstaltergemeinschaft, bestehend aus dem Caritasverband Haltern am See, der Pfarrei St. Sixtus, der Evangelischen Kirchengemeinde Haltern und der VHS, am Vorabend zur Interkulturellen Woche ganz herzlich einladen zu einem interkulturellen Fest. Passend zum Motto, um der Einfachheit mit Vielfalt zu begegnen, gibt es ein buntes Programm für die ganze Familie. Wir beginnen um 16.00 Uhr mit Clown Leo alias Steffen Schulz und dem Clownstheaterstück „Die Schöpfung“. Clown Leo erzählt und erlebt die Schöpfungsgeschichte mit allerlei Komik und Musik zum Sehen, Hören und Mitmachen. Anschließend geht das Fest im und um das Paul-Gerhardt-Haus weiter. Für die Kleinen gibt es Spiele aus aller Welt und ab 19.00 Uhr füllen Musikdarbietungen, Tanz und Folklore bis in den Abend hinein das abwechslungsreiche Programm. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, mit heimischen und natürlich auch internationalen Leckereien.

### 1003 Haltern am See

Samstag, 26.9.15  
 16:00 bis 22:00 Uhr  
 Paul-Gerhardt-Haus  
 entgeltfrei



## 3D-Multivisions-Show Korsika – das Gebirge im Meer

Korsika vereint als die gebirgigste Insel im Mittelmeer auf kleinem Raum eine unglaublich vielfältige Erlebniswelt. Die erfreulicherweise immer wiederkehrende Frage nach dem Urlaubsziel erfordert im Allgemeinen eine Grundsatzentscheidung: Fahren wir ins Gebirge oder ans Meer? Entscheidungsschwache Charaktere neigen zu einer „sowohl als auch“-Lösung und finden sich in der Konsequenz nicht selten auf Korsika wieder. Wandern, Tauchen, Klettern, Canyoning oder ausgedehnte Bergtouren – auf Korsika wird es praktisch nie langweilig.

So verbrachte der 3D-Fotograf Stephan Schulz während mehrerer ausgedehnter Reisen viele Monate auf dieser Trauminsel, die er auch aus der Luft fotografierte. Ihn begeisterten wilde Küsten und verträumte Buchten, in deren türkisfarbenem Wasser er mit riesigen Zackenbarschen tauchte. Über phantastische Natur-Rutschen glitt er zwischen den zackigen Bavella-Türmen in die kristallklaren Badegumpen der korsischen Bergflüsse und fuhr mit dem Mountainbike durch Macchia und Küstenwüsten. Das Highlight erlebte er aber während seiner 16tägigen Durchquerung der imposanten korsischen Bergwelt auf dem GR20, Europas atemberaubendsten Fernwanderweg. In der für diese Tour spannendsten Zeit, im Frühjahr, gelangen ihm dabei auch Gipfelbesteigungen wie Monte Cinto oder Monte Renoso.

Erleben Sie Fotos und Filmsequenzen in brillanter digitaler 3D-Projektion – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Karten für diese Veranstaltung sind in den Geschäftsstellen der VHS in Dülmen und Haltern am See erhältlich.

### 1004 Dülmen Stephan Schulz

Montag, 2.11.15  
 19:30 bis 21:45 Uhr  
 Forum Bendix  
 Entgelt 11,00 EUR/Ermäßigt 9,00 EUR (inkl. 3D-Brille)





## Multivisionsshow Kambodscha The Beauty of Cambodia

Die Bocholter Fernseh-Redakteurin Ina Spogahn entführt in ihrem Vortrag in eine vollkommen andere Welt und lässt Sie teilhaben an ihren ganz persönlichen Erfahrungen im Land der immer lächelnden Menschen. Durch einen Unfall bedingt verlängerte sich ihr Aufenthalt in Kambodscha. Aber erst dadurch entwickelte sich ihre Reise zu einem spannenden Abenteuer mit Begegnungen und Ereignissen, die Touristen ansonsten verborgen bleiben.

### 1005 Dülmen Ina Spogahn

Freitag, 25.9.15  
19:30 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

## Multivisionsshow Von Mexico nach Kuba Es kommt immer anders als man denkt

Ursprünglich plant die Bocholter Fernseh-Redakteurin Ina Spogahn eine kurze Auszeit in Yucatan (Mexico) zu nehmen. Auf der Insel Isla Mujeres nahe Cancun lernt sie eine Gruppe von Amerikanern kennen, die das Unmögliche möglich machen will: Mit einem Motorboot wollen die Männer von Mexico nach Kuba reisen.

Die Bocholterin packt sofort die Abenteuerlust und zum ersten Mal in ihrem Leben begibt sie sich als Crew an Bord eines Motorbootes, um mit drei Amerikanern und einer Schwedin nach Kuba zu reisen. Vier Tage dauert die Überfahrt, in denen die 29-jährige lernt, wie man ein Boot steuert, was man bei Unwetter auf hoher See macht und wie man sich aus dem Meer ernähren kann.

In Kuba angekommen, begibt sich die Fernsehredakteurin dann wieder auf eigene Wege und ahnt noch nicht, dass sie ganz bald eine zweite Familie hier treffen wird...

In ihrem Vortrag nimmt Ina Spogahn Sie mit auf ihre ganz persönliche Reise in ein Land, das mitten im Wandel steckt und erlebt mit Ihnen noch einmal Land und Leute hautnah.

### 1006 Dülmen Ina Spogahn

Freitag, 23.10.15  
19:30 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Vortrag Marokko – Strände, Wüste und Gebirge Eine Entdeckungsreise durch das Land der Berber

Es ist das westlichste Land der islamischen Welt und geschichtlich in besonderer Weise mit Europa verbunden. Hier an den Säulen des Herkules bei Gibraltar fängt Afrika an, obschon die eigentliche geologische Grenze weiter südlich verläuft. Es ist das Land mit den höchsten Bergen im Norden dieses Kontinents und vielleicht eines der „un-arabischesten“ der arabischen Welt. Die Rede ist von Marokko, jenem Königreich unweit der Kanarischen Inseln, gleich an zwei Küsten und mit immer noch wachsendem touristischen Potenzial.

Wo andere Länder der Region durch innere oder andere Konflikte zu zerfallen scheinen, konnte Marokko fast unbemerkt von der Weltöffentlichkeit mit der völkerrechtlich zweifelhaften Annektierung der West-Sahara noch erheblich expandieren. Und obwohl sich etwa jeder zweite Marokkaner zu den Berbern rechnet, jenen vor-islamischen „Ureinwohnern“, gibt es selten gravierende Probleme mit der arabischen Mehrheitskultur. So gilt vielen das nicht unbedingt wohlhabende, aber vergleichsweise stabile Königreich als eines der attraktivsten Reiseziele südlich des Mittelmeeres, ja des Orients überhaupt.

Der Referent lädt ein zu einer Rundreise durch den historisch bedeutsamsten Teil des Landes und zu einer „Tour d'horizon“ durch die wechselvolle Geschichte. Die vier Königsstädte Fès, Meknès, Rabat und Marrakesch werden ebenso besucht wie die wichtigste römische Ausgrabungsstätte Volubilis und der islamische Wallfahrtsort Moulay Idriss. Auch UNESCO-Welterbestätten wie Ait ben Haddou an der Straße der Kasbahs werden besichtigt. Und nicht zuletzt soll die grandiose Landschaft im Westen des Maghreb nicht zu kurz kommen. Von der Küste geht es durch den Mittleren Atlas in die Ausläufer der Sahara und von den Sanddünen des Erg Chebbi zu den Schluchten im Hohen Atlas.

Der Referent M.-Clemens Schmale besuchte per Bahn und PKW schon in den 70er Jahren mehrfach Marokko und bereist seitdem die islamische Welt von Libyen bis zum Kaukasus, vom Jemen bis Bangladesch. Auch leitet er regelmäßig Studienreisen in Afrika und Asien.

### 1007 Haltern am See Clemens Schmale

Mittwoch, 28.10.15  
19:30 bis 22:30 Uhr  
Altes Rathaus, Saal  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Multivisionsshow Schottland – Ruf der Freiheit

Schottland – das ist mehr als nur der Name eines Landes im Norden Großbritanniens. Schottland beschreibt ein Lebensgefühl, es steht für Freiheitskampf, Naturverbundenheit und Gastfreundschaft. Die spannende Geschichte und die einzigartige Landschaft, das sind die Elemente, die das Leben in Schottland prägen. Wie in kaum einem anderen Land Europas liegen Tradition und Moderne so nah beieinander, ist die Geschichte im Alltag so intensiv zu spüren.

6 Monate lang war Gereon Roemer dem Mythos Schottland mit der Kamera auf der Spur. Auch in seiner neuen Live-Reportage sind die faszinierenden Landschaften ein Schwerpunkt des Naturfotografen. Für seine Panoramaaufnahmen durchquert er das größte Moor Europas, besteigt den höchsten Berg Großbritanniens und paddelt im Kayak von der West- zur Ostküste Schottlands.

Abseits von Dudelsack, Whisky und Kilt trifft er auf skurrile Typen, denen das Land genug Raum für ihr ausgefallenes Leben bietet. Auf den abgelegenen Shetlandinseln erlebt er mitten im Winter ein mystisches Feuer-Festival, dessen Ursprung in der Zeit der Wikinger liegt.

Präsentiert wird diese Live-Reportage mit modernster HDAV-Technik, so erwartet Sie ein unvergessliches Erlebnis in technischer Perfektion.

Karten für diese Veranstaltung sind in den Geschäftsstellen der VHS in Dülmen und Haltern am See erhältlich.

### 1008 Dülmen Gereon Roemer

Sonntag, 10.1.16  
17:00 bis 19:15 Uhr  
Forum Bendix  
Entgelt 10,00 EUR/Ermäßigt 8,00 EUR



## Vortrag La Gomera – kleine Insel ganz groß und vielfältig

„Du wanderst so gerne und viel. Gomera wird dir bestimmt gefallen und mit meiner Schwester Nel, die dort lebt, würdest du dich auch gut verstehen!“, sagte mir vor über 15 Jahren eine liebe, ehemalige Arbeitskollegin auf einer anderen Wanderreise. Und so fing es an. Ich schrieb Nel und reiste im Herbst 2001 das erste Mal nach Gomera mit dem Gefühl, dieses kleine, fast kreisrunde Inselchen ist schnell erwandert. Ist sie doch nur 22 km lang und 25 km breit. Rasch musste ich meine Meinung ändern. Auf der knapp 370 km<sup>2</sup> großen Insel wechseln sich auf engstem Raum die unterschiedlichsten Vegetationszonen ab. Mit Nel wanderte ich kreuz und quer über Gomera, durch den mystisch-nebeligen Lorbeerwald, den heißen Süden, den blühenden Norden zwischen steil aufsteigenden Felswänden oder auf Hochebenen, bestieg die Fortaleza und den Garajonay. Nel kannte so viele Wanderwege – damals waren die Wege noch kaum ausgeschildert, sie erklärte mir die besondere Pflanzenwelt, wir genossen den wilden Atlantik an den schwarzen Sand- und Steinstränden und abends freute ich mich auf Trommelmusik und Feuerakrobatik am Strand oder Live-Bands in der Bar Maria im Valle Gran Rey, bei leckerem spanischen Essen. So lernte ich Gomera kennen und lieben. Seitdem folgten viele Reisen nach Gomera: alleine, mit Freunden und der Familie. Von den vielen unterschiedlichen Facetten und der besonderen Natur möchte ich meinem Vortrag erzählen.

### 1009 Dülmen Vivi Klapheck Dirk Tochtrop

Freitag, 22.1.16  
19:30 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



### Vortrag Van Gogh & Co. Quer durch die Sammlung

2015 jährt sich der Todestag Vincent van Goghs zum 125. Mal, und aus diesem Anlass wird ein vielseitiges kulturelles Programm organisiert. Das Kröller-Müller Museum in Arnheim organisiert Van Gogh & Co. Dwers door de collectie (Van Gogh & Co. – Quer durch die Sammlung), eine ganz besondere Ausstellung. Innerhalb der Genres Stillleben, Naturmotive, Stadtansichten und der menschliche Körper werden Werke aus den verschiedenen Lebensabschnitten Van Goghs mit Kunstwerken von Zeitgenossen wie Paul Cézanne, Paul Gabriel, Odile Redon, Henri de Toulouse-Lautrec, Maximilien Luce und Claude Monet verglichen.

Der Beamer-Vortrag stellt diese aktuelle Ausstellung, die noch bis zum 27. September zu sehen ist, an diesem Abend vor.

### 1010 Dülmen Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 25.8.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

### Vortrag Miró Malerei als Poesie

Das Bucerius Kunst Forum Hamburg widmet sich mit einer Ausstellung Joan Mirós (1893–1983) Verhältnis zur Literatur und seiner Freundschaft zu bedeutenden Schriftstellern des 20. Jahrhunderts.

Miró, der in seinem Atelier während der Pausen vom Malen unablässig las, bezog sich in seinen Werken explizit auf Texte, etwa auf die Figur des Magiers aus einer Erzählung von Guillaume Apollinaire. Er veröffentlichte Gemälde zusammen mit Gedichten, die er für diesen Anlass verfasste. Dichterfreunde gaben seinen Werken ihre Titel. Mit leichter Hand bewegte er sich zwischen den Medien und erfand im Prozess der Arbeit an Bildern und Büchern neue Bildwelten und neue künstlerische Techniken. Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung an diesem Abend, in Kooperation mit dem Baumberger Sandsteinmuseum vor.

### 1011 Havixbeck Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 22.9.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Baumberger-Sandstein-Museum  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



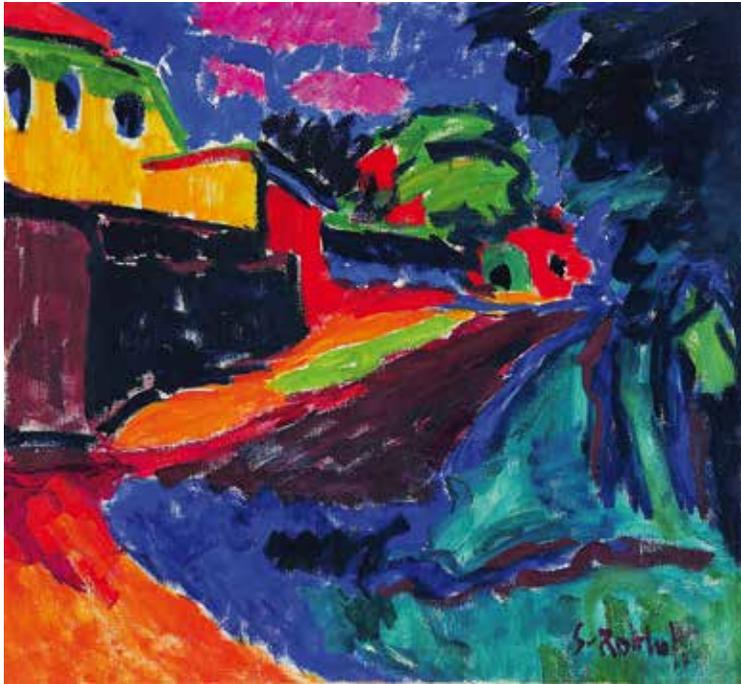
### Vortrag Die Botticelli Renaissance

Der Florentiner Maler Sandro Botticelli (1445–1510) zählt zu den bedeutendsten Künstlern der Renaissance. Sein Werk wurde vielfach reproduziert. Oft sind jene Abbildungen durch Verfremdungen und „Modernisierungen“ geprägt, die inzwischen eigene, von den Originalen getrennte, Wege gehen. Sie können so weit von den Werken Botticellis wegführen, dass der Name des Künstlers heute jedermann bekannt ist und beispielsweise für Mode und Lifestyle stehen kann, ohne dass überhaupt von seiner Malerei die Rede ist.

Die Ausstellung in Berlin präsentiert diese bewegende Geschichte der wechselnden Aneignungen und Neubewertungen bis in die Gegenwart. Insgesamt werden über 130 Objekte zu sehen sein, darunter zahlreiche Meisterwerke der europäischen Kunst und großartige Leihgaben aus den bedeutendsten Sammlungen der Welt, zum Beispiel von Dante Gabriele Rossetti, Edward Burne-Jones, René Magritte, Elsa Schiaparelli, Andy Warhol und Bill Viola. Neben Gemälden präsentiert die Ausstellung Zeichnungen, Skulpturen, Fotografien, Videos sowie Objekte aus Mode und Design. Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung, die vom 25.9.2015 bis zum 24.1.2016 in der Gemäldegalerie in Berlin zu sehen ist, an diesem Abend vor.

### 1012 Haltern am See Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 20.10.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Altes Rathaus, Saal  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Vortrag Ein Fest fürs Auge: Buchheims Expressionisten

Seit 2001 hat die Sammlung des passionierten Sammlers Lothar-Günther Buchheim (1918–2007) eine Bleibe in dem eigens errichteten „Museum der Phantasie“ in Bernried am Starnberger See gefunden. Zum ersten Mal überhaupt verlassen nun rund 100 Hauptwerke der Buchheim-Sammlung das Bayerische Alpenvorland: Arbeiten von Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Karl Schmidt-Rottluff, Emil Nolde, Otto Dix und Max Beckmann. Von dieser Sammlung, die zu den größten Expressionisten-Sammlungen in privater Hand gehört, schwärmte bereits Karl Schmidt-Rottluff, sie sei „ja eine ganze Nationalgalerie“. Lothar-Günther Buchheim war ein Künstler, Verleger und Schriftsteller, der mit dem Film „Das Boot“ einen Welterfolg erzielte. Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung an diesem Abend vor.

### 1013 Dülmen

**Dr. Gaby Lepper-Mainzer**

Mittwoch, 18.11.15

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Vortrag Alberto Giacometti Meisterwerke aus der Fondation Maeght

Das Pablo Picasso Museum in Münster zeigt vom 24.10.2015 bis zum 24.1.2016 in Kooperation mit der Fondation Maeght eine Ausstellung zu Alberto Giacometti (1901–1966). In der Kunst des 20. Jahrhunderts gilt Giacometti als der Großmeister des schöpferischen Zweifels. „Ich sehe meine Figuren vor mir: jede, auch die scheinbar vollendete, ein Fragment, jede ein Versagen.“ Über die gelängten, eigentümlich entrückten Skulpturen Giacomettis äußerte der amerikanische Künstler Barnett Newman, sie sähen aus, als ob sie mit Spucke gemacht wären. Giacometti wird ab den frühen 1950er-Jahren von der Pariser Galerie Maeght vertreten. In fruchtbarer Zusammenarbeit mit dem Galeristen und Verleger Aimé Maeght entstehen auch zahlreiche Grafiken Giacomettis. In der 1964 eröffneten Fondation Maeght erhält der Künstler in Gestalt des „Giacometti Hofes“ einen Ehrenplatz. Die Fondation besitzt außerhalb der Schweiz den weltweit größten Giacometti-Bestand, aus dem auch die 140 in Münster gezeigten Arbeiten stammen. Der Beamer-Vortrag stellt diese aktuelle Ausstellung vor.

### 1014 Dülmen

**Dr. Gaby Lepper-Mainzer**

Dienstag, 1.12.15

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Treffpunkt:

Picasso Museum Münster  
**Alberto Giacometti**  
**Meisterwerke aus der**  
**Fondation Maeght**

Das Pablo Picasso Museum in Münster zeigt vom 24.10.2015 bis zum 24.1.2016 in Kooperation mit der Fondation Maeght eine Ausstellung zu Alberto Giacometti (1901–1966). In der Kunst des 20. Jahrhunderts gilt Giacometti als der Großmeister des schöpferischen Zweifels. „Ich sehe meine Figuren vor mir: jede, auch die scheinbar vollendete, ein Fragment, jede ein Versagen.“ Über die gelängten, eigentümlich entrückten Skulpturen Giacomettis äußerte der amerikanische Künstler Barnett Newman, sie sähen aus, als ob sie mit Spucke gemacht wären. Giacometti wird ab den frühen 1950er-Jahren von der Pariser Galerie Maeght vertreten. In fruchtbarer Zusammenarbeit mit dem Galeristen und Verleger Aimé Maeght entstehen auch zahlreiche Grafiken Giacomettis. In der 1964 eröffneten Fondation Maeght erhält der Künstler in Gestalt des „Giacometti Hofes“ einen Ehrenplatz. Die Fondation besitzt außerhalb der Schweiz den weltweit größten Giacometti-Bestand, aus dem auch die 140 in Münster gezeigten Arbeiten stammen.

Für die Teilnehmenden der VHS wurde eine individuelle Führung durch die Ausstellung vereinbart. Treffpunkt ist um 14:45 Uhr im Foyer des Picasso Museums Münster.

**Höchsteilnehmerzahl: 19**

### 1015 Münster

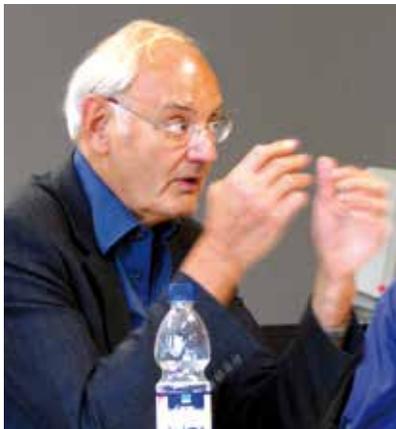
**Gunda Mühlenfeld-Anders**

Freitag, 11.12.15

15:00 bis 16:30 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Anmeldung bis 4.12.15



## Vortrag „Alexis Tsipras hat Recht. Nicht nur Griechenlands Schulden sind unbezahlbar.“

Die Schulden in der Welt sind gigantisch, sie sind unbezahlbar. Jede Schuldenkrise, die periodisch über die kapitalistische Weltwirtschaft hereinbricht, ist dafür ein Beleg. Das ist kein Wunder, denn auch die Geldvermögen steigen in Höhen, die der normale Sterbliche niemals erreichen wird. Das zeigen die Statistiken über den Reichtum in der Welt, über Geldvermögen oder Kapitalbesitz. Ein ganz aktuelles Beispiel für diese Entwicklung ist zur Zeit Griechenland. Der Politologe Elmar Altvater hat sich auch mit der Situation in Griechenland auseinandergesetzt und wird an diesem Abend auf die große Ungleichheit von Eigentum und der Vermögensverteilung eingehen, unter Berücksichtigung der aktuellen politischen und ökonomischen Entwicklungen und Zusammenhänge.

Prof. Dr. Elmar Altvater (\* 24. August 1938 in Kamen) ist ein deutscher Politikwissenschaftler, Autor und emeritierter Professor für Politikwissenschaft am Otto-Suhr-Institut der FU Berlin. Nach der Emeritierung am 30. September 2004 ist Altvater in Forschung und Lehre am Institut weiterhin aktiv. Außerdem ist er Mitglied im wissenschaftlichen Beirat von Attac, und er war im Jahr 2006 Vorsitzender des Ständigen Volkstribunals gegen europäische transnationale Unternehmen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Haltern am See.

### 1016 Haltern am See Prof. Dr. Elmar Altvater

Donnerstag, 5.11.15  
19:00 bis 20:30 Uhr  
Stadtbücherei  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Lesung Die magische Welt von Alzheimer 25 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen

Huub Buijssen zählt seit Jahren zu den bekanntesten Experten der Demenz-Erkrankung. Er hat über 20 Bücher über die Probleme und psychologische Behandlung von älteren Menschen geschrieben. Er wurde als sensibler und humorvoller Autor international bekannt. Sein Buch „Demenz und Alzheimer verstehen“ wurde sowohl in den Niederlanden als auch in Deutschland zum Bestseller.

Mehr als die Hälfte seines Lebens war der Autor nach eigenen Angaben in seiner engsten Umgebung mit Demenz konfrontiert. Er begleitet zusammen mit seiner großen Familie zunächst seinen Großvater, dann seinen Vater und schließlich seine Mutter durch die Alzheimerkrankheit. Von Beruf ist er Psychogerontologe und Klinischer Psychologe. Er schildert typische Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz und hilft diese zu verstehen und zu akzeptieren. Dabei hat er insbesondere auch die Sichtweise pflegender Angehöriger und Begleiter im Blick. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von der „Dülmener Allianz – Leben mit Demenz“ und dem Demenzservicezentrum.

Karten für diese Veranstaltung sind in den Geschäftsstellen der VHS in Dülmen und Haltern am See erhältlich.

### 1017 Dülmen Huub Buijssen

Donnerstag, 17.9.15  
19:30 bis 22:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 8,00 EUR/Ermäßigt 6,00 EUR

Die Veranstaltung findet  
in Kooperation mit der  
Dülmener Allianz für  
Menschen mit Demenz statt.





Die Autorin **Dr. Christa Degemann-Lickes** lebt seit dem Studium im Münsterland. An der Anne-Frank-Gesamtschule in Havixbeck war sie 17 Jahre tätig. Schon in ihrer aktiven Zeit als Lehrerin hat sie eigene Gedichte und Erzählungen verfasst. Ihr aktuelles Buch „Wenn Hans kommt ...“ wurde 2014 zur Zeit vom Geist Verlag veröffentlicht. Bei diesen beiden Veranstaltungen stellt sie den Roman „Das siebte Kreuz“ von Anna Seghers vor und verweist zudem auf seine Wirkungsgeschichte sowie auf Lebensstationen der Autorin.

## Vortrag

### Anna Seghers: Das siebte Kreuz

#### Widerstand im „Dritten Reich“ – Erzählen von der Kraft der Schwachen

70 Jahre nach der Befreiung vom Hitler-Faschismus sind auf Deutschlands Straßen wieder rechte Parolen zu hören. Heute treten Bürgerinnen und Bürger dieser Gefahr in einem demokratischen Land entgegen.

Im „Dritten Reich“ war es ungleich schwerer, sich dem nationalsozialistischen Terror zu widersetzen. Das dies dennoch nicht wenigen Menschen gelang – davon erzählt Anna Seghers (1900–1983) in ihrem Buch „Das siebte Kreuz“. Der Roman, der den Weltruhm der Autorin begründete, entstand im Pariser Exil. Fluchtartig hatte die junge Mainzerin Deutschland verlassen müssen, nachdem sie bereits schon einmal verhaftet worden war. Die Geschichte führt den Leser in die Heimat der Autorin. Die Sehnsucht nach der rheinischen Landschaft und der Stadt Mainz ist unverkennbar.

Aus einem Konzentrationslager sind sieben Gefangene entkommen. Der Lagerleiter lässt sieben Platanen kappen, an die die Häftlinge nach ihrer Festnahme gebunden werden sollen. Spannend, berührend und poetisch zugleich zeichnet die Autorin ein Bild des anderen Deutschland. Nicht spektakuläre Taten stehen im Mittelpunkt, sondern Menschen, die sich im Alltag unter dem Hakenkreuz ihre Menschlichkeit bewahrt haben und mit kleinen Gesten der Hilfe, ja vielleicht gering erscheinenden Handlungen beweisen, dass die Kraft der Schwachen eine Bresche in die Allmacht des Terrors schlagen kann.

Anna Seghers zeigt, dass sich der Faschismus vor allem gegen das eigene Volk richtete. Sie zeigt aber auch, dass die Deutschen keinesfalls ein Volk ohne Widerstand sind.

Dieser Vortrag wird musikalisch am Klavier begleitet von Manfred Wordtmann.

#### 1018 Dülmen

**Dr. Christa Degemann-Lickes**  
**Manfred Wordtmann**

Freitag, 30.10.15

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

#### 1019 Havixbeck

**Dr. Christa Degemann-Lickes**  
**Manfred Wordtmann**

Sonntag, 8.11.15

11:00 bis 12:00 Uhr

Gemeindebibliothek Havixbeck

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Lesung mit Musik

### Matthias Claudius

Matthias Claudius zum 275. Geburtstag. Der Mann, der den Mond besingt und die Weisheit der Schöpfung preist.

Das berühmte Abendlied „Der Mond ist aufgegangen“ ist aus christlichen Liederbüchern nicht wegzudenken. Als Vorlage diente Claudius Paul Gerhardt's Abendlied „Nun ruhen alle Wälder“. Großen Wert legt Matthias Claudius (1740–1815) darauf, dass seine Poesie nicht romantische Naturlyrik, sondern geistliche Dichtung ist. Ihm geht es um die Betrachtung des endlichen und begrenzten menschlichen Lebens. War der Aufklärung die Sonne aufgegangen, ging Claudius der Mond auf, denn die Sonne blendet, der Mond erleuchtet. Er rühmt eine Geborgenheit des Menschen, die sich nicht beweisen, aber bezeugen lässt.

So ist Matthias Claudius gegenüber der Aufklärung und den Weimarer Klassikern einen eigenen Weg gegangen. Mit der Sprachgewalt Martin Luthers klagt er Sklavenhandel und Hetzjagd an. Von ihm stammt das erste deutsche Antikriegsgedicht: „s ist leider Krieg!“ Er war sehr nahe bei den Menschen seiner Zeit und kritisierte feudale Willkür und soziale Ungerechtigkeit.

Der Theologe Klaus Hüls lässt Matthias Claudius mit seinen eigenen Texten zu Wort kommen.

Auf dem Klavier begleitet Monika Dachselt die Texte zu Matthias Claudius. So wird der Abend nicht nur eine Einführung in sein Werk, sondern zugleich auch ein Geburtstagsgruß an einen ganz großen Dichter.

#### 1020 Dülmen

**Klaus Hüls**  
**Monika Dachselt**

Sonntag, 25.10.15

17:00 bis 19:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 18.10.15

## Crashkurs der Weltreligionen I Judentum – Christentum – Islam

In der Veranstaltungsreihe „Crashkurs der Weltreligionen“ werden allen Zuhörern die Weltreligionen nähergebracht. Vor welche Herausforderungen stellen uns Religionen, wie gehe ich mit dem fremden Glauben um? Religionswissenschaftlerin und Dipl.-Theologin Ellen Terhorst wird in drei Sitzungen diesen und weiteren Fragen rund um die Religionen Judentum, Christentum und Islam nachgehen. Dabei sollen ein weitreichendes Verständnis für andere Religionen über den Horizont des Christentums hinaus geweckt, Vorurteile abgebaut und die Wurzeln der Religionen aufgezeigt werden. In einem kurzweiligen Power-Point-Vortrag werden die einzelnen Facetten der Religionen aufgezeigt und bildlich präsentiert. Nach der Vorstellung der einzelnen Religionen besteht die Möglichkeit, über die Inhalte zu diskutieren.

Die Dülmenerin Ellen Terhorst machte 2009 an der Westfälischen Wilhelms-Universität den Abschluss Magister Artium in Religionswissenschaft und Ethnologie, seit 2014 ist sie zudem Diplom-Theologin in katholischer Theologie. Die 30-Jährige ist seit vielen Jahren ehrenamtlich in der St.-Viktor-Gemeinde am Standort St. Mauritius Hausdülmen tätig.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 1021 Dülmen Ellen Terhorst

3 x mittwochs  
21.10.15 bis 4.11.15  
19:30 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 25,20 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15



## Crashkurs der Weltreligionen II Hinduismus – Buddhismus – Traditionelle Religionen

In diesem Fortsetzungsseminar werden weitere bedeutende Religionen behandelt: Der Hinduismus, der Buddhismus und weitere traditionelle Religionen. Diese beiden Seminare sind einzelnen oder in Kombination zu buchen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 1022 Dülmen Ellen Terhorst

3 x mittwochs  
11.11.15 bis 25.11.15  
19:30 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 25,20 EUR  
Anmeldung bis 4.11.15

### TIPP

#### Angebot der städtischen Musikschule Dülmen & Haltern am See

##### ● Blockflötenspiel für Erwachsene

Die städtische Musikschule Dülmen und Haltern am See bietet im 2. Halbjahr 2015 in Haltern am See und in Dülmen einen Blockflötenspielkreis für Erwachsene an. Eingeladen sind alle, die Vorkenntnisse auf dem Instrument haben und Lust haben, diese Fähigkeiten in einer Gruppe wieder zu beleben und weiter zu entwickeln. Unter Anleitung von Gertrud Jebing (Standort Dülmen) und Frank Wolthers (Standort Haltern) steht das gemeinsame Musizieren und die Freude am Erlernen neuer oder das Auffrischen bekannter Literatur im Mittelpunkt des Angebotes.

In Dülmen findet der Kurs wöchentlich mittwochs, ab 19.08. bis 16.12.2015, 19:00 bis 20:00 Uhr in der Remise, Lüdinghauser Straße 89, statt.

In Haltern am See findet der Kurs wöchentlich donnerstags, ab 20.08. bis 17.12.2015, 10:00 bis 11:00 Uhr im Foyer der Musikschule, Schmeddingstraße 2, statt.

Anmeldungen und Informationen: Städtische Musikschule Dülmen und Haltern am See, Telefon 02364 933444 oder E-Mail: musikschule@haltern.de

#### Angebote der Musikschule Havixbeck

##### ● „Hätt' ich mal Klavier gelernt!“ – ein Schnupperkurs für Erwachsene

Die Musikschule ist schon lange kein Ort mehr, der nur Kindern und Jugendlichen zur Erweiterung ihres musikalischen Horizonts vorbehalten ist. Immer mehr zieht es auch ältere Semester dorthin und so bietet die Musikschule Havixbeck speziell für Erwachsene einen Klavier-Schnupperkurs an. In Kleingruppen mit vier bis sechs Personen sollen Grundkenntnisse des Klavierspiels erarbeitet werden. Willkommen ist jede und jeder, gleich welchen Alters, der Freude an Musik hat und ausprobieren möchte, wie man dem Klavier schöne Töne entlocken kann. Vorkenntnisse sowie ein Klavier zu Hause sind nicht erforderlich. Die Kursleitung hat die erfahrene Musikpädagogin Liza Smirnova.

6 x freitags, 11.9.15 bis 30.10.15 von 11:15 bis 12:00 Uhr oder 14.15–15.00 Uhr  
Entgelt 54 Euro

##### ● Gesangsworkshop für Erwachsene: Singen macht Spaß – vor allem im Ensemble!

Die Musikschule Havixbeck bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dülmen-Havixbeck ab Freitag, dem 20. Februar einen Einstiegskurs in die Grundlagen des Gesangs an. An 5 Terminen erhalten Interessierte in diesem Projekt einen Einblick in verschiedene Gesangsrichtungen wie Gospel, Pop, Klassik, Rock und Jazz. Daneben werden Grundlagen der Stimmbildung, der Atem- und Gesangstechnik vermittelt.

Der Kurs beginnt am Freitag, dem 20.02.2015, um 18.00 Uhr, im kleinen Proberaum der Musikschule. An der Musikschule Havixbeck gibt es auch einen „Chor für Erwachsene“, der immer donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr probt. Der Workshop bietet eine sehr gute Gelegenheit, um die Chorarbeit von Andreas Scholz kennen zu lernen und evtl. später im Chor einzusteigen.

Weitere Informationen gibt es bei der Musikschule Havixbeck, Telefon 02507 2285 und im Internet unter [www.musikschule-havixbeck.de](http://www.musikschule-havixbeck.de).

### Katholisches Bildungswerk Dülmen

#### Vortragsreihe: Spurensuche

In der diesjährigen Vortragsreihe des Theologischen Bildungswerkes gehen wir auf „Spurensuche“ in einer Zeit, in der Schlagzeilen wie „Gottvergessenheit“ und „Glaubensschwund“ eine religiöse Krise beschreiben, die wir beklagen können, der wir uns aber auch stellen müssen. Wir leben in einer Zeit, in der nicht wenige Menschen weitgehend ohne Gott auskommen meinen. Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) gibt zu bedenken, wir müssten heute in der Welt leben „als ob es Gott nicht gäbe“. Zugleich aber ist er überzeugt, dass wir „nicht erst an den Grenzen unserer Möglichkeiten“ Gott erfahren, „sondern mitten im Leben muss Gott erkannt werden.“ Diese Herausforderung greift der Vortrag von Prof. Dr. Mieth auf. Er versucht, Meister Eckhart, dem großen Mystiker des Abendlandes, und seinen Gottesreden nachzuspüren. Im zweiten Vortrag (Prof. P. Dr. Schulte) geht es um Glaubensnot und Glaubenskraft und darum aufzuzeigen, wie Glaube zwischen Zweifel und Zuversicht heute noch möglich ist. Der dritte Vortrag (Prof. Dr. Wendel) nimmt unsere Lebenswirklichkeit im Raum des Digitalen in den Blick.

Das Theologische Bildungswerk Dülmen ist ein Zusammenschluss der Kath. Kirchen Heilig Kreuz und St. Josef, der Ev. Christus-Kirche, der Familienbildungsstätte, der Stadtbücherei und der Volkshochschule Dülmen, in Trägerschaft des Kath. Kreisbildungswerkes Coesfeld.

### Vortrag Meister Eckhart. Sich von Gott finden lassen

Heute sind viele Menschen Gott gegenüber indifferent: es mag sein, es mag nicht sein. Gläubige Christen sind verunsichert, weil die Kluft zwischen Kirchen und alltäglichen Lebenswelten so groß ist. Meister Eckhart (1260–1328) einer der großen Gottes-Erkundiger, scheint zunächst ganz fern, wenn er sagt: „Gott sucht auch den Menschen, der vor ihm flieht.“

Nach Eckhart kann Gott das Suchen und Lieben nicht lassen:

„Unsere Seligkeit tut ihm (Gott) so not, dass er uns in sich lockt mit all dem. Ich will Gott niemals dafür danken, dass er mich liebt, denn er kann es nicht lassen, ob er will oder nicht, sein Wesen zwingt ihn dazu. Ich will ihm dafür danken, dass er es in seiner Güte nicht lassen kann mich zu lieben (Pr. 73, DW III, 268,5-269).“

Eckhart redet immer wieder neu von Gottes Intensität. Das deutsche Wort Wirklichkeit geht auf Eckharts Gottesbild zurück. Wer weiß das noch? Können wir heute noch die Intensität Gottes spüren? Mitten in einer indifferenten Welt und mitten in der Verunsicherung der Gläubigen?

Der Vortrag wird versuchen, Spuren zu legen und Brücken zu bauen, damit man versteht, warum dieser Meister Eckhart, der zunächst so weit von üblichen Lebensgefühl entfernt scheint, heute viele Menschen mit seiner Gottesrede ermuntern kann und zu sich selbst finden lässt.

#### 1023 Dülmen

**Prof. Dr. Dietmar Mieth**

Dienstag, 22.9.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Pfarrheim Heilig-Kreuz  
entgeltfrei



### Vortrag Glaubensnot und Glaubenskraft Zwischen Zweifel und Zuversicht heute glauben



Der Glaube, zumal der christliche und noch näher der katholische Glaube, ist zu einer Option unter vielen anderen weltanschaulichen Möglichkeiten geworden.

Auffällig ist, aufgeklärte Atheisten, religiöse Fundamentalisten und leichtgläubige Enthusiasten sind sich in einem erschreckend einig: Sie wissen immer schon, was Sache ist! Und der normale Christ? Ist sein Glaube nicht zu schwer und schwerfällig, weil er beschwert ist vom Gewicht mancher seiner Vorstellungen? Ist er nicht zu menschlich, und wird er nicht erst dann wirklich lebendig sein, wenn er zu einem göttlichen Glauben wird? Denn, was Gott ist, das erscheint in der Welt immer als klein, schwach und töricht. Und hat Gott nicht das, was in den Augen der Welt groß, stark und fest ist, töricht gemacht (vgl. 1 Kor 1, 25–28)?

Der christliche Glaube zielt auf eine Offenheit gegenüber der Verborgenheit Gottes. Er ist deshalb – bei aller Glaubenszuversicht – immer ein zerbrechlicher Glaube, der seine Sprache sucht. Ein tastender Glaube ist kein Defizit, sondern eine ehrliche Einladung zur Weggenossenschaft mit allen Suchenden. Wie steht es um ihn – zwischen Zweifel und Zuversicht?

#### 1024 Dülmen

**Prof. P. Dr. Ludger Schulte**

Mittwoch, 4.11.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Pfarrheim Heilig-Kreuz  
entgeltfrei

### Vortrag Leiblichkeit und Virtualität Mit allen Sinnen leben und glauben



Virtualität gehört mittlerweile zu unserem Alltagsleben – jedenfalls dann, wenn wir uns ganz selbstverständlich im Raum des Digitalen bewegen. Die Dimension des Virtuellen hat damit zentrale Auswirkungen auf unsere konkreten Lebensvollzüge, und damit auch darauf, ob und wie wir unser Leben leiblich verfasst, verkörpert und vollziehen. Denn in virtuellen Welten bewegen wir uns ja augenscheinlich „leiblos“ bzw. mit einem von unserem eigenen leiblichen Erleben unterschiedenen virtuellen Körper. Bricht hier ein wesentliches Kennzeichen des Existenzvollzugs weg, oder gibt es auch unter den Bedingungen virtueller Realitäten den Leib als „Nullpunkt der Orientierung“ (M. Merleau-Ponty, 1908–1961). Wie kann man kreativ mit dem Phänomen der Virtualität umgehen, jenseits von purem Kulturpessimismus einerseits und kritikloser Anpassung andererseits? Ergeben sich daraus auch Konsequenzen für unsere Lebensorientierung aus dem Glauben – mit allen Sinnen zu glauben?

#### 1025 Dülmen

**Prof. Dr. Saskia Wendel**

Dienstag, 17.11.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Pfarrheim Heilig-Kreuz  
entgeltfrei

## Resilienz

### Was uns stark macht

Wie Sie Krisen besser überstehen und Herausforderungen erfolgreich meistern

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wie es kommt, dass manche Menschen besser mit Stress und schwierigen Situationen umgehen können als andere? Dass die einen sogar daran wachsen, während andere an kleinen Krisen fast zerbrechen? Eine Erklärung hierfür liefert die seelische Widerstandskraft eines Menschen, auch „Resilienz“ genannt. Wer resilient ist, lässt sich von den Krisen und Belastungen des Alltags nicht unterkriegen, sondern schafft es, immer wieder in einen Zustand der Balance zurückzufinden. Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, die eigene innere Stärke zu nutzen, um belastende Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu meistern und mit seelischen Turbulenzen erfolgreich umzugehen. Die Faktoren für diese innere Stärke sind in jedem von uns vorhanden und können in jedem Alter gezielt trainiert werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es Ihnen gelingen kann, die eigene innere Kraft und Stärke zu erkennen und weiterzuentwickeln, damit Sie die vielschichtigen Anforderungen des Alltags resilient meistern können.



**Dr. med. Cordula Ullrich** ist leitende Oberärztin der Neurologischen Klinik der Christopherus Kliniken und Fachärztin für Neurologie.

### Dülmener Gesundheitsforum: Schwindel – Karussell im Kopf

Der Schwindel ist ein häufiges Symptom, dem viele verschiedene Erkrankungen zugrunde liegen können. In dem Vortrag sollen die neurologischen Schwindelerkrankungen vorgestellt und vor allem auf diagnostische und therapeutische Optionen eingegangen werden.

#### 1026 Dülmen

**Maria Dahms**

Mittwoch, 30.9.15

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

#### 1027 Dülmen

**Dr. med. Cordula Ullrich**

Donnerstag, 3.9.15

19:30 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

entgeltfrei



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



## MEDIZIN mit MENSCHLICHKEIT

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

### Der schnelle Draht zu uns:

#### Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Notfallmedizin

Telefon 02364 104-22200 · anaesthesie.haltern@kkrn.de

#### Klinik für Chirurgie

Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie

Fachbereich Unfallchirurgie und Orthopädie

Telefon 02364 104-23202 · chirurgie.haltern@kkrn.de

#### Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Telefon 02364 104-24200 oder 02364 104-24202

Wochenstation Telefon 02364 104-29300

Kreißaal Telefon 02364 104-24211

gynaekologie.haltern@kkrn.de

#### Klinik für Innere Medizin

Fachbereich Gastroenterologie Telefon 02364 104-25200

Fachbereich Kardiologie Telefon 02364 104-25202

innere.haltern@kkrn.de

Fachbereich Medizin im Alter Telefon 02364 104-25200

Fachbereich Pneumologie, Allergologie,

Schlaf- und Beatmungsmedizin Telefon 02364 104-25203

Schlaflabor Telefon 02364 104-25280

pneumologie.haltern@kkrn.de

#### Belegabteilung HNO-Heilkunde

#### Belegabteilung Orthopädie

Telefon 02364 104-0

#### St. Sixtus-Hospital

Gartenstraße 2 · 45721 Haltern am See

Telefon 02364 104-0

Telefax 02364 168398

www.kkrn.de · haltern@kkrn.de



## Informationsabend Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wer für Sie handelt, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind? Wer hat Ihr Vertrauen, Angelegenheiten in Ihrem Namen zu regeln? Das sind wichtige Fragen, die durch eine Vorsorgevollmacht geklärt werden sollten, solange man dazu noch in der Lage ist. Was ist wichtig, und was gilt es zu beachten? Diese und andere Fragen möchten wir gemeinsam diskutieren, damit Sie eine Entscheidung treffen können, die Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Einen Schritt weiter geht die Patientenverfügung. Nicht umsonst ist eine einheitliche und rechtliche Regelung dazu so schwierig. Viele haben noch den Fall Terri Shiavo in Erinnerung, woran man erkennt, wie wichtig und gleichzeitig brisant das Thema ist. Dennoch sind bei uns Misstrauen und Verwirrtheit groß. Hier möchten wir mit Ihnen kritisch diskutieren, was in einer Patientenverfügung geregelt werden kann und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

### 1028 Dülmen

**Margret Homann**

Donnerstag, 29.10.15

19:30 bis 22:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

## Vortrag mit Aussprache Unterhaltspflicht gegenüber Eltern

Das Thema hat einige Brisanz! Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen nicht aufgebracht werden. In welchen Fällen sind die Kinder gegenüber ihren Eltern unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen? Müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Der Referent Thomas Rüller erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar die Grundzüge und wichtige Detailfragen der Angehörigenunterhaltspflicht.

**Höchsteilnehmerzahl: 30**

### 1029 Haltern am See

**Thomas Rüller**

Montag, 26.10.15

18:00 bis 21:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 19.10.15



## Vortrag Sicher zu Hause

Präventionstipps zum Thema Einbruchdiebstahl. Ein Vortrag der Kriminalpolizei.

An diesem Abend lädt die VHS, in Kooperation mit der Kriminalpolizei Coesfeld, alle Interessenten zu einem Vortrag über Einbruchdiebstahl und Präventionsmöglichkeiten ein. Der Vortrag beschreibt die Vorgehensweise der Täter, sowie die Entwicklung der Fallzahlen in den letzten Jahren. „Warum hat der Täter gerade unser Haus ausgesucht? Wieso war es so leicht, bei uns einzubrechen?“ Auf diese Fragen gibt es Antworten. Es werden Verhaltenstipps gegeben, die vor einer Opferwerdung bewahren können. Ein weiterer Vortragsabschnitt beschreibt die Vorteile, die sich aus guten nachbarschaftlichen Kontakten für den Schutz vor Einbrüchen ergeben. Der Vortrag hält Tipps zur Vorbeugung bereit, Verhaltensempfehlungen für den Verdachtsfall und Empfehlungen zur technischen Sicherung. Auch wenn Sie noch nie Opfer einer Straftat geworden sind, sollten Sie sich diesen informativen Vortrag des Kommissariats Vorbeugung nicht entgehen lassen. Dieser Vortrag kann Sie davor bewahren, Opfer einer Straftat zu werden. Die VHS und die Kriminalpolizei können Ihnen helfen, mit „Sicherheit“!

### 1030 Havixbeck

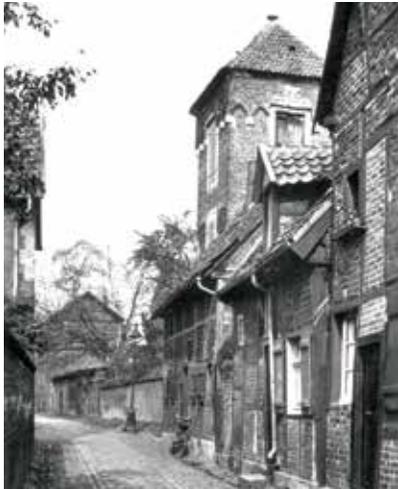
**Ulrike Twiehoff**

Mittwoch, 30.9.15

18:30 bis 20:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Forum

entgeltfrei



## Ein Abend mit Dülmener Geschichte(n) Sagenhafte Geschichte(n)

Der Abend will auf unterhaltsame Weise Facetten und Einblicke in die Geschichte Dülmens zu Gehör bringen. Die Geschichte Dülmens ist in letzter Zeit, man denke nur an all die Publikationen rund um das Stadtjubiläum oder die vom Heimatverein Dülmen herausgegebenen „Heimatblätter“, in vielfältiger Art dargestellt worden. Trotzdem gibt es Aspekte einer geschichtlichen Betrachtung, die in solchen geschichtswissenschaftlichen Veröffentlichungen keinen oder nur geringen Raum einnehmen.

Mit dieser Veranstaltung plant der Heimatverein Dülmen Sagen, Histörchen und Geschichte den Besuchern auf unterhaltsame Weise nahe zu bringen. Dabei soll es mal nicht um Anna Katharina Emmerick und Clemens Brentano gehen, sondern um Personen, die auch zum Geschichtsbild von Dülmen gehören. Etwa Wilhelm Majert oder Domänenrat Kreuz.

Ein breiten Raum soll auch den Sagen und Mythen, die sich auf Dülmen und das Umland beziehen, geschenkt werden. Mit Bildern und Texten, die musikalisch umrahmt werden, geht es auf Spurensuche. Dabei wird bestimmt die eine oder andere Überraschung zu Tage gefördert werden.

Karten für diese Veranstaltung sind in den Geschäftsstellen der VHS in Dülmen und Haltern am See erhältlich.

### 1031 Dülmen

**Erik Potthoff**  
**Wolfgang Preuss**

Mittwoch, 21.10.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 3,00 EUR

## Workshop Young Astronomy für 11- bis 16-Jährige

Wie sammelt ein Teleskop Licht? Wie sehen der Mond und die Planeten im Teleskop aus? Wie groß ist unser Sonnensystem? Wie weit ist der nächste Stern entfernt? Wie orientiere ich mich am Nachthimmel? Bei dieser 2-tägigen Aktion kannst du vieles messen, basteln und ausprobieren. Falls die Sonne scheint, wirst du sie natürlich auch mit sicheren Filtern beobachten. Es gibt viel zu erforschen, denn das Weltall fängt direkt über unseren Köpfen an! Falls vorhanden, bitte ein Fernglas und einen Taschenrechner mitbringen. Hast du schon ein Teleskop, kommst damit aber nicht klar? Dann bring es mit! Wir bauen es gemeinsam auf und du lernst, wie man es richtig benutzt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 1033 Dülmen Tom Fliege

Montag, und Dienstag  
27.7.15 und 28.7.15  
11:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 20.7.15

## Vortrag „Weißt Du, welche Sternlein stehen?“

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell?

Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage „Weißt Du, wie viel Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet.

### 1032 Dülmen

**Tom Fliege**

Mittwoch, 9.12.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



## Kreativer Workshop Ihr persönlicher Traumgarten Grundlagen der Gartengestaltung

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse? Zusammen mit einer Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B. was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause. Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit eingezeichneten Gebäuden mit, möglichst maßstabgerecht, z. B. M 1:100, Skizzenpapier (z. B. Butterbrotpapier), Zeichenutensilien und Fotos. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 5**

### 1034 Dülmen

**Corina Meyer**

Samstag, 24.10.15

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 17.10.15

## Vortrag Calming Signals Die Sprache der Hunde

Die Sprache der Hunde ist weltweit dieselbe. Gut für Mensch und Tier, wenn Mensch die Sprache seines „besten Freundes“ versteht. Rund 30 unterschiedliche Signale, sogenannte „Beschwichtigungssignale“, gibt es unter Hunden. Mit diesen Signalen wollen sie nicht nur Auseinandersetzungen mit Artgenossen vermeiden – sie versuchen auf diese Weise auch mit dem Menschen zu kommunizieren. Die Grundlage des Vortrags bildet die Forschungsarbeit der Norwegerin Turid Rugaas, die die Beschwichtigungssignale (Calming Signals) der Hunde beobachtet und systematisiert hat. Der Referent hat über 25 Jahre Erfahrung mit Hunden, insbesondere auch mit „Problemhunden“ gesammelt. Anhand von Film- und Fotosequenzen wird er die „Calming Signals“ erklären und aufzeigen, wie diese im Umgang mit Hunden in der Erziehung eingesetzt werden können. Ein Vortrag für Hundebesitzer und auch für Menschen, die viel in Kontakt mit Hunden kommen (z. B. Postboten, Jogger) oder aber Angst vor Tieren haben. Sie alle können von den Erkenntnissen profitieren.

### 1035 Havixbeck

**Gerd Köhler**

Donnerstag, 22.10.15

19:30 bis 21:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schülercafé

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

## Geocaching-Tour Wo ist mein Wald? Thema: Wald und Nachhaltigkeit für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Uli die Eule sucht verzweifelt ihren Baum. Eine alte und erfahrene Eule wie er verfliegt sich eigentlich nicht – doch dort, wo noch vor kurzem sein Baum stand, ist nun kein Wald mehr. Uli muss herausfinden, was hier passiert ist, dabei hält er direkt schon einmal Ausschau nach einem neuen Baum. Im Wald treffen wir auch auf einige Freunde von Uli, mit denen wir gemeinsam das Rätsel lösen.

Die Kinder sollten bei dieser Veranstaltung wald- und wetterfeste Kleidung tragen und etwas Verpflegung dabei haben. Treffpunkt für diese geführte Tour ist der Sportplatz in Hausdülmen. Hier endet auch die Tour. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

**1036 Dülmen**  
**Barbara Nuyken**  
Samstag, 19.9.15  
10:00 bis 13:00 Uhr  
Hausdülmen  
Entgelt 13,60 EUR  
Anmeldung bis 12.9.15



## Fahrradpannenkurs

in Kooperation mit der Fahrradwerkstatt Radzfat. Radfahren ist viel mehr als ein modischer Trend! Sowohl Freizeitradfahrer, Radsportler als auch „Radfahrer aus innerer Überzeugung“ wollen ihr Fahrrad selbst reparieren, warten und ausbauen. Die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse beispielsweise für die Lichtanlage, Bremsen, etc. vermittelt dieser Workshop.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

**1037 Dülmen**  
**Udo Bergmann**  
Samstag, 10.10.15  
10:00 bis 15:00 Uhr  
Fahrradwerkstatt Ratzfat, Dülmen  
Entgelt 22,80 EUR  
Anmeldung bis 3.10.15



## Schnuppertag Segeln

In Kooperation mit der VHS bietet der Segel-Club Haltern ein kostenfreies Schnuppersegeln auf seinem Traditionsschiff, einem Kutter an. Segeln ist ein Sport für jung und alt, den man auch in jedem Alter erlernen kann. Der jüngere Segler liebt die Action, der ältere die Ruhe auf dem See, um die Seele baumeln zu lassen. An diesem Tag können interessierte Neueinsteiger diese Sportart ausprobieren. Voraussetzungen sind normale körperliche Fitness, Sie sollten mindestens 16 Jahre alt sein und schwimmen können. Regenbekleidung, Sport- oder Bootsschuhe mit rutschfesten Sohlen sind mitzubringen, Schwimmwesten werden gestellt.

Der Segel-Club bietet auch im nächsten Jahr wieder eine Ausbildung an. Im Januar beginnt die theoretische Ausbildung, die einmal wöchentlich im ersten Quartal 2016 stattfindet. Die praktische Ausbildung wird voraussichtlich anschließend im Mai beginnen, wofür ausreichend vereinseigene Boote zur Verfügung stehen. Beide Phasen schließen mit einer Prüfung ab. Nach bestandener Prüfung erhält der Prüfling einen amtlichen „Segelführerschein“ Binnen. Erwähnenswert ist sicherlich, dass dieser Club seine Mitglieder kostenlos ausbildet. Nach bestandener Prüfung kann der Segelneuling gegen eine geringe Flatrate-Gebühr die clubeigenen Boote jederzeit nutzen.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

**1038 Haltern am See**  
**Thomas Marx**  
Samstag, 29.8.15  
10:00 bis 18:00 Uhr  
Segel-Club Haltern am See e.V.  
entgeltfrei  
Anmeldung bis 22.8.15

**1039 Haltern am See**  
**Thomas Marx**  
Samstag, 19.9.15  
10:00 bis 18:00 Uhr  
Segel-Club Haltern am See e.V.  
entgeltfrei  
Anmeldung bis 12.9.15



## Exkursion Kanu fahren wie die Indianer

Zwischen Datteln und Wesel bietet sich dem Kanufahrer größtenteils naturbelassene Landschaft ohne Straßen oder Wege. Nur wenige Häuser am Fluss erinnern daran, dass die „Zivilisation“ nicht weit entfernt ist. Mit einem halbtägigen Ausflug haben Sie die Möglichkeit, die Auenlandschaft selber zu erleben und einmal Kanu zu fahren wie die Indianer. An der Lippe wartet auf Sie ein Kanu für zwei bis vier Personen mit Paddeln, Schwimmwesten und wasserdichten Behältern. Nach einer ausführlichen Einweisung geht es los auf die ca. 10 km lange Strecke flussabwärts. Die Tour ist geeignet für Personen von 4 bis 84 Jahren. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es sich um Wassersport handelt und Sie nasse Füße bekommen können, oder sogar ganz nass werden können. Die Fahrt findet bei jedem Wetter statt! Treffpunkt: Haltern-Flaesheim, Kanalstraße, Endpunkt: Marl-Sickingmühle, Lippramsdorfer Straße an der Lippebrücke (Rücktransport muss selbst organisiert werden!) Das ermäßigte Entgelt gilt hier für Kinder bis 15 Jahren.

**Höchstteilnehmerzahl: 30**

### 1040 Haltern am See

**Jörg Voß**

Samstag, 12.9.15

15:00 bis 19:00 Uhr

Lippe

Entgelt 17,50 EUR/Ermäßigt 12,50 EUR

Anmeldung bis 5.9.15

## Ferien-Grundkurs Sup – Stand Up Paddling für Jugendliche ab 12 Jahren



Der neue Trendsport ist für die ganze Familie geeignet. Man steht auf einem Board und paddelt sich lässig voran. Ganz easy und windunabhängig! Die Grundkurse gehen über zwei Stunden und beinhalten eine Sicherheitseinweisung, die Theorieeinweisung zum Material und den Umgang mit den Brettern. Nach einigen Trockenübungen an Land geht es mit dem Brett aufs Wasser! Hier werden die richtige Balance, Körperhaltung, Paddeltechnik, Wendemanöver und das Abstoppen des Bretts erlernt. Auch das Aufsteigen auf das Brett vom Wasser aus wird trainiert. Dabei kann es schon mal ein wenig nass werden! Der Spaß an dieser neuen Trendportart steht aber im Vordergrund. Die Materialien (Bretter) werden von der Kursleitung gestellt. Diese Nutzungsgebühr ist im Entgelt enthalten.

Wenn vorhanden, einen Neoprenanzug, ansonsten Badekleidung oder Kleidung, die nass werden kann, zu diesem Termin mitbringen.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen schwimmen können.

Treffpunkt: Campingplatz am Dülmener See.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 1041 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Samstag, 11.7.15, 10:00 bis 12:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 4.7.15

### 1042 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Samstag, 11.7.15, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 4.7.15

### 1043 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Samstag, 8.8.15, 10:00 bis 12:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 1.8.15

### 1044 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Samstag, 8.8.15, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 1.8.15

### 1045 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Sonntag, 12.7.15, 10:00 bis 12:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 5.7.15

### 1046 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Sonntag, 12.7.15, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 5.7.15

### 1047 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Sonntag, 9.8.15, 10:00 bis 12:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 2.8.15

### 1048 Haltern am See

**Bernd Gövert**

Sonntag, 9.8.15, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 2.8.15



## Vorankündigung Yoga auf Rügen – Die Kraft der Stille

Eine Woche nur für sich, den Alltag hinter sich lassen, entspannen und Kraft schöpfen. Das Yogaüben wird ruhig, zuweilen humorvoll und detailliert den Bedürfnissen der Übenden angepasst. Die vom Atem geführten Bewegungen ermöglichen Ihnen einen achtsamen Umgang mit dem Körper und fordern wohlwollend Kraft, Ausdauer und Mobilität. Die Atemübungen und Meditationen führen behutsam in Momente der Stille und verhelfen zu mehr Gelassenheit, Zuversicht und Inspiration. Es bleibt viel Zeit, die wunderschöne Natur Rügens bei Wanderungen über die Insel oder am Strand zu genießen oder sich im Hotel mit Wellnessbehandlungen verwöhnen zu lassen. Oder Sie lauschen einfach in die Weite der Ostsee und entdecken kraftvolle Momente der Stille beim Wellenrauschen.

Seminarleiterin Gabriele Karow ist ausgebildete Yogalehrende (BDY/EYU/GGF) und gibt seit 1995 Yogakurse, Workshops, Yogaferienseminare, Privatunterricht. Mit zahlreichen Weiterbildungen in Philosophie, Meditation, Yoga für verschiedene Zielgruppen (Frauen, Heranwachsende und Senioren) vertiefte sie ihr Wissen. Aus dem Hobby wurde Profession, seit 2012 ist sie freischaffend tätig mit einer Vorliebe für Klangarbeit (Gesang, Klangschalen, Gong). Die VHS bietet diese Gesundheitswoche in Zusammenarbeit mit Go:Terra Reisen an. Ein ausführliches Infoblatt ist in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 1049 Rügen Gabriele Karow

6.2.16 bis 13.2.16

8:00 bis 23:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Anmeldung bis 30.1.16

**CINEMA**  
AHAUS · COESFELD · DÜLMEN

**KINO** <sup>extra</sup> <sub>D</sub>

## Kino-Highlights

VHS und Cinema bieten den Filmfreunden etwas Besonderes: Jeweils am **1. und 3. Dienstag des Monats** und dem darauf folgenden **Sonntagmorgen** zeigen wir **Highlights der Filmkunst**.

### Das aktuelle Programm 2015:

16. + 21.06.2015	Selma
07. + 12.07.2015	Every Thing will be fine
21. + 26.07.2015	Als wir träumten
04. + 09.08.2015	Die abhandene Welt
18. + 23.08.2015	Honig im Kopf
01. + 06.09.2015	Victoria
15. + 20.09.2015	American Sniper
06. + 11.10.2015	Dheepan
20. + 25.10.2015	Die Lügen der Sieger
03. + 08.11.2015	Big Eyes

### 1050 Dülmen

Diese Extrafilme beginnen dienstags um 19:30 Uhr und sonntags um 11:00 Uhr. Karten an der Kinokasse, für alle Plätze 5,00 EUR.

www.bis-mechelndesign.de

# Komfortabel reisen, sicher ankommen!

**(02541)9426-0**

- Internationale Omnibusreisen
- Zuverlässige Durchführung
- Moderne & sichere Reisebusse
- Erfahrene & geschulte Busfahrer

Omnibusbetrieb seit 1934

## PIER-HÜWE REISEN

mit Individualität preiswert

Mitglied im (NWO) „Verband Nordrhein-Westfälischer Omnibusunternehmen e. V.“

www.pier-huewe.de • Telefax (02541)9426-22 • Coesfeld

# Café Grote



Ob Sie gemütlich im Café sitzen wollen,  
schnell für Ihre Lieben Kuchen brauchen,  
oder kurzfristig noch ein Geschenk benötigen,  
wir sind 7 Tage die Woche immer für Sie da.

www.basckemigrote.de

Programmbereichsleiterin:  
Gunda Mühlenfeld-Anders  
Telefon: 02594 12-474

## KULTUR | GESTALTEN

# 2

Kreativität macht die Welt bunt!

- Tanzen
- Schreibwerkstatt
- Literatur am Morgen
- Zeichnen und Zentangle
- Malen mit Acryl – Aquarell und Ölfarben
- Schneidern und nähen
- Filzen
- Mosaik
- Glas-Fusing
- Schrottplastiken
- Gold- und Silberschmieden
- Das 1 x 1 der Fotografie
- Kreative Fotografie
- Foto-Exkursionen



## Hochzeitskurs & Tänze für festliche Anlässe

Unterrichtet werden die Tänze, mit denen Sie sich auf jedem Fest bewegen können.

(Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Discofox ...) In den Erholungspausen stellen wir Ihnen den „Knigge für das Tanzparkett“ vor und geben wichtige und wertvolle Tipps rund ums Tanzen am schönsten Tag Ihres Lebens. Wir unterrichten diese Tänze mit einer kleinen Startchoreografie und für Sie leicht erlernbaren Figuren. Sie können sicher sein, dass Sie Ihre Gäste damit überraschen und begeistern werden und Ihnen dieser Tanz in einmaliger Erinnerung bleibt. Der Kurs ist geeignet nicht nur für Hochzeitspaare, Trauzeugen, Eltern und Gäste sondern auch für alle, die diese Tänze gerne erlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Getränke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchststeilnehmerzahl: 20**

**2001 Dülmen**  
Manuela Herberg  
Andreas Herberg

4 x sonntags  
23.8.15 bis 13.9.15  
18:00 bis 20:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 57,40 EUR  
Anmeldung bis 16.8.15



## Disco Fox

Der Disco Fox ist heute neben Salsa der beliebteste Paartanz, was wohl auch an seiner Unkompliziertheit liegt. Auf Partys, Festen und Hochzeiten wird diese Mischung aus dem legendären Boogie und dem Foxtrott gern getanzt. Mit seinen vielen unterschiedlichen Schritt- und Figurkombinationen ist er ein schwungvoller, interessanter und abwechslungsreicher Tanz. Dieser Tanzkurs richtet sich an Paare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Getränke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchststeilnehmerzahl: 20**

**2002 Havixbeck**  
Frank Bitter  
Kerstin Kraft

Samstag, 29.8.15, 14:30 bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 30.8.15, 13:30 bis 17:30 Uhr  
Baumberge-Schule, Kath. Grundschule  
Havixbeck, Aula  
Entgelt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 22.8.15

**2003 Dülmen**  
Frank Bitter  
Kerstin Kraft

Samstag, 21.11.15  
14:30 bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 22.11.15, 13:30 bis 17:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 14.11.15



## Orientalischer Tanz Anfängerinnen

Bauchtanz gehört zu den ältesten Tänzen der Menschheit. Tanzen ist Balsam für Körper, Geist und Seele und das in jedem Alter. Erdig, sinnlich, gefühlvoll und noch vieles mehr. Eine gute Körperhaltung, möglicherweise weniger Rückenprobleme und ein besseres Körpergefühl sind das Ergebnis von kontinuierlichem Training. Bauchtanz ist ein willkommener Ausgleich zum Stress des Alltags. Hier sind Sie richtig, wenn Sie einfach mal ausprobieren wollen, wenn Sie schon die eine oder andere Bewegung kennen, wenn Sie Lust haben auf Neues oder wenn Sie statt auf Gerüchte und Vorurteile zu hören, lieber eigene Erfahrungen machen wollen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, evtl. ein Tuch für die Hüfte!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchststeilnehmerzahl: 12**

**2004 Havixbeck**  
Andrea Rohtermundt

11 x dienstags  
15.9.15 bis 15.12.15  
19:30 bis 20:30 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 66,10 EUR  
Anmeldung bis 8.9.15  
kein Kurs am 20.10.15

## Orientalischer Tanz Fortgeschrittene

**Höchststeilnehmerzahl: 12**

**2005 Havixbeck**  
Andrea Rohtermundt

11 x dienstags  
15.9.15 bis 15.12.15  
20:30 bis 22:00 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 74,80 EUR  
Anmeldung bis 8.9.15



## Orientalischer Tanz Fortgeschrittene

Der Unterricht aus dem letzten Kurs wird fortgesetzt. Es wird an den bereits entwickelten Tanzsequenzen mit eigenem tänzerischen Ausdruck differenzierter gearbeitet. Mimik und Gestik werden mehr mit einbezogen. Dazu soll eine anspruchsvollere Koordination von Arm- und Hüftbewegungen erlernt werden, um diese differenzierte Arbeit am eigenen Ausdruck harmonisch zu untermalen. Wir werden Akzente hören und ansprechend umsetzen und den Tanz durch bewusst eingesetzte Ruhepunkte faszinierend gestalten. Ziel ist die Erweiterung des choreografischen Repertoires und die stufenweise Umsetzung in den eigenen improvisierten und ausdrucksstarken Tanz.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchststeilnehmerzahl: 16**

**2006 Haltern am See**  
Beate Stenner

12 x dienstags  
1.9.15 bis 1.12.15  
19:00 bis 20:00 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 907  
Entgelt 72,00 EUR  
Anmeldung bis 25.8.15

## Tribal-Dance

### Hagazessa – die Tribalgruppe

Tribal-Dance bedeutet Stammestanz. Unser Stamm heißt „Hagazessa“ (aus dem Keltischen: „aufziehendes Unwetter“). Wir entwickeln unsere Tanzsequenzen gemeinsam in der Gruppe und bedienen uns dabei aus den Folkloretänzen der Welt, dem Bauchtanz und natürlich unserer Fantasie. Unsere Elemente stellen Feuer, Wind, Geysir oder auch Elemente aus Natur, Legenden und Mythen dar. Es gibt keine Choreographie, kein Tanz ist wie der andere, er entsteht jedes Mal neu. Wer also Tanzerfahrung hat (egal aus welchem Tanz), kann hier einsteigen und die Tür zu ganz neuen Möglichkeiten öffnen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

### 2007 Havixbeck

**Andrea Rohtermundt**

2 x freitags

23.10.15 und 4.12.15

18:30 bis 20:45 Uhr

Multifunktionales Gebäude

Entgelt 20,40 EUR

Anmeldung bis 16.10.15

## Literatur am Morgen

### Ein Lesekreis für Frauen

Literaturinteressierte Frauen haben in diesem Seminar Gelegenheit, gemeinsam zeitgenössische Literatur zu lesen und zu diskutieren.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 2008 Havixbeck | 14-tägig

**Dr. Christa Degemann-Lickes**

11 x mittwochs

12.8.15 bis 27.1.16

9:30 bis 11:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Gemeindebücherei

Entgelt 74,80 EUR

Anmeldung bis 5.8.15

## Literatur am Morgen

Literaturinteressierte haben in diesem Seminar Gelegenheit, gemeinsam zeitgenössische Literatur zu lesen und zu diskutieren.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 2009 Haltern am See

**Irene Stock**

15 x donnerstags

27.8.15 bis 17.12.15

9:15 bis 10:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 63,00 EUR

Anmeldung bis 20.8.15



## Schreibwerkstatt

### Kreativ sein und eigene Worte aufs Papier bringen

„Wer schreibt, der bleibt“ – heißt ein Zitat des Dichters Aristoteles von der Vögelweide.

Eigenes Schreiben ausprobieren: Schreiben nach literarischen Texten, Schreiben nach Musik, nach Bildern, nach Erlebnissen. Sein Inneres nach außen bringen, Worte in Form bringen, Schreiben ohne Zensor, Schreiben in einem vertrauten Umfeld mit etwa zehn bis zwölf Personen.

Schreiben soll Freude machen, es soll uns bereichern. Nach Anais Nin heißt: „Schreiben soll unser Bewusstsein vom Leben vertiefen. Wir schreiben, um das Leben zweimal zu kosten, im Augenblick und in der Rückschau.“

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 2010 Dülmen

**Christa Henrichmann**

5 x mittwochs

2.9.15 bis 30.9.15

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 34,00 EUR

Anmeldung bis 26.8.15

### 2011 Dülmen

**Christa Henrichmann**

7 x mittwochs

28.10.15 bis 9.12.15

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 47,60 EUR

Anmeldung bis 21.10.15



## Einsteigerkurs Zentangle Kreatives Zeichnen

Zentangle ist eine meditative Zeichentechnik aus den USA, die von Rick Roberts, einem ehemaligen Mönch, und Maria Thomas, einer Meisterin der Kalligrafie, entwickelt wurde. Dabei werden einfache Muster, die sich auf einer kleinen Fläche immer wiederholen, sehr bewusst Strich für Strich gezeichnet. Die Zentangle-Philosophie lautet: Alles ist möglich – ein Strich nach dem anderen! Für Zentangle wird meist eine kleine Karte oder Papier-Kachel (englisch „tile“) von ca. 9 x 9 cm verwendet. In einem ersten Schritt werden mit einem weichen Bleistift Rahmen und Aufteilung gezeichnet. Dann werden die Flächen mit einem schwarzen Fine Liner/Filzstift ausgefüllt.

Laut Roberts und Thomas ist diese Zeichentechnik sehr leicht erlernbar und fördert Konzentration, Gelassenheit, Ruhe und Kreativität. Im Kurs können z. B. Grußkarten, Lesezeichen oder Bilder gemalt werden.

Entsprechend der Jahreszeit können Sie in diesem Kurs u.a. individuelle Grusskarten für Weihnachten und für den Jahreswechsel gestalten.

Mitzubringen sind bitte Bleistift, Radiergummi, schwarzer Filzstift in der Größe „S“ oder „F“. Papier wird von der Kursleiterin gestellt und ist je nach individuellem Verbrauch an die Kursleiterin zu zahlen (ca. 2,50 Euro Materialkosten).

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

### 2012 Haltern am See Christa Peters

6 x donnerstags  
22.10.15 bis 26.11.15  
16:00 bis 17:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 42,00 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15



## Ferienkurs Die Brueghel-Familie Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Lassen Sie sich inspirieren von den Bildern der Familie Brueghel. Diese Familie zählt zu den bedeutendsten Malerdynastien des 16. und 17. Jahrhunderts. Ihre Werke wurden bereits von Zeitgenossen hochgeschätzt. Bis Ende Juni sind diese Bilder in einer besonderen Ausstellung in Paderborn zu sehen. Mit unseren Sommerkursen beziehen wir uns auf diese Bilder. Wir entnehmen Details von Blumen, Pflanzen, Figuren, Landschaften als Motividee und lassen ein eigenständiges Bild entstehen. Mitzubringen: Bleistift 2B, Acryl- oder Aquarellfarben mit entsprechenden Malbölchen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 2014 Dülmen Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 7.7.15  
9:00 bis 11:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 10,20 EUR  
Anmeldung bis 30.6.15

### 2015 Dülmen Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 21.7.15  
9:00 bis 11:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 10,20 EUR  
Anmeldung bis 14.7.15  
Diese Kurse können einzeln oder in Kombination gebucht werden.

## Zeichnen für Einsteiger

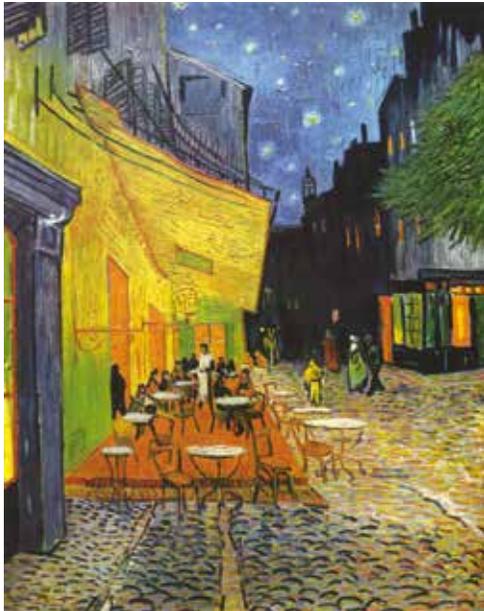
In diesem Kurs erlernen Sie das Zeichnen von Anfang an. Zeichnen ist wichtig, um gute Gemälde zu malen oder mal eben seine Ideen zu skizzieren. An jedem Abend gibt es einen neuen Zeichenansatz zum Ausprobieren. Wir arbeiten uns von kleinen und einfachen Skribbles hoch bis zu immer größeren und detaillierten Zeichnungen. Entdecken wir gemeinsam die Lust am Zeichnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur Neugierde und Spaß am Ausprobieren. Bitte mitbringen: Bleistift, Kugelschreiber, ein Radiergummi und Zeichenpapier oder Kopierpapier in DIN A4 oder größer.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

### 2013 Haltern am See Udo Schotten

6 x montags  
24.8.15 bis 28.9.15  
19:00 bis 21:15 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704  
Entgelt 61,20 EUR  
Anmeldung bis 17.8.15



## Acryl- und Aquarellmalerei besonders für Einsteiger und die, die gerne malen wollen! Van Gogh & Co.

Vorab: Wir wollen nicht wie van Gogh malen!

Sondern wir wollen neue Kunstströmungen zur Zeit van Goghs beobachten. Dazu schauen wir uns Bilder von van Gogh und Zeitgenossen an, in Anlehnung an die Ausstellung van Gogh & Co. in Otterlo. So werden Bilder zu Landschafts-, Natur- und Stadtbildmotiven entstehen, sowie zum Thema Stilleben und Portrait.

Mitzubringen: Zeichenpapier oder Zeichenblock, Bleistift 2B, Acryl- oder Aquarellfarben mit entsprechenden Malblöcken.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 2016 Dülmen

**Dr. Gaby Lepper-Mainzer**

6 x dienstags

15.9.15 bis 20.10.15

9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 61,20 EUR

Anmeldung bis 8.9.15

### 2017 Dülmen

**Dr. Gaby Lepper-Mainzer**

6 x donnerstags

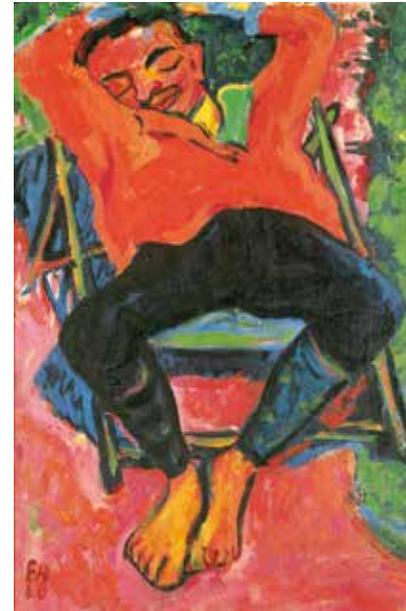
17.9.15 bis 22.10.15, 19:30 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 61,20 EUR

Anmeldung bis 10.9.15

Der Kurs findet auch in den Ferien statt!



## Acryl- und Aquarellmalerei besonders für Einsteiger und die, die gerne malen wollen! Ein Fest fürs Auge: die Farben der Expressionisten

Die Kunsthalle in Emden zeigt große Highlights der expressionistischen Maler aus dem Buchheim-Museum in Bernried. Wir nehmen die Ausstellung zum Anlass, um uns mit dieser „Farbenglut“ von Kirchner, Nolde, Heckel etc. malerisch auseinanderzusetzen.

Mitzubringen: Zeichenpapier oder Zeichenblock, Bleistift 2B, Acryl- oder Aquarellfarben mit entsprechenden Malblöcken.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 2018 Dülmen

**Dr. Gaby Lepper-Mainzer**

5 x dienstags

10.11.15 bis 8.12.15

9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 3.11.15

### 2019 Dülmen

**Dr. Gaby Lepper-Mainzer**

5 x donnerstags

12.11.15 bis 10.12.15

19:30 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 5.11.15



## Acrylmalen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger, die noch nie oder sehr wenig mit Acrylfarben gemalt haben. An sechs Abenden erstellen Sie, je nach Wunsch, ein bis vier Bilder. Thema ist das Stillleben im Raum, es kann aber auch nach einem freien Thema gemalt werden.

Kursleiter Udo Schotten, Grafiker und Maler, zeigt auf, wie vielfältig man auch als Einsteiger in Acryl malen kann. Zunächst geht es um den Themenbereich „Malgrund, Technik und Farbe“, der anhand von Stillleben aufgezeigt wird. Anschließend werden die Farbenmischung, das Verhältnis von Licht und Schatten sowie das Thema „Gegenstand im Raum“ besprochen. Auch um den Bildausschnitt, die Komposition, Farbkontraste, sowie um Motiv und Bildhintergrund geht es in diesem Kreativkurs. Und das Schöne ist, dass die Bilder sehr schnell trocknen und gleich mit nach Hause genommen werden können.

Mitzubringen sind: Acrylfarben (es reicht schon ein Einführungssset mit kleinen Tuben ca. 75 ml in den Farben weiß, gelb, rot, blau, schwarz und evtl. grün, braun und orange), Pinsel (Öl/Acryl-Borstenpinsel oder Kuhhaarpinsel in den verschiedenen Größen von 6 bis 10), eine Palette oder Teller, Küchenpapier, eine alte Zeitung, Malpappe oder Leinwand und Handwaschpaste.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2020 Haltern am See

**Udo Schotten**

6 x donnerstags

27.8.15 bis 1.10.15

19:00 bis 21:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 61,20 EUR

Anmeldung bis 20.8.15



## Das große Format in Öl oder Acryl Für Anfänger und Fortgeschrittene

Große Bilder machen richtig Spaß. Erst hier kann die Farbe richtig wirken. In diesem Kurs wollen wir uns an sieben Terminen Zeit nehmen, um ein oder zwei Werke für die große Wand zu erstellen.

Ob abstrakt oder gegenständlich, ob eine breite Landschaft, Motivwiederholungen oder eine senkrechte übergroße Detailaufnahme für das Treppenhaus - alles ist möglich. Die Größe spielt keine Rolle und die Leinwand kann auch auf Wunsch in der ersten Stunde bespannt werden. Eine Grenze gibt es leider: Bitte denken Sie daran, dass Sie Ihr Kunstwerk auch nachher mit Ihrem Auto transportieren können. Während der Kurszeit können die Werke in der Schule gelagert werden.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon etwas Erfahrung mit der Acrylfarbe haben, aber auch an mutige Anfänger, die von Beginn an starten.

Mitzubringen sind: Acrylfarben (erfahrungsgemäß viel Weiß, Gelb, Rot, Blau, Schwarz und evtl. Grün, Braun und Orange und Ihre Lieblingstöne), Pinsel (Öl/Acryl-Borstenpinsel oder Kuhhaarpinsel in den verschiedenen Größen), eine Palette oder Teller, Küchenpapier, eine alte Zeitung, eine große Leinwand und Handwaschpaste.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2021 Haltern am See

**Udo Schotten**

7 x montags

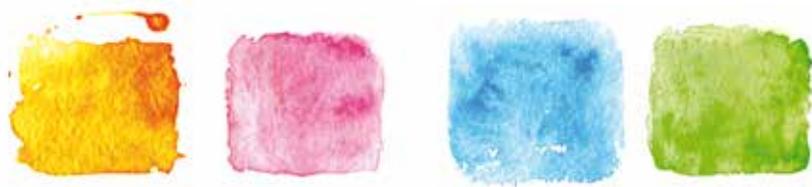
19.10.15 bis 30.11.15

19:00 bis 21:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 71,40 EUR

Anmeldung bis 12.10.15



## Aquarellmalen

Aquarellmalerei kann mehr sein als Landschafts- und Blumenmotive.

Durch den spontanen Verlauf der Farben ergeben sich immer wieder Zufälligkeiten, die den Zugang zur abstrakten Malerei erleichtern. So können Werke von faszinierender Leuchtkraft und Ausdruck entstehen. Es besteht die Möglichkeit, auf großformatigem (70 cm x 50 cm) Aquarellpapier, aber auch auf Leinwänden zu malen und auch die Kombination mit Lavasand, Strukturpaste und anderen Materialien ist möglich. Lassen Sie sich überraschen, welche vielfältigen und ungeahnten Möglichkeiten diese Technik bietet und wie modern Aquarellmalerei sein kann.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wer bereits Aquarellfarben und Pinsel besitzt, kann diese mitbringen, ansonsten können Materialien kostengünstig über die Kursleiterin bestellt werden. Papier steht zur Verfügung, Leinwände bitte mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 2022 Havixbeck

**Anne Huster**

4 x donnerstags

10.9.15 bis 1.10.15

9:30 bis 11:45 Uhr

Farbtraum - Kreativwerkstatt

Entgelt 49,20 EUR

Anmeldung bis 3.9.15

### 2023 Havixbeck

**Anne Huster**

6 x donnerstags

29.10.15 bis 3.12.15

9:30 bis 11:45 Uhr

Farbtraum - Kreativwerkstatt

Entgelt 73,80 EUR

Anmeldung bis 22.10.15



## Ferienkurs Kindernähkurs für Kinder ab 10 Jahren

Ihr Kind hat Freude am Nähen und möchte den Umgang mit der Nähmaschine lernen? In diesem Ferienkurs lernen Kinder ab 10 Jahren, neben dem richtigen Umgang mit der Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör kennen und können ein erstes Produkt herstellen. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Verlängerungskabel (wenn vorhanden), Stoff, Nähgarn, Reihgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2024 Dülmen

**Heike Röckmann**

4 x Dienstag bis Freitag

4.8.15 bis 7.8.15

9:00 bis 12:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 56,00 EUR

Anmeldung bis 28.7.15

### 2025 Dülmen

**Heike Röckmann**

4 x Montag bis Donnerstag

5.10.15 bis 8.10.15

9:00 bis 12:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 56,00 EUR

Anmeldung bis 28.9.15



## Das kleine 1 x 1 des Nähens

Sie finden in Ihrem Schrank nicht das Richtige zum Anziehen und möchten Ihre Kleidung selbst gestalten? Dann ist dieser Kurs maßgeschneidert für Sie! In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Ideen kreativ mit Stoffen und Nähmaschine umzusetzen und zu erweitern. Sie haben die Möglichkeit, einfache Kleidungsstücke oder Accessoires unter professioneller Anleitung zu schneiden. Dabei lernen Sie, den Stoffverbrauch zu berechnen und Schnittmuster anzufertigen.

Bitte zum Kurs die eigene Nähmaschine (mit Verlängerungskabel) und Nähmaterial, wie Stoffe und sämtliche Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Kreide, Maßband, Steck- und Nähadeln) mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2026 Haltern am See

**Heike Röckmann**

5 x mittwochs

26.8.15 bis 30.9.15

19:30 bis 21:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 19.8.15

### 2027 Haltern am See

**Heike Röckmann**

5 x dienstags

1.9.15 bis 29.9.15

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 25.8.15

### 2028 Dülmen

**Heike Röckmann**

5 x donnerstags

3.9.15 bis 1.10.15

19:30 bis 21:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 27.8.15

### 2029 Haltern am See

**Heike Röckmann**

8 x dienstags

20.10.15 bis 8.12.15

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 81,60 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

### 2030 Haltern am See

**Heike Röckmann**

7 x mittwochs

21.10.15 bis 2.12.15

19:30 bis 21:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 71,40 EUR

Anmeldung bis 14.10.15

### 2031 Dülmen

**Heike Röckmann**

8 x donnerstags

22.10.15 bis 10.12.15

19:30 bis 21:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 81,60 EUR

Anmeldung bis 15.10.15



## Taschen und Deko selbst genäht

Taschen in allen möglichen Variationen sind neben Schuhen die beliebtesten modischen Accessoires von Mädchen und Frauen. In diesem Einsteiger-Nähkurs dreht sich alles um das Thema Taschen. In einer kleinen Gruppe werden individuelle Taschen gefertigt, beispielsweise fürs Handy, den iPod, Kosmetikutensilien, für die Schule, für die Arbeit oder einfach zum Shoppen. Individuelles Design und unterschiedliche Stoffe machen so aus jeder Tasche ein Unikat. Gleichzeitig wird der Umgang mit der Nähmaschine im Kurs erlernt.

Bitte zum Kurs die eigene Nähmaschine (mit Verlängerungskabel) und Nähmaterial, wie Stoffe und sämtliche Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Kreide, Maßband, Steck- und Nähadeln) mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 9**

### 2032 Dülmen

**Heike Röckmann**

9 x samstags

5.9.15 bis 12.12.15

9:30 bis 11:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 97,20 EUR

Anmeldung bis 29.8.15

kein Kurs am 12.9., 26.9. und 21.11.

## Weihnachtsspezial Nähen im skandinavischen Stil

Kleinkariert und gestreift, Pünktchen oder milles fleurs, tolle Borten und passendes Zubehör, in rot, grün und typisch weihnachtlichen Designs. Das sind die aktuellen Stoffideen aus Skandinavien, die unter den Namen Tante Tilda und Tante Ema bekannt geworden sind. Lassen Sie sich anstecken von den weihnachtlichen Trends zum Nähen, die wunderschön, dekorativ und praktisch sind. Lassen Sie sich anstecken von den tollen Ideen zum Nähen und Designen.

Bitte zum Kurs die eigene Nähmaschine (mit Verlängerungskabel) und Nähmaterial, wie Stoffe und sämtliche Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Kreide, Maßband, Steck- und Nähadeln) mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2033 Dülmen

**Heike Röckmann**

Samstag, 21.11.15

9:00 bis 16:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 28,80 EUR

Anmeldung bis 14.11.15



## Änderungsatelier Upcyclen: Aus alt wird neu

Wer kennt das nicht: der Schnitt des Lieblingsteils ist aus der Mode, der Rock zu kurz zu lang zu eng zu weit – und doch wegwerfen möchte man das Teil nicht. Das ist auch nicht nötig, denn aus diesen Sachen kann etwas Neues entstehen. Upcycling nennt sich dieser aktuelle Trend, den inzwischen auch die Designer entdeckt haben. So entstehen aus gut erhaltenen gebrauchten Sachen neue Kleidungsstücke mit ganz eigenem Charme. An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung, in gemütlicher Atmosphäre und einer kleinen Gruppe aus ihrem Lieblingsteilen ein neues Kleidungsstück entstehen zu lassen.

Mitzubringen sind: (wenn vorhanden) die eigene Nähmaschine mit Verlängerungskabel, 1 bis 2 zu verändernde Kleidungsstücke, Nähgarne, Stecknadeln, Metermaß, Schneiderkreide, Schere, langes Lineal, Papier Bleistift.

Es können zusätzlich Materialkosten entstehen, die je nach Verbrauch an die Kursleiterin zu zahlen sind.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2034 Dülmen Sylvia Humpert

1x samstags  
26.9.15 bis 26.9.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10  
Entgelt 28,80 EUR  
Anmeldung bis 19.9.15

## Wolle filzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Nassfilzen ist eine uralte, textile Technik, die in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung erlebt hat. Mit dieser Technik können sowohl dekorative wie auch funktionale Gegenstände hergestellt werden. Dafür benötigen Sie nur Wolle in verschiedenen Farben, Seife und Wasser.

Im Kurs werden für Anfänger die Basistechniken des Nassfilzens (Fläche und Hohlformen filzen) vermittelt. Danach können eigene Ideen verwirklicht werden. Teilnehmende mit Vorerfahrungen können unter fachkundlicher Anleitung besondere Filzarbeiten erstellen. So wird es möglich sein, kleine Taschen, Sitzunterlagen, Windlichter, Blumen, Schmuck, Dekogegenstände, u.ä. unter Anleitung der einzelnen Arbeitsschritte zu filzen. Die Wolle und weitere Materialien werden von den Kursleiterinnen zur Verfügung gestellt und können erworben werden. Eine allgemeine Materialumlage von 1,00 EUR und individuelle Kosten für Wolle (100 g ca. 2,50 bis 3,50 EUR je nach Art der Wolle) und weitere Materialien sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Mitzubringen sind: 3 bis 4 mittelgroße Handtücher, 1 große Plastikschüssel, 2 bis 3 blaue Müllsäcke, evtl. Handcreme und Gummi-/Einmalhandschuhe bei empfindlichen Händen, Schere.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 2035 Haltern am See Vivi Klapheck Dagmar Pöter

Samstag, 14.11.15, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Küche  
Entgelt 42,70 EUR  
Anmeldung bis 7.11.15



## Familienworkshop Filzen für Eltern und Kinder

Ob im Wohn-, Deko- oder Modebereich: Filzen bietet die Möglichkeit, ganz einfache Dinge herzustellen, mit wenig Aufwand und wenig Material. An diesem Nachmittag wird direkt praktisch gearbeitet: Aus leichter Wolle entsteht ein fester, stabiler Stoff. Sie lernen die Grundlagen des „Nass-Filzens“ kennen und fertigen erste individuelle Gegenstände. Besonders Kinder haben großen Spaß, mit Wolle, Seife und Wasser etwas Kreatives zu filzen! Bitte jedes Kind anmelden.

Es entstehen zusätzlich Materialkosten, die je nach Verbrauch an die Kursleiterin zu zahlen sind.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2036 Haltern am See Monika Ufermann

Freitag, 20.11.15, 15:30 bis 19:15 Uhr  
Künstlerhof Lavesum, Am Friedhof 25  
Entgelt 19,50 EUR  
Anmeldung bis 13.11.15



## Workshop Mosaik

Mosaiken bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine höchst entspannende Tätigkeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Die Technik ist schnell erlernt, und dann hat man bald Lust, sich an größere Projekte zu wagen. In geselliger Runde können alle (Anfänger und Fortgeschrittene) in Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren und sich ihre Mosaiksteine selbst zurecht schlagen. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Material und Bildträger können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags entsteht ein dekoratives Kunstwerk, das Sie am Ende mit nach Hause nehmen können, ob Türschild, Tablett, Blumentopf oder auch ein Schmuckstück aus filigranem Mikromosaik.

Der Kurs ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche ab etwa 10 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Dreckspritzer nichts ausmachen. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin gezahlt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

### 2037 Dülmen Annette Böhm

Samstag, 19.9.15  
14:00 bis 18:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule  
Kreativraum  
Entgelt 19,00 EUR  
Anmeldung bis 12.9.15



## Kompaktkurs Gold- und Silberschmieden

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren.

Sie werden während des Kurses ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen.

Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich.

Eine Werkzeugumlage von 10,00 EUR ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen; Materialkosten entstehen individuell je nach Gewicht und Verbrauch zwischen 30,00 bis 60,00 EUR je Schmuckteil in Silber.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

### 2038 Dülmen Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 23.10.15  
17:00 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 45,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15



**Katja Osterhoff-Genz**, geb. 1969, lebt mit ihrem Mann und der Tochter seit vielen Jahren in Haltern am See. Die Ausbildung zur Goldschmiedin absolvierte sie bei einem renommierten Juwelier in Essen. Seit dem Jahr 2000 ist die Goldschmiedmeisterin selbstständig und bietet an der VHS und der eigenen Werkstatt unterschiedliche Goldschmiedekurse an.



## Glas-Fusing Glas und Farbe

Im Kurs „Glas und Farbe“ erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Anfänger sind stets willkommen. Lernen Sie das Glas von seiner farbigsten Seite kennen. Vom Modeschmuck über Gebrauchsglas bis zu Fensterbild und Glasskulptur reichen die angebotenen Themen. Wählen Sie Ihr Thema selbst aus. Oder lassen Sie sich anregen bei der Arbeit in einer kreativen Atmosphäre. Materialkosten entstehen nach Verbrauch (45,00 EUR je Kilo Glas). Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch. Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmenden im Kurs vereinbart.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2039 Dülmen

**Dr. Wolfgang Schmölders**

Freitag, 13.11.15

16:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Passage

Entgelt 37,00 EUR

Anmeldung bis 6.11.15



**Regine Rostalski**, freischaffende Bildhauerin. „Immer wieder bin ich begeistert, wie kreativ die Teilnehmenden mit den Materialien umgehen.“

## Schrottplastiken – Elektroschweißen

Ob schräger Vogel, Kerzenständer, Lichtobjekt oder freie Schrottplastik – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von den Schrottteilen inspirieren! An diesem Wochenende erhalten Sie eine Einführung in die Technik des Elektroschweißens, zur Herstellung von Metallverbindungen. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Ausführung, sondern auf die Haltbarkeit der Schweißnähte an. Anschließend haben Sie Gelegenheit, freie Metallskulpturen herzustellen. Hierfür stehen Ihnen Metallreste (Schrott) und Rundeisen zur Verfügung. Besondere Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht erforderlich, Ihre Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung. Genießen Sie die kreative Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen und die in 15 Jahren Kreativkursen gewachsenen Anregungen. Material- und Werkzeugbenutzung sind in der Kursgebühr enthalten. Wichtig! Denken Sie an Kleidung, die schwer entflammbar ist (Baumwolle/Wolle, keine Synthetik) und festes Schuhwerk.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 6**

### 2040 Nordkirchen

**Regine Rostalski**

Samstag, 31.10.15, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 1.11.15, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 148,00 EUR

Anmeldung bis 24.10.15



**Roland Artur Berg,**  
Fotograf aus Leidenschaft, ausgebildeter  
Interieur-Fotograf  
und seit 14 Jahren  
Dozent für den Bereich  
Fotografie.

## Einsteigerworkshop Das 1x1 der Fotografie

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie erhalten tolle, praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

### 2041 Dülmen Roland Artur Berg

Montag, 5.10.15

10:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 35,40 EUR

Anmeldung bis 28.9.15

### 2042 Haltern am See Roland Artur Berg

Samstag, 12.12.15

10:00 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

Entgelt 35,40 EUR

Anmeldung bis 5.12.15

## Workshop für Fotoeinsteiger

Sie haben Spaß an der digitalen Fotografie? Sie haben das Gefühl, dass da mehr sein kann oder ihre Kamera zu mehr fähig ist? Sie wollen nicht mehr einfach nur knipsen? Sie wollen Ihr Wissen auffrischen? Der Workshop gibt einen Einblick in die wichtigsten Themen, angefangen mit dem bewussten Sehen, einem wichtigen Element zum Erkennen von Motiven. Um die Motive gut in Szene zu setzen, werden Bildaufbau und –gestaltung besprochen. Dazu kommt die Technik, um einschätzen zu können, welche Einstellung der Kamera welchen Effekt hat. Auch Zubehör wie Objektive oder Filter werden besprochen. Die Nachbearbeitung, die Optimierung der Bilder ist ebenfalls ein Thema. In dem offenen Teil des Workshops können spezielle Themen angesprochen oder diskutiert werden. Es besteht auch die Möglichkeit, Bilder zu besprechen oder einen kleinen Praxisteil anzuschließen. Bringen Sie bitte ihre Ausrüstung – sei es auch nur eine Kamera – mit, bitte mit Bedienungs-

anleitung. Für eine Bildbesprechung können Sie gerne ein paar gelungene und vielleicht auch weniger gelungene Bilder auf Papier oder USB-Stick mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 2043 Dülmen Dietmar Rabich

Samstag, 26.9.15

9:30 bis 16:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 35,40 EUR

Anmeldung bis 19.9.15



Foto: Gunther Nocke

## Fotokurs

Den Kursteilnehmenden erwartet eine Einführung in die Fotografie. An vier Abenden werden verschiedene Themen der Fotografie (Landschaft, Porträt, Detail, Macro, Blitz) erläutert und in Praxis-Übungen näher gebracht. Dabei werden den Teilnehmenden die Grundlagen der Fotografie wie Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert, Weißabgleich uvm. aufgezeigt. Auch wird hier über den Sinn und die Wahl passender Automatik sowie deren Fehlverhalten referiert. Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera, System- oder Bridge-Kamera, Speicherkarte und geladene/r Akku/s.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 9**

### 2044 Dülmen Gunther Nocke

4 x donnerstags

22.10.15 bis 12.11.15

19:30 bis 21:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

Entgelt 60,00 EUR

Anmeldung bis 15.10.15



## Fotografieren – aber wie?

### Digitale Fotografie für Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras

Dies ist ein Fotokurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Sie sollten eine Reflex-, System-, Bridge- oder hochwertige Kompaktkamera besitzen.

Welche Funktionen meiner Kamera kann ich wie am besten nutzen? Gemeinsam erlernen Sie den richtigen Umgang mit der Kamera mit dem Ziel, in Zukunft bessere Bilder zu machen.

Folgende Themen werden behandelt: Fotografieren außerhalb der Automatik, Programmwahl, manuelle Einstellungen, Weißabgleich, Objektivwahl, Blitztechnik, Nachtaufnahmen in Theorie und Praxis, Fotografieren mit Filtern.

Auch das „fotografische Sehen“ wird geschult mit Bildaufbau, Bildgestaltung und Fehlererkennung.

Durch die große Auswahl unterschiedlichster digitaler Kameramodelle ist eine spezielle Erklärung einzelner Geräte leider nicht möglich. Bitte bringen Sie zum ersten Kursabend Ihre Kamera, vorhandenes Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

#### 2045 Havixbeck Werner Lindfeld

4 x montags und mittwochs  
2.11.15 bis 11.11.15  
19:15 bis 21:30 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 111  
Entgelt 45,60 EUR  
Anmeldung bis 26.10.15

#### 2046 Dülmen Werner Lindfeld

Dienstag, 17.11.15, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Dienstag, 24.11.15, 19:15 bis 21:30 Uhr  
Dienstag, 1.12.15, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Dienstag, 8.12.15, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Dienstag, 15.12.15, 19:15 bis 21:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 45,60 EUR  
Anmeldung bis 10.11.15



## Grundkurs

### Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und wollen diese optimal bedienen? In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise der Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienelemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und Sie erlernen den Umgang mit den unterschiedlichen Belichtungsprogrammen. Begriffe wie Belichtung, Blende, Brennweite, Iso-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden nach diesem Seminar für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Die Erklärung der Zusammenhänge unterschiedlicher Einflussfaktoren auf die Bildentstehung und Bildgestaltung erfolgt in der praxisnahen Anwendung anhand von Innen- und Außenaufnahmen an verschiedenen Objekten. Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku mit!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 9**

#### 2047 Dülmen Waldemar Pletttau

Sonntag, 1.11.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 40,00 EUR  
Anmeldung bis 25.10.15

#### 2049 Haltern am See Waldemar Pletttau

Samstag, 31.10.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 40,00 EUR  
Anmeldung bis 24.10.15

#### 2048 Haltern am See Waldemar Pletttau

Samstag, 28.11.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 40,00 EUR  
Anmeldung bis 21.11.15



## Aufbaukurs

### Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

In diesem Workshop werden die Inhalte aus dem Grundkurs vertieft. Sie lernen den intensiven Umgang mit den Programmen „Blendenvorwahl“, „Zeitvorwahl“ und „Manueller Modus“. Fotomotive wie z. B. Landschaft, bewegte Motive, Porträt, Abend- und Nachtfotografie werden anhand von Beispielen vorgestellt. Die praxisnahe Anwendung erfolgt anhand von Innen- und Außenaufnahmen an verschiedenen Objekten. Sie erlernen das Erkennen von typischen Fotofallen und wie man diese vermeidet. Wenn Sie eigene Bilder auf einem Speichermedium mitbringen (max. 2 bis 3 Fotos), können diese in der Gruppe besprochen werden.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör (wenn vorhanden: Stativ) und aufgeladenem Akku mit!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 9**

#### 2050 Haltern am See

**Waldemar Plettau**

Sonntag, 29.11.15

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 22.11.15



Foto: Gunther Nocke

## Fototour

### Gelsenkirchen Zoom-Erlebniswelt

Die Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Tier-, Natur- und Detailfotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der Kameras der Kursteilnehmenden werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Das Angebot beinhaltet einen Rundgang mit dem Fotografen Gunther Nocke in der Zoom-Erlebniswelt. Der Zeitumfang beträgt ca. 7 Stunden inkl. Vorbesprechung, ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, um das gerade Erlernte noch weiter zu vertiefen. Zum Kurs mitzubringen sind, neben guter Laune und Lernbereitschaft, eine Kamera mit aufgeladenem(n) Akku(s), freie Speicherkarten, bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung. Für ausreichende Verpflegung sollte selbst gesorgt werden.

Treffpunkt: Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen.

Bitte beachten: Zusätzlich anfallende Eintrittspreise/Fahrpreise/Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

#### 2051 Gelsenkirchen

**Gunther Nocke**

Freitag, 9.10.15

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 2.10.15

In der Kursgebühr ist der Zoom-Eintrittspreis nicht enthalten!



Foto: Gunther Nocke

## Fototour Raesfeld Schloss & Tiergarten

Die Kursteilnehmenden erleben einen Rundgang um das Schloss und durch den Tiergarten in Raesfeld. Die Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Architektur-, Natur- und Detailfotografie näher.

Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden Problem-Situationen, Fehlverhalten beim Fotografieren, wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Der Zeitumfang beträgt ca. 7 Stunden inkl. Vorbesprechung, ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, um das gerade Erlernte noch weiter zu vertiefen. Zum Kurs mitzubringen sind, neben guter Laune und Lernbereitschaft, eine Kamera mit aufgeladenem(n) Akku(s), freie Speicherkarten, bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung. Für ausreichende Verpflegung sollte selbst gesorgt werden.

Die Adresse für den Treffpunkt lautet: Parkplatz am Naturparkhaus, Schloss Raesfeld, Hagenwiese 40, 46348 Raesfeld.

Bitte beachten: Zusätzlich anfallende Eintrittspreise/Fahrpreise/Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2052 Raesfeld Gunther Nocke

Samstag, 10.10.15

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 3.10.15

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis nicht enthalten!



Foto: Gunther Nocke

## Fototour Essen Zeche Zollverein

Die Kursteilnehmenden erleben einen Rundgang durch die Zeche Zollverein in Essen.

Die Fototour bringt den Kursteilnehmern umfangreich Industrie-Architektur- und Detailfotografie näher.

Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden Problem-Situationen, Fehlverhalten beim Fotografieren, wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Der Zeitumfang beträgt ca. 7 Stunden inkl. Vorbesprechung, ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, um das gerade Erlernte noch weiter zu vertiefen. Zum Kurs mitzubringen sind, neben guter Laune und Lernbereitschaft, eine Kamera mit aufgeladenem(n) Akku(s), freie Speicherkarten, bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung. Für ausreichende Verpflegung sollte selbst gesorgt werden.

Die Adresse für den Treffpunkt lautet: UNESCO-Welterbe Zollverein, Areal A (Schacht XII), Kohlenwäsche (A14), Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen. Bitte nutzen Sie den Parkplatz A1.

Bitte beachten: Zusätzlich anfallende Eintrittspreise/Fahrpreise/Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2053 Essen Gunther Nocke

Freitag, 16.10.15

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 9.10.15

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis nicht enthalten!

## Fototour Haltern am See

Die Kursteilnehmenden erleben einen Rundgang durch die Stadt Haltern am See. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden Problem-Situationen, Fehlverhalten beim Fotografieren, wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Der Zeitumfang beträgt ca. 7 Stunden inkl. Vorbesprechung, ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, um das gerade Erlernte noch weiter zu vertiefen. Zum Kurs mitzubringen sind, neben guter Laune und Lernbereitschaft, eine Kamera mit aufgeladenem(n) Akku(s), freie Speicherkarten, bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung. Für ausreichende Verpflegung sollte selbst gesorgt werden.

Treffpunkt: Siebenteufelturm, Gantepoth 16, 45721 Haltern am See.

Bitte beachten: Zusätzlich anfallende Eintrittspreise/ Fahrpreise/ Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2054 Haltern am See

**Gunther Nocke**

Samstag, 24.10.15

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 17.10.15

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis nicht enthalten!



Foto: Mechthild Willeke

## Der Weg zu besseren Bildern

Kennen Sie das auch: Sie haben ein schönes Motiv entdeckt, sind aber bisweilen mit Ihrem Foto noch unzufrieden? Wenn Sie erfahren wollen, wie Sie schöne und besondere Eindrücke in einem guten Foto festhalten können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anfänger und Wiedereinsteiger erfahren hier, wie es Ihnen ohne besonderen technischen Aufwand nahezu mühelos durch einfache Methoden gelingt, Motive gelungen in Szene zu setzen und so einzufangen, wie es Ihren Vorstellungen entspricht. Schon nach kurzer Zeit erlangen Sie eine größere fotografische Zufriedenheit durch ansprechende Bilder, die einfach Spaß machen. So ganz nebenbei wird dabei auch Ihr fotografischer Blick geschult.

Im ersten Teil des Kurses erlernen Sie die einzelnen Schritte zu besseren Bildern, anschaulich untermauert durch konkrete Beispiele, gern auch individuell übertragen auf Ihre eigenen Fotos, die Sie bitte zum ersten Termin mitbringen.

Der zweite Kursteil beinhaltet Methoden, die Wirkung eines Bildes gezielt zu beeinflussen. Dieser Abend umfasst auch kleine praktische Übungen. Bitte bringen Sie hierzu Ihre Kamera mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 2055 Dülmen

**Mechthild Willeke**

2 x donnerstags

5.11.15 bis 12.11.15

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 22,80 EUR

Anmeldung bis 29.10.15



**Frank Schürmann** beschäftigt sich seit seiner Jugendzeit intensiv mit Computern. Nach seiner Ausbildung zum staatlich geprüften Informationstechniker studierte er Betriebswirtschaft mit Fachrichtung Kultur-, Medien- und Freizeitmanagement. Seine Diplomarbeit schrieb er zum Thema Onlinemarketing.

## Bildbearbeitung mit Photoshop

Nahezu jedes Foto im professionellen Bereich durchläuft heutzutage einen digitalen Feinschliff. Doch auch Amateure können von Adobe Photoshop erheblich profitieren und sich so einen Pool von nahezu unbegrenzten Bildbearbeitungsmöglichkeiten zugänglich machen. Photoshop ist ein leicht zu bedienendes und vielseitiges Werkzeug. Und genau davon wird Sie dieser praxisnahe Kurs voll überzeugen!

Die Teilnehmenden sollten über grundlegende PC-Kenntnisse verfügen und fundierte Erfahrungen im Umgang mit digitalem Fotomaterial vorweisen können. Gerne darf eigenes Bild- und Fotomaterial auf einem mobilen Datenträger (z. B. USB-Stick oder USB-Festplatte) mitgebracht werden!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 2056 Haltern am See

**Frank Schürmann**

Donnerstag, 22.10.15, 18:00 bis 21:00 Uhr

Freitag, 23.10.15, 18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 24.10.15, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 96,00 EUR

Anmeldung bis 15.10.15



Foto: Frank Schürmann

## Einstieg in die HDR-Fotografie

Die HDRI (High Dynamic Range Image)/HDR-Fotografie sorgt für wachsende Begeisterung unter den Fotografen und kann mit ganz besonderen Fotoergebnissen aufwarten. Bei der Technik handelt es sich um Hochkontrastbilder mit einem bisher nicht da gewesenen Dynamikumfang. Diese Technik ermöglicht geradezu dramatische Fotoergebnisse: spektakuläre Sonnenuntergänge, atemberaubende Nachtfotografien und surrealistische Natur- und Architekturfotografien. Um selber HDRI-/HDR-Fotos erstellen zu können, wird kein spezielles Equipment benötigt. Eine ganz normale digitale Spiegelreflexkamera, ein Stativ und ein PC mit der richtigen Software reichen, um sofort einsteigen zu können. Der Kurs zeigt, wie's geht: Im Rahmen des Seminars findet eine abendliche HDRI-/HDR-Foto-Exkursion statt. Danach werden die Fotos im Computerraum Schritt für Schritt in attraktive HDRI-/HDR-Fotos umgewandelt und hierbei verschiedene Softwarelösungen und Vorgehensweisen vorgestellt. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und der digitalen Bildbearbeitung sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera mit Handbuch und Kabel zur Übertragung der Fotos auf einen PC, sowie ein passendes Stativ und je nach Wetterlage passende Kleidung!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 2057 Haltern am See

**Frank Schürmann**

Dienstag, 17.11.15

18:00 bis 21:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 24,00 EUR

Anmeldung bis 10.11.15



## Foto-Expedition Lippeland 2015

Die Fotowettbewerbe Lippeland, die der Lippeverband gemeinsam mit Städten und Volkshochschulen der Region ausrichtet, begeistern seit 2007 viele Menschen. Fast 3.000 Teilnehmer haben sich in den vergangenen acht Jahren auf spannende Spurensuche mit der Digitalkamera begeben.

Für die Teilnehmenden der Foto-Expedition Lippeland 2015 heißt es nun endlich auch in Haltern am See, die Welt vor der eigenen Haustür mit der Kamera zu entdecken. Dafür haben sie nur einen Tag Zeit – die Aufgabenstellung erfahren Expeditionsteilnehmer am Morgen des Wettbewerbs, und um 21:00 Uhr müssen alle Bilder zur Abgabe bereit stehen.

Die Teilnehmer erhalten am Vormittag des Wettbewerbstages am Anmeldestand vor dem Alten Rathaus eine Liste mit 18 Themen. Zu jedem Thema müssen sie jeweils ein Foto anfertigen; dabei müssen sie sich bei der Aufnahme an die Reihenfolge der Themenliste halten. Außerhalb der vorgegebenen Reihenfolge dürfen sie ein zusätzliches Bild als Jokerfoto einreichen, mit dem sie ein Foto aus Ihrer Bildserie ersetzen können.

In Haltern am See findet der Wettbewerb am 12. September 2015 statt. Technische Perfektion steht bei diesem Wettbewerb nicht im Vordergrund – Kreativität und Entdeckerfreude sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen spannenden Tag im Lippeland. Teilnehmen kann jede/r ab 12 Jahre, der über eine Digitalkamera oder ein Handy mit mindestens sechs Megapixeln verfügt. Auch Teamstarts sind möglich.



Ausgezeichnet werden die drei besten Bildserien. Als Preise werden ausgelobt:

Jugendliche (bis 20 Jahre)

1. Preis: 600 Euro
2. Preis: 300 Euro
3. Preis: 200 Euro

Erwachsene (ab 21 Jahren)

1. Preis: 1.000 Euro
2. Preis: 600 Euro
3. Preis: 300 Euro

Zusätzlich vergibt der Naturpark Hohe Mark Westmünsterland einen Sonderpreis „Natur“ in Höhe von 200 Euro. Die Institution, die am Wettbewerbstag die meisten Teilnehmer ins Rennen schickt, wird mit einer Anerkennung in Höhe von 200 Euro bedacht. Die Fotoschule Deutschland vergibt außerdem 5 Gutscheine für Fotokurse im Wert von je 99 Euro. Ausführliche Informationen finden sich auf der Website [www.lippeland.eu](http://www.lippeland.eu).

Die Foto-Expedition Lippeland 2015 ist eine Veranstaltung des Lippeverbandes in Kooperation mit der Stadt Haltern am See und der VHS Dülmen – Haltern am See – Havixbeck. Anmeldung bis 10.9.15 bei der VHS und dem Lippeverband: [office@lippeland.eu](mailto:office@lippeland.eu) oder [happe.sabrina@eglv.de](mailto:happe.sabrina@eglv.de). Das Projekt startet am 12.09. ab 9:00 Uhr vor dem Alten Rathaus (Kurzfristige Anmeldungen sind auch zu Projektstart noch möglich).

### 2058 Haltern am See Lippeverband

Samstag, 12.9.15

10:00 bis 21:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Anmeldung bis 10.9.15

# Nicolas Michaux

Mi., 14. Oktober 2015 | 20 Uhr  
Schloss Buldern



Karten & Infos:  
Kulturbüro Dülmen  
T.: 02594 12 400 - [www.duelmen.de](http://www.duelmen.de)



## GESUNDHEIT

# 3

- Psychokinesiologie
- Feldenkrais-Methode
- Ressourcen-Yoga
- Entspannungskurse
- Gymnastikkurse
- Bewegungskurse
- Aquakurse
- Wassergymnastik
- Kochkulturen

Programmbereichsleitung:  
Gunda Mühlenfeld-Anders  
Telefon: 02594 12-474  
Nicole Neumann  
Telefon: 02594 12-471



## Sommer Bauch, Beine, Po in Topform

Mit Erfolg gezielt ran an die Problemzonen! Auch in den Ferien kann man seine BOP-Regionen trainieren: Konditionsfördern, Aufwärmen, gezieltes Kräftigen und Stretching der Beinmuskulatur, intensiver Bodenteil für Bauch und Po sind Bestandteile des Kurses.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 3001 Dülmen

**Catherine Ramberg**

3 x mittwochs

1.7.15 bis 15.7.15

8:30 bis 9:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 19,00 EUR

Anmeldung bis 24.6.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch

### 3002 Dülmen

**Catherine Ramberg**

3 x mittwochs

22.7.15 bis 5.8.15

8:30 bis 9:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 19,00 EUR

Anmeldung bis 15.7.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch



## Sommer Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Selbstverteidigungskurs lernt ihr die wichtigsten Grundlagen, um euch in bedrohlichen Situationen behaupten zu können. Dazu gehört aber auch zu lernen, anderen selbstbewusster gegenüber zu treten, um möglichst gar nicht erst in so eine Situation zu geraten. Somit kriegt ihr hier viel fürs tägliche Leben mit und nicht nur für Notwehrsituationen. Bringt bitte Sportschuhe, robuste Sport- oder Freizeitkleidung und ein Getränk mit zum Kurs.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich, da es schon für Kinder/Schüler berechnet ist.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3000 Dülmen

**Kira Schweinstig**

Montag bis Freitag

29.6.15 bis 3.7.15

10:00 bis 11:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 22.6.15

## Unser Sommerangebot

Die Kurse mit diesem Zeichen gehören zu unserem Sommerangebot, das in der Ferienzeit stattfindet. Weitere, reguläre Kurse zu den Themen finden Sie auf den folgenden Seiten in unserem Fachbereich Gesundheit.

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und aktiven Sommer!**



## Sommer Yoga und Pilates zum Kennenlernen

Eine wunderbare Kombination zweier Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen: Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körpermitte und fließende Übergänge. Yoga konzentriert sich mehr auf Beweglichkeit und bewusste Entspannung.

Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit zu binden und damit Körper und Seele zu stärken, verschafft mehr Energie für den Alltag. Ohne Leistungsdruck soll jeder versuchen, die Übungen so durchzuführen, wie es der momentane Fitnessstand erlaubt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3003 Dülmen

**Petra Wiechert**

5 x donnerstags

2.7.15 bis 30.7.15

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 47,50 EUR

Anmeldung bis 25.6.15



## Sommer Yogilates für Fortgeschrittene

Eine wunderbare Kombination zweier Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen: Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körpermitte und fließende Übergänge. Yoga konzentriert sich mehr auf Beweglichkeit und bewusste Entspannung.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Yogilates-Kurs besucht haben und im Sommer weiter üben möchten.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3004 Dülmen

**Petra Wiechert**

5 x donnerstags

2.7.15 bis 30.7.15

19:35 bis 21:05 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 47,50 EUR

Anmeldung bis 25.6.15



## Sommeryoga

Hektik, Stress und Erschöpfung prägen unser tägliches Leben. Der Wunsch, die daraus entstehende Unausgeglichenheit zu unterbrechen, wächst bei vielen Menschen.

Die Teilnehmenden erfahren selbst, wie sanfte oder auch kraftvolle Bewegungen und Haltungen den Körper wohlwollend fordern und entspannen. Sie entdecken, wie Atemübungen und kurze Meditationen den Geist und das Nervensystem beruhigen können. Es werden kurze Übungseinheiten vorgestellt, die in unterschiedlicher Intensität wiederholt werden und so den Fähigkeiten des Übenden angepasst werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3006 Haltern am See Gabriele Karow

3 x donnerstags  
30.7.15 bis 13.8.15, 8:00 bis 9:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 23.7.15

### 3007 Dülmen Gabriele Karow

3 x donnerstags  
30.7.15 bis 13.8.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 23.7.15

### 3008 Dülmen Gabriele Karow

3 x donnerstags  
30.7.15 bis 13.8.15, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 23.7.15



## Sommer Tai-Chi / Qigong

Qigong steht für eine Vielzahl von gesundheitlichen Übungen.

Tai-Chi ist eine in Zeitlupentempo ausgeführte Bewegungsmeditation.

Qigong, harmonisch als Ergänzung zu der sanften Kampfkunst Tai-Chi eingefügt, rundet dieses Angebot ab.

Beide Übungsmethoden dienen der Stärkung unserer Lebensenergie „Qi“.

Jeder der Freude an Tai-Chi oder Qigong hat, oder auch neugierig geworden ist, kann sich hier orientieren.

Bitte leichte, lockere Kleidung tragen und Sportschuhe mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3005 Dülmen Conzilia Klein

4 x mittwochs  
15.7.15 bis 5.8.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 38,00 EUR  
Anmeldung bis 8.7.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## düb<sup>relax</sup> Gesundheit im Doppelpack!

Die Kurse mit diesem Logo beinhalten unser ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das wir in Kooperation mit dem düb anbieten können. Es beinhaltet neben dem bewegungsorientierten Kurs zusätzlich die Nutzung aller möglichen Angebote des düb RelaxTarifs für insgesamt drei Stunden. Dazu gehören unter anderem die Relax-Highlights wie SalzRelaxHaus, Badehaus, SoleBecken, KneippGarten oder RuheHaus.



düb<sup>relax</sup>

## Sommer Sole-Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser trägt und massiert den Körper. Dabei können alle Übungen mühelos ausgeführt werden. Es vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und der Leistungsfreude.

Die gymnastischen Übungen, die sich vor allem den Wasserwiderstand zu Nutze machen, wirken kräftigend auf die Muskulatur. So wird der Stützapparat gestärkt und Haltungsschwächen vorgebeugt.

Durch die erhöhte Wassertemperatur im Solebecken wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was zu einer spürbaren körperlichen und seelischen Entspannung beiträgt. Bei Gesundheitsbeschwerden, insbesondere Herz- und Kreislaufkrankungen, wird empfohlen, die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**



düb<sup>relax</sup>

## Sommer Aqua Jogging unter freiem Himmel

### im Tiefwasser im Außenbecken

Geringer Aufwand – große Wirkung! Gestützt durch das Wasser werden die Bänder und Gelenke geschont, die Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur gezielt trainiert. Die Ausdauer steigert sich kontinuierlich mit dem angenehmen Nebeneffekt der Reduktion des Körperfetts.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3009 Dülmen Catherine Ramberg

3 x montags  
29.6.15 bis 13.7.15  
20:00 bis 20:45 Uhr  
DÜB  
Entgelt 33,30 EUR  
Anmeldung bis 22.6.15

### 3010 Dülmen Catherine Ramberg

3 x freitags  
3.7.15 bis 17.7.15  
9:00 bis 9:30 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 28,00 EUR  
Anmeldung bis 26.6.15



## Sommer Sole-Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser trägt und massiert den Körper. Dabei können alle Übungen mühelos ausgeführt werden. Es vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und der Leistungsfreude.

Die gymnastischen Übungen, die sich vor allem den Wasserwiderstand zu Nutze machen, wirken kräftigend auf die Muskulatur. So wird der Stützapparat gestärkt und Haltungsschwächen vorgebeugt.

Durch die erhöhte Wassertemperatur im Solebecken wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was zu einer spürbaren körperlichen und seelischen Entspannung beiträgt. Bei Gesundheitsbeschwerden, insbesondere Herz- und Kreislauferkrankungen, wird empfohlen, die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3012 Dülmen Catherine Ramberg

3 x freitags  
24.7.15 bis 7.8.15  
9:00 bis 9:30 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 28,00 EUR  
Anmeldung bis 17.7.15



## Sommer Aqua-Jogging im Tiefwasser

Geringer Aufwand – große Wirkung! Gestützt durch das Wasser werden die Bänder und Gelenke geschont, die Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur gezielt trainiert. Die Ausdauer steigert sich kontinuierlich mit dem angenehmen Nebeneffekt der Reduktion des Körperfetts.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3011 Dülmen Catherine Ramberg

3 x montags  
6.7.15 bis 20.7.15  
19:00 bis 19:45 Uhr  
DÜB  
Entgelt 33,30 EUR  
Anmeldung bis 29.6.15



## Sommer Aqua Dance

Stellen Sie sich vor, es gibt eine Wasser-Disco! Fetzig Rhythmen motivieren Sie und andere, sich ausgiebig im Wasser zu bewegen. Es macht Spaß und Freude, die tänzerischen Bewegungsabfolgen im Wasser auszuführen. Gleichzeitig ist es ein gelenkschonendes und kräftigendes Ganzkörpertraining.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3014 Dülmen Catherine Ramberg

3 x montags  
27.7.15 bis 10.8.15  
19:00 bis 19:45 Uhr  
DÜB  
Entgelt 33,30 EUR  
Anmeldung bis 20.7.15



## Sommer Aqua Mix

AquaSport für Allrounder: Ein bunter Mix aus Kräftigung und Ausdauer im Flachwasser.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3013 Dülmen Catherine Ramberg

3 x montags  
27.7.15 bis 10.8.15  
18:00 bis 18:45 Uhr  
DÜB  
Entgelt 33,30 EUR  
Anmeldung bis 20.7.15

### TIPP

#### Gesundheits-Aktivtag im DÜB

Ein „Gesundheits-Aktivtag“ findet am Freitag, dem **14.08.2015**, in der Zeit von **14 bis 20 Uhr** im Freizeitbad düb statt. Vereine, Krankenkasse und Einrichtungen wie z. B. die VHS bieten Informationen, Tipps und Schnupperkurse rund um das Thema Gesundheit und Bewegung an.





## Vortrag zum Seminar Gesundbleiben im Arbeits- und Alltagsleben

Arbeitsdichte, ständige Erreichbarkeit, Mehrfachbeschäftigungen und teilweise „sinnentleerte“ Tätigkeiten belasten Körper und Geist. Mögliche Auswirkungen sind verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenbeschwerden und psychische Erschöpfung. Jeder kennt diese Beschwerden.

Wie Sie solche Symptome „nutzen können“, um Ihre Gesundheit zu stärken, erklärt die Kursleitung, die ebenfalls ein Tagesseminar zum Thema mit Bezug zum Ressourcen-Yoga anbietet.

UM EINE PLATZRESERVIERUNG VORAB WIRD GEBETEN! DIE BEZAHLUNG ERFOLGT AN DER ABENDKASSE.

**Höchstteilnehmerzahl: 40**

### 3015 Dülmen Monika Spöhle

Donnerstag, 10.9.15  
19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 3.9.15

## Vortrag zum Seminar Gesund älter werden

Wer lange leben will, muss älter werden!

Noch nie haben so viele Frauen und Männer ein so hohes Alter erreicht wie heute. Besondere Bedeutung kommt bei diesem Lebensprozess der Gesundheit zu.

Wie Sie selbstbestimmt und aktiv Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden fördern können, erklärt die Kursleitung, die ebenfalls ein Tagesseminar zum Thema mit Bezug zum Ressourcen-Yoga anbietet.

UM EINE PLATZRESERVIERUNG VORAB WIRD GEBETEN! DIE BEZAHLUNG ERFOLGT AN DER ABENDKASSE.

**Höchstteilnehmerzahl: 40**

### 3016 Dülmen Monika Spöhle

Donnerstag, 12.11.15

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 5.11.15

## Vortrag Psychokinesiologie

In diesem Vortrag wird Ihnen der Ansatz einer möglichen Alternativen Heilmethode vorgestellt. Sie ist konzipiert für Menschen mit akuten und chronischen Belastungen, wie z. B. Ängsten, Depressionen, Zwängen, Süchten, Burnout und psychosomatischen Erkrankungen.

Die Psychokinesiologie versteht sich als eine Alternative Heilmethode, die den Muskeltest als Hilfsmittel nimmt, um ins Unterbewusstsein zu gelangen und dort psychische Blockaden aufzuspüren. Alle bisher erlebten Ängste und Verletzungen sind für immer in unserem Unterbewusstsein gespeichert und beeinträchtigen uns von dort aus ein Leben lang – und damit auch unsere Gesundheit. Die Psychokinesiologie kann ggf. ermöglichen, aus dem Unterbewusstsein das „Fehluster“ aus der Vergangenheit zu erkennen und aus heutiger Sicht neu zu bewerten und damit spürbar zu verändern. Ziel dieser Methode ist es, dass das Thema somit seinen traumatischen Charakter verliert und ebenso seinen prägenden Einfluss. Es soll eine andere Sichtweise auf Situationen entstehen, die das Denken verändert und die Gefühle positiv beeinflusst.

Anschließend haben Sie Gelegenheit Fragen zu stellen und ggf. den Muskeltest an sich selbst auszuprobieren. Abgerundet wird der Abend durch die Vermittlung von einfachen praktischen Techniken zum akuten emotionalen Stressabbau.

UM EINE PLATZRESERVIERUNG VORAB WIRD GEBETEN! DIE BEZAHLUNG ERFOLGT AN DER ABENDKASSE.

**Höchstteilnehmerzahl: 40**

### 3017 Dülmen

**Dr. Monika Skillandat**

Dienstag, 22.9.15, 19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 15.9.15

### 3019 Haltern am See

**Dr. Monika Skillandat**

Dienstag, 26.1.16, 19:00 bis 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 19.1.16

### 3018 Havixbeck

**Dr. Monika Skillandat**

Dienstag, 10.11.15, 19:00 bis 20:30 Uhr

Aula der Baumbergeschule

Katholische Grundschule Havixbeck

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 3.11.15



## Autogenes Training Stress erkennen, vermeiden und bewältigen!

In unserer hektischen Zeit wird der körperliche, geistige und seelische Ausgleich immer wichtiger. Eine leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode der Entspannung ist das Autogene Training nach J. H. Schultz. „Autogen“ bedeutet „selbsterzeugend“. Durch Konzentration und Selbstsuggestion bestimmter vorgegebener Formeln ist es jedem möglich, sich in einen tief entspannten Zustand zu versetzen, der nach regelmäßigem Üben in jeder Situation wieder hervorgerufen werden kann. So kann stressbedingten Krankheiten, wie z. B. dem Herzinfarkt, vorgebeugt werden. Symptome, die in Zusammenhang mit Stress auftreten, wie beispielsweise Nervosität, Unruhe, Prüfungsängste, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit können gelindert oder abgebaut werden. Bitte bequeme Kleidung tragen, ein kleines Kissen und eine Decke, eventuell Socken mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

### 3020 Haltern am See Christiane Anders

8 x montags  
10.8.15 bis 28.9.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 58,60 EUR  
Anmeldung bis 3.8.15  
\*\*= Übungsintensität mittel

### 3021 Haltern am See Christiane Anders

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 58,60 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\*\*= Übungsintensität mittel



Christina Anders ist als Entspannungspädagogin bereits seit vielen Jahren in eigener Praxis tätig. Sie bietet bei uns Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung an.

## Autogenes Training Entspannt in den Ruhestand

Gerade nach der Arbeitsphase muss der Körper auch geistig und seelisch wieder einen Ausgleich finden. Eine leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode der Entspannung ist das Autogene Training nach J. H. Schultz. „Autogen“ bedeutet „selbsterzeugend“. Durch Konzentration und Selbstsuggestion bestimmter vorgegebener Formeln ist es jedem möglich, sich in einen tief entspannten Zustand zu versetzen, der nach regelmäßigem Üben in jeder Situation wieder hervorgerufen werden kann. Bitte bequeme Kleidung tragen, ein kleines Kissen und eine Decke, eventuell Socken mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.  
**Höchstteilnehmerzahl: 14**

### 3022 Haltern am See Christiane Anders

8 x mittwochs  
12.8.15 bis 30.9.15  
9:00 bis 10:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 58,60 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3023 Haltern am See Christiane Anders

8 x mittwochs  
21.10.15 bis 9.12.15  
9:00 bis 10:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 58,60 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## TIPP

### 2. Halterner Valtag im Freizeitbad Aquarell



Der 2. Halterner Valtag findet am **4. August 2015** in der Zeit von **9 bis 18 Uhr** im Freizeitbad Aquarell statt. Mit einem großen Angebot aus Entspannung, Bewegung im Wasser und an Land, Ernährung und vielen Informationen rund um das Thema Gesundheit. Der Eintrittspreis beträgt an diesem Tag 2 Euro für Erwachsene und 1 Euro für Kinder und Jugendliche. Ausführliche Informationen finden Sie in der Tagespresse.



## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine leicht zu erlernende mentale Entspannungsmethode. Sie wird besonders von Teilnehmern bevorzugt, die sich mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft und ihrer Gedanken entspannen möchten. Die von J. H. Schultz entwickelten autosuggestiven Sätze wirken auf das vegetative Nervensystem und rufen einen tief entspannten Zustand hervor. Schädlichen Auswirkungen von Stress, wie z. B. Unruhe, Kopfschmerz, Schlafstörungen, Ängsten, Denkblockaden wird somit vorgebeugt. Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell eine Decke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3024 Dülmen

**Heike Knapp-Baumann**

8 x montags

31.8.15 bis 2.11.15

18:30 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 24.8.15

## Progressive Muskelentspannung

Teilnehmer, die eine Methode bevorzugen, die mit leichter körperlicher Aktivität einhergeht, können durch die An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erreichen. Der Arzt Edmund Jacobson hat erkannt, dass man durch Muskellockerung nicht nur den Körper sondern ganzheitlich auch die Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen kann und so der Stressfalle entkommt. Bitte bequeme Kleidung tragen und eventuell eine Decke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3025 Dülmen

**Heike Knapp-Baumann**

8 x montags

31.8.15 bis 2.11.15

19:45 bis 20:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 51,00 EUR

Anmeldung bis 24.8.15



## Tai-Chi für Anfänger

Tai-Chi ist eine jahrhundertealte Bewegungskunst, deren gesundheitlicher Wert weltweit anerkannt ist. Sie stärkt die Vitalität und Flexibilität des Körpers und dient unter anderem zum Stressabbau. Die weichen, fließenden Bewegungen lösen Muskelverspannungen, führen zur inneren Ruhe und verbessern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Tai-Chi stärkt das Immunsystem, ist körperkräftigend und entfaltet innere Energien.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe tragen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 3026 Dülmen

**Marion Hövener**

7 x freitags

21.8.15 bis 2.10.15

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 51,10 EUR

Anmeldung bis 14.8.15

### 3027 Dülmen

**Marion Hövener**

8 x freitags

23.10.15 bis 11.12.15

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 58,40 EUR

Anmeldung bis 16.10.15

## Tai-Chi für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist speziell für Leute, die schon Tai-Chi Erfahrung haben und diese weiter ausbauen möchten. Für Anfänger oder Wiedereinsteiger, die nicht geübt sind, wird ein gesonderter Kurs angeboten.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe tragen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 18**

### 3028 Dülmen

**Marion Hövener**

6 x donnerstags

27.8.15 bis 1.10.15

20:30 bis 22:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 43,80 EUR

Anmeldung bis 20.8.15

### 3029 Dülmen

**Marion Hövener**

8 x donnerstags

22.10.15 bis 10.12.15

20:30 bis 22:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 58,40 EUR

Anmeldung bis 15.10.15

## Qigong und Tai-Chi Durch Entspannung ins Gleichgewicht

Unsere schnelllebige Zeit bringt uns immer häufiger aus dem Gleichgewicht: Herz-Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen und Rückenbeschwerden können die Folgen sein. Die bewährten Methoden des Qigong und Taijiquan können uns helfen, unsere Mitte zu finden und Kraft für die täglichen Alltagsbelastungen zu schöpfen. Die leicht zu lernenden Übungen lösen Verspannungen und halten Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig. Sie stärken das Immunsystem und fördern die Konzentration. Übungen in Ruhe und in Bewegung, die im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, beruhigen den Geist, harmonisieren Energien und die Atmung. Dies führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Die persönlichen Grenzen werden ohne jeden Leistungsdruck berücksichtigt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3032 Dülmen Marion Hövener

6 x mittwochs  
26.8.15 bis 30.9.15, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 57,00 EUR  
Anmeldung bis 19.8.15

### 3033 Dülmen Marion Hövener

8 x mittwochs  
21.10.15 bis 9.12.15, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15

## Tai-Chi / Qigong

Tai-Chi heißt eigentlich Taijiquan und bedeutet soviel wie „Faustkampf im Einklang mit dem Universum“. Es wird den sanften, meditativen Kampfkünsten zugeordnet. Qigong heißt „mit der Lebensenergie arbeiten“. Diese Übungen verbinden einfache Körperhaltungen mit langsamen Bewegungen und ruhige Atmung mit dem Lenken der Vorstellung. Beide Übungsmethoden werden miteinander kombiniert um die Lebensenergie „Qi“ zu stärken.

Bitte leichte, lockere Kleidung tragen und Sportschuhe mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3030 Dülmen Conzilia Klein

7 x mittwochs  
12.8.15 bis 23.9.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15

### 3031 Dülmen Conzilia Klein

7 x mittwochs  
21.10.15 bis 2.12.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode nähert sich ganzheitlich und äußerst behutsam der Ursache von Fehlhaltungen und Schmerzen. Unser heutiges, schnell getaktetes Leben lässt uns Bewegung nur noch sehr reduziert erleben. Eine hohe Belastung am Arbeitsplatz, Stress durch Kummer oder Sorgen spiegeln sich in unseren Muskeln wider, die wir unwillkürlich anspannen. Wir beißen z. B. die Zähne zusammen und ziehen die Schultern hoch. Schädliche Bewegungsmuster und Schmerzen entstehen, und das Bewegungsspektrum wird immer eingeschränkter. Muskeln, die Sie nicht mehr benutzen, werden jedoch vom Gehirn vergessen. Durch die Schulung des Bewusstseins durch sanfte Bewegung mit der Feldenkrais-Methode wird die Kommunikation zwischen Muskeln und Gehirn wieder angeregt. Auch bei Menschen, die starke Bewegungseinschränkungen haben, kann eine höhere Beweglichkeit erreicht und die Lebensqualität entscheidend verbessert werden. Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet: egal, ob jung oder alt, dick oder dünn, gelenkig oder ungenkig. Bitte bequeme Kleidung tragen und eventuell eine Decke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 3300 Dülmen Regine Schröder

10 x montags  
7.9.15 bis 23.11.15, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 95,30 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15

## Qigong Abschalten – Loslassen

Qigong entspannt Körper und Seele, schenkt Gelassenheit, Konzentration und innere Ruhe. Die fließenden, weichen Übungen des Qigong sind einfach und von hoher Wirksamkeit. Ihr Ziel ist innere und äußere Balance. Ein angenehmes Prinzip jeder Übung heißt: sich wohlfühlen! Durch Übungen in Ruhe und in Bewegung, die im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, wird der Geist beruhigt und werden Verspannungen gelöst.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 13**

### 3034 Haltern am See Marion Hövener

6 x donnerstags  
27.8.15 bis 1.10.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 57,00 EUR  
Anmeldung bis 20.8.15

### 3035 Haltern am See Marion Hövener

8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15



### Qigong Yangsheng Chinesische Übungen zur Gesundheit und Pflege des Lebens

#### (Gelenk-) Qigong

Qigong wird in China erfolgreich gegen Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden eingesetzt. Die hier als präventive Maßnahme ausgewählten Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule, stärken die Muskeln, regen den Stoffwechsel an, unterstützen die Funktion der inneren Organe. Durch die Einbeziehung von Vorstellungskraft und Atem tragen sie auch zur emotionalen und geistigen Entspannung bei, Stresserscheinungen werden abgebaut. Kleine meditative Übungen ergänzen die Bewegungsreihe.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Stoppersocken und eventuell eine Decke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

**3036 Havixbeck**  
**Heike Knapp-Baumann**  
8 x freitags  
4.9.15 bis 6.11.15  
9:30 bis 11:00 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 28.8.15

Qigong Yangsheng-Übungen fördern Entspannung und Wahrnehmung und stärken Wohlbefinden und Gesundheit. Die Übungen sind für Jung und Alt, Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet. Im Mittelpunkt des Kurses steht jeweils eine Bewegungsreihe: 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 8 Brokate, Spiel der 5 Tiere. Ergänzt werden die Bewegungsübungen durch geistige Übungen der Konzentration, Atemübungen und kleine Einheiten der Selbstmassage.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 11**

**3037 Dülmen**  
**Bettina Kuhn**  
9 x dienstags  
15.9.15 bis 24.11.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 65,70 EUR  
Anmeldung bis 8.9.15



#### Power Qigong 50+

In diesem Qigong-Kurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Konstitution der „Generation 50+“ eingegangen.

Es wird eine sehr alte und im Original überlieferte Methode vorgestellt und geübt, die durch Erlernen von einfachen Grundlagen ermöglicht, zu innerer und äußerer Ruhe zu kommen.

Diese Übungen weisen sich besonders durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, Dehnen und Strecken verbunden mit bewusster Atmung und konzentrierter Ausführung der Bewegungsabläufe aus. Die einzelnen Körperteile, Gelenke, Faszien, Bänder und Sehnen – sowie der gesamte Körper – können sich sanft öffnen und werden gekräftigt. Blockaden können gelöst, der Herz-Kreislauf und der gesamte Stoffwechsel können harmonisiert werden.

Diese Übungen sind leicht und schnell erlernbar, stärken das Immunsystem, kräftigen den Körper und steigern die Konzentration und Ausdauer und eignen sich hervorragend als „Übung zwischendurch“ oder als „Wachmacher“ am Morgen.

Bitte bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk oder dicke Socken mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

**3038 Dülmen**  
**Hadmut Mühlendyck**  
6 x donnerstags  
27.8.15 bis 1.10.15  
14:00 bis 15:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 57,00 EUR  
Anmeldung bis 20.8.15  
\*\* = Belastungsgrad mittel

**3039 Dülmen**  
**Hadmut Mühlendyck**  
8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15  
14:00 bis 15:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15  
\*\* = Belastungsgrad mittel



## Qigong 60+

Unsere schnelllebige Zeit bringt uns immer häufiger aus dem Gleichgewicht: Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Rückenprobleme können die Folge sein. Qigong entspannt und fördert die Koordination. Bei den Übungen mit und ohne Bewegung werden ohne jeden Leistungsdruck die persönlichen Grenzen berücksichtigt. Qigong ist weder Gymnastik noch Meditation, trägt jedoch beides in sich.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3040 Haltern am See Marion Hövener

6 x donnerstags  
27.8.15 bis 1.10.15  
16:00 bis 17:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 57,00 EUR  
Anmeldung bis 20.8.15

### 3041 Haltern am See Marion Hövener

8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15  
16:00 bis 17:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15

## Klang-Yoga zum Kennenlernen

Beim Klang-Yoga werden Instrumente wie zum Beispiel tibetische Klangschalen, Gongs, Zimbeln, Monochord, Ozeantrommel, Regenmacher eingesetzt. Dieses unterstützt dabei, länger in der Asana (Körperübung) zu bleiben und tief in das Innere und in die Seele zu spüren. Die Klangschalen werden dabei auf dem Körper teilweise aufgesetzt, um die Wirkung noch zu verstärken. Klangschwingungen harmonisieren und entspannen auf allen Ebenen. Dieser Kurs ist ein Yoga-Schnupperangebot, um den Stress des Jahres abzulegen und sich entspannt in die Weihnachtszeit zu begeben. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Decke und warme Socken mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3042 Haltern am See Claudia Adam

4 x samstags  
7.11.15 bis 28.11.15  
10:30 bis 12:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 40,00 EUR  
Anmeldung bis 31.10.15

## Ressourcen-Yoga im Arbeits- und Alltagsleben

Wenn man die Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags als zunehmend belastender empfindet und Stresssymptome und Unzufriedenheit zum Begleiter werden, ist es Zeit, sich den eigenen gesundheitlichen Bedürfnissen zuzuwenden.

Das Seminar für Frauen und Männer jeden Alters bietet Anleitung zur Selbsthilfe, das innere Gleichgewicht wiederzufinden: zwischen beruflichem Handeln und persönlichen Perspektiven - zwischen körperlichem Wohlbefinden und dem beziehungsreichen Miteinander.

Mit der Methode des Ressourcen-Yoga lernen die Teilnehmenden ein neues Verständnis von Gesundheit kennen und eignen sich ein Repertoire von Yoga-Übungen an, um ihre Ressourcen bewusst zu aktivieren.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3043 Dülmen Monika Spöhle

Samstag, 26.9.15  
10:00 bis 13:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 19,00 EUR  
Anmeldung bis 19.9.15

## Ressourcen-Yoga Gesund älter werden

Regelmäßige und bewusste körperliche Aktivität stärkt das allgemeine Wohlbefinden. Bewegung und Ruhe im harmonischen Gleichgewicht fördert bei Frauen und Männern gleichermaßen die Gesundheit. Bereits 20 Minuten bewusstes Yoga-Training täglich wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus.

Das Seminar für Frauen und Männer bietet Anleitung zur Selbsthilfe. Mit der Methode des Ressourcen-Yoga lernen die Teilnehmenden ein neues Verständnis von Gesundheit kennen und eignen sich ein Repertoire von Yoga-Übungen an, um ihre Ressourcen bewusst zu aktivieren.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3044 Dülmen Monika Spöhle

Samstag, 5.12.15  
10:00 bis 13:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 19,00 EUR  
Anmeldung bis 28.11.15



## Yoga für Lerchen

Morgens fühlt sich der Körper oft insgesamt steifer an und braucht daher lösende und aufbauende Bewegungen. Vor allem für Menschen, die schon mit Rückenschmerzen und Kreislaufproblemen aufstehen, ist morgendliches Yoga ideal. Die Übungsweise passt sich der Tageszeit durch anregende Kräftehaltungen und zunehmende Dynamik kurzer Übungsreihen an. Auch für die Meditation ist die Morgenstunde vorteilhaft, da der Kopf noch frei und unbelastet ist und sich so eine andere mentale Qualität entfalten kann. Erfrischt, frei und flexibel, vielleicht sogar mit erhobener Stimmung, beginnt man dann das Tagewerk.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3045 Haltern am See Brigitte Bergmann

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
8:00 bis 9:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 66,50 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3046 Haltern am See Brigitte Bergmann

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
8:00 bis 9:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\* = Übungsintensität leicht



## Yoga am Morgen

Vor allem für Menschen, die schon mit Rückenschmerzen und Kreislaufproblemen aufstehen, ist morgendliches Yoga ideal. Auch für die Meditation ist die Morgenstunde vorteilhaft, da der Kopf noch frei und unbelastet ist und sich so eine andere mentale Qualität entfalten kann. Erfrischt, frei und flexibel, vielleicht sogar mit erhobener Stimmung, beginnt man dann das Tagewerk.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3047 Haltern am See Gabriele Karow

7 x donnerstags  
20.8.15 bis 1.10.15  
8:00 bis 9:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 13.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3048 Haltern am See | Anfänger Gabriele Karow

7 x donnerstags  
20.8.15 bis 1.10.15  
9:45 bis 11:15 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 66,50 EUR  
Anmeldung bis 13.8.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3049 Haltern am See Gabriele Karow

9 x donnerstags  
22.10.15 bis 17.12.15  
8:00 bis 9:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 65,70 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3050 Haltern am See | Anfänger Gabriele Karow

9 x donnerstags  
22.10.15 bis 17.12.15  
9:45 bis 11:15 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 85,50 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15  
\* = Übungsintensität leicht



## Yoga in der Mittagspause

Ähnlich wie beim Hatha Flow verbindet dieser Kurs im Zeitumfang „einer Mittagspause“ Achtsamkeit und Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit der Dynamik des kraftvolleren Ashtanga-Vinyasa-Yoga. Dabei werden die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) zu einem harmonischen und sanft fließenden Ablauf verbunden.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihre Mittagspause aktiv mit einer komprimierten Yoga-Sequenz nutzen möchten, um erfrischt und gestärkt die zweite Hälfte des Tages zu begehen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 3051 Haltern am See

**Beate Rehme**

6 x dienstags  
25.8.15 bis 29.9.15  
12:15 bis 13:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 18.8.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3052 Dülmen

**Beate Rehme**

6 x mittwochs  
26.8.15 bis 30.9.15  
12:15 bis 13:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 19.8.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3053 Haltern am See

**Beate Rehme**

6 x dienstags  
20.10.15 bis 24.11.15  
12:15 bis 13:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3054 Dülmen

**Beate Rehme**

6 x mittwochs  
21.10.15 bis 25.11.15  
12:15 bis 13:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 28,50 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15  
\* = Übungsintensität leicht

## After Work Yoga

Wer den ganzen Tag über im Beruf gefordert wird und auch im Privatleben ständig Höchstleistungen vollbringt oder auch anderen körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, der wird sich über eine kleine Atempause zwischen Arbeit und Feierabend freuen. Da ist es wichtig und wertvoll, sich einige Momente der Ruhe zu gönnen, im Alltagsstress einmal inne zu halten und die innere Kraft wiederzufinden. Oftmals bleibt während des Tages kaum Zeit, um im wahrsten Sinne des Wortes „Luft holen“ zu können.

Beim After Work Yoga wird viel Wert auf das Erreichen der inneren Ausgeglichenheit und Gelassenheit gelegt. Spezielle Hatha Yogahaltungen und leichte Atemübungen bewirken eine erholsame Tiefenentspannung. Körper und Geist finden wieder zueinander, tagsüber aufgebaute Blockaden werden beseitigt. Muskelverspannungen in Armen, Hals, Nacken und Rücken werden gelockert, Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert. Der Stress wird sanft und nachhaltig abgebaut und man kann sich entspannt in einen erholsamen Feierabend begeben, der auch tatsächlich die Erholung bringen kann, die man sich von ihm erhofft.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 3055 Dülmen

**Gabriele Karow**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3056 Dülmen

**Gabriele Karow**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3057 Dülmen

**Gabriele Karow**

7 x donnerstags  
20.8.15 bis 1.10.15, 17:45 bis 19:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 13.8.15

### 3058 Havixbeck

**Susanne Zeleny**

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 66,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3059 Dülmen

**Gabriele Karow**

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 58,40 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3060 Dülmen

**Gabriele Karow**

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 58,40 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3061 Dülmen

**Gabriele Karow**

9 x donnerstags  
22.10.15 bis 17.12.15, 17:45 bis 19:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 65,70 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15

### 3062 Havixbeck

**Susanne Zeleny**

6 x freitags  
30.10.15 bis 11.12.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 57,00 EUR  
Anmeldung bis 23.10.15  
kein Kurs am 4.12.15



düb relax

## Bikram Yoga

### Yoga und Schwitzen bei 38 Grad

Bikram Yoga trainiert effektiv Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Bikram Choudhury, Namensgeber und Erfinder dieser Yoga Methode, legte der Idee das Credo zugrunde: „Will ein Schmied sein Eisen formen, hält er es in Feuer.“ Die Wärme der Sauna macht die Muskulatur geschmeidiger, was sich sanfter und schonender auf den Bewegungsapparat auswirkt. Dabei werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt und der Körper entgiftet. Außerdem kurbelt die Hitze die Fettverbrennung an und bringt überschüssige Pfunde zum Schmelzen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich drei Stunden im düb aufzuhalten und alle Anwendungen im Relax-Bereich zu nutzen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

#### 3063 Dülmen

**Christiane Zink**

5 x montags

31.8.15 bis 28.9.15

16:30 bis 17:30 Uhr

düb, Salzsaua

Entgelt 57,70 EUR

Anmeldung bis 24.8.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch

#### 3065 Dülmen

**Christiane Zink**

4 x montags

16.11.15 bis 7.12.15

16:30 bis 17:30 Uhr

düb, Salzsaua

Entgelt 46,20 EUR

Anmeldung bis 9.11.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch

#### 3064 Dülmen

**Christiane Zink**

5 x montags

21.9.15 bis 9.11.15

16:30 bis 17:30 Uhr

düb, Salzsaua

Entgelt 57,70 EUR

Anmeldung bis 14.9.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch

## ASANA - yoga positions



## Hatha Flow

Diese Yogaform verbindet die Achtsamkeit und Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit der Dynamik des kraftvolleren Ashtanga-Vinyasa-Yoga. Dabei werden die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) zu einem harmonischen und sanft fließenden Ablauf verbunden. Trotzdem bleibt ausreichend Raum, die einzelnen Yogaübungen mit Achtsamkeit und Präzision auszuüben. Ebenfalls fließen Atemübungen und Entspannung in die Stunde mit ein. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

#### 3066 Haltern am See

**Beate Rehme**

6 x dienstags

25.8.15 bis 29.9.15

13:15 bis 14:15 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 18.8.15

\* = Übungsintensität leicht

#### 3068 Haltern am See

**Beate Rehme**

6 x dienstags

20.10.15 bis 24.11.15

13:15 bis 14:15 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

\* = Übungsintensität leicht

#### 3067 Dülmen

**Beate Rehme**

6 x mittwochs

26.8.15 bis 30.9.15

13:15 bis 14:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 19.8.15

\* = Übungsintensität leicht

#### 3069 Dülmen

**Beate Rehme**

6 x mittwochs

21.10.15 bis 25.11.15

13:15 bis 14:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 14.10.15

\* = Übungsintensität leicht

## Hatha Yoga – Kraftquelle für den Alltag

Hektik, Stress und Erschöpfung prägen unser tägliches Leben. Der Wunsch, die daraus entstehende Unausgeglichenheit zu unterbrechen, wächst bei vielen Menschen.

Die Teilnehmenden erfahren selbst, wie sanfte oder auch kraftvolle Bewegungen und Haltungen den Körper wohlwollend fordern und entspannen. Sie entdecken, wie Atemübungen und kurze Meditationen den Geist und das Nervensystem beruhigen können. Es werden kurze Übungseinheiten vorgestellt, die in unterschiedlicher Intensität wiederholt werden und so den Fähigkeiten des Übenden angepasst werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: je nach Raumgröße**

### 3070 Havixbeck

**Susanne Zeleny**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
8:30 bis 10:00 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 45,50 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3071 Haltern am See

**Brigitte Bergmann**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 51,10 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3072 Havixbeck

**Dagmar Anuth**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
20:30 bis 21:45 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 38,10 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3073 Haltern am See

**Gabriele Karow**

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 45,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3074 Dülmen

**Christiane Zink**

6 x dienstags  
25.8.15 bis 29.9.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 39,00 EUR  
Anmeldung bis 18.8.15

### 3075 Haltern am See

**Tatjana Lehnen**

10 x donnerstags  
3.9.15 bis 19.11.15  
20:00 bis 21:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 65,00 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15

### 3076 Havixbeck

**Susanne Zeleny**

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
8:30 bis 10:00 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3077 Haltern am See

**Birgit Küpper**

9 x montags  
19.10.15 bis 14.12.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 65,70 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3078 Havixbeck

**Dagmar Anuth**

9 x montags  
19.10.15 bis 14.12.15  
20:30 bis 21:45 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 49,00 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3079 Dülmen

**Christiane Zink**

8 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15

### 3080 Haltern am See

**Gabriele Karow**

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15



## Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga-Erfahrene können in diesem Kurs gemeinsam ihr Wissen und Können erweitern.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3081 Dülmen

**Christiane Zink**

6 x dienstags  
25.8.15 bis 29.9.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 43,80 EUR  
Anmeldung bis 18.8.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch

### 3082 Dülmen

**Christiane Zink**

8 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 58,40 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch



## Hatha Yoga für Bewegungsfreudige

Dieser Kurs beinhaltet neben der Entspannung einen großen Anteil an intensiven Asanas (Körperübungen). Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht. Verspannungen und Blockaden können gelöst werden.

Im Gegensatz zu den anderen Hatha Yoga-Kursen liegt der Schwerpunkt daher auf der Bewegung und weniger auf meditativen Elementen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3083 Havixbeck Susanne Zeleny

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
10:00 bis 11:15 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 55,60 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch

### 3085 Havixbeck Susanne Zeleny

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
10:00 bis 11:15 Uhr  
Multifunktionales Gebäude  
Entgelt 63,50 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch

### 3084 Dülmen Petra Wiechert

11 x donnerstags  
3.9.15 bis 26.11.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 80,30 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch



## Yoga für Frauen im Wandel

Frauen durchleben viele Phasen in ihrem Leben, die sie intensiver erleben: eine davon heißt Wechseljahre. Dieser Yoga-Kurs unterstützt Frauen „im Wandel“, so dass sie im Alltag durch sanfte oder kraftvolle Bewegungen und Haltungen den Körper wohlwollend fordern und entspannen. Sie entdecken, wie Atemübungen und kurze Meditationen den Geist und das Nervensystem beruhigen können.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3086 Haltern am See | Frauen Gabriele Karow

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
17:00 bis 18:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 66,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3087 Haltern am See | Frauen Gabriele Karow

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
17:00 bis 18:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15  
\* = Übungsintensität leicht

## Mit Yoga ins Gleichgewicht

Yoga bietet die Möglichkeit, über unsere äußere Haltung unsere innere Haltung ins Gleichgewicht zu bringen. Wir erleben Ruhe und Gelassenheit und können dadurch unseren Alltag mit mehr Stabilität und Sicherheit meistern. Die schrittweise Hinführung zu den Yoga-Haltungen (Asanas) und den Bewegungsabläufen (Karasanas) sowie die Auseinandersetzung mit der Atmung sind die Grundpfeiler der Yogastunde. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte tragen sie bequeme Kleidung und warme Socken.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3088 Haltern am See Sabine Scholl

6 x dienstags  
25.8.15 bis 29.9.15  
16:00 bis 17:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 29,20 EUR  
Anmeldung bis 18.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3089 Haltern am See Sabine Scholl

6 x dienstags  
3.11.15 bis 8.12.15  
16:00 bis 17:00 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 29,20 EUR  
Anmeldung bis 27.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel



## Yoga Teil meines Lebens

Yoga-Erfahrene vertiefen in diesem Kurs das meditative Üben. Mit Achtsamkeit unter bewusster Atemführung werden die Körperhaltungen eingenommen und sowohl in dynamischer wie auch statischer Übungsweise erfahren. So können körperliches Wohlbefinden, Verbesserung der Atmung, vermehrte Konzentration oder Gelassenheit und Entspannung erreicht werden. Entscheidend für die heilsamen Wirkungen des Yoga sind die inneren Erfahrungen in der Übungsphase und danach in der Entspannungsphase.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3090 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

7 x dienstags  
18.8.15 bis 29.9.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 41,30 EUR  
Anmeldung bis 11.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3091 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

7 x dienstags  
18.8.15 bis 29.9.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 41,30 EUR  
Anmeldung bis 11.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3092 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

7 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 41,30 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel  
kein Kurs am 1.12.

### 3093 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

7 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 41,30 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel  
kein Kurs am 1.12.

## Yogilates

Eine wunderbare Kombination zweier Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen.

Pilates steht für Kraft, Stabilität und die Körpermitte. Yoga konzentriert sich auf Beweglichkeit und bewusste Entspannung. Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit zu verbinden und damit Körper und Seele zu stärken, verschafft mehr Energie für den Alltag. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte tragen sie bequeme Kleidung und warme Socken.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 3094 Dülmen Sabine Scholl

6 x mittwochs  
26.8.15 bis 30.9.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 43,80 EUR  
Anmeldung bis 19.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3095 Dülmen Petra Wiechert

11 x donnerstags  
3.9.15 bis 26.11.15, 19:35 bis 21:05 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 80,30 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3096 Dülmen Sabine Scholl

6 x mittwochs  
4.11.15 bis 9.12.15, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7  
Entgelt 43,80 EUR  
Anmeldung bis 28.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## Fitness und Yoga

Dieser Kurs verbindet intensives Muskelaufbautraining für den Rücken und die Problemzonen (30 Min.) mit Dehn- und Entspannungsübungen aus der Riskikesk-Reihe (alte Yoga-Lehre aus Indien) mit fließenden Bewegungen zu indischer Musik. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen, Bewegungen zu harmonisieren und dadurch Körper, Seele und Geist in eine Einheit zu bringen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 30**

### 3097 Haltern am See Angelika Adam

7 x dienstags  
18.8.15 bis 29.9.15  
18:30 bis 19:30 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle  
Entgelt 31,80 EUR  
Anmeldung bis 11.8.15

### 3098 Haltern am See Angelika Adam

8 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
18:30 bis 19:30 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle  
Entgelt 36,30 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15



## **BOB** **Bauch, Beine, Po in Topform**

Mit Erfolg gezielt ran an die Problemzonen! Alles wohl geformt: Mit etwas Einsatz ist das ein tatsächlich realistisches Ziel! Es ist immer eine gute Zeit, mit dem Training anzufangen: konditionsförderndes Aufwärmen, gezieltes Kräftigen und Stretching der Beinmuskulatur, intensiver Bodenteil für Bauch und Po.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### **3099 Dülmen** **Catherine Ramberg**

4 x mittwochs  
12.8.15 bis 2.9.15  
18:00 bis 19:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 19,60 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## **Pilates – der Klassiker**

Ein Gesundheitskurs für die Kräftigung und Beweglichkeit des ganzen Körpers!

Joseph Pilates erstellte in den 20er Jahren in New York dieses Fitness-Programm, was sich bis heute in verschiedenen Formen bewährt hat! Bestimmte Hilfsmittel unterstützen dieses Ganzkörper-Training. Damit wird zum einen die Ausführung der Übungen erleichtert und zum anderen erreicht man äußerste Effektivität, so dass auch die Tiefenmuskulatur zum Einsatz kommt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### **3100 Dülmen** **Catherine Ramberg**

4 x mittwochs  
9.9.15 bis 30.9.15  
18:00 bis 19:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8  
Entgelt 19,60 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch



## **Bodyshaping** **für Frauen**

Bodyshaping kräftigt die Muskulatur so, dass die Form wieder straffer wirkt. Ausdauer- und Intervalltraining sind ebenso Bestandteil, so dass sich auch die Kondition wieder verbessert. Den Abschluss bildet die Cool-Down-Phase zur ruhigen Entspannung nach dem schweißtreibenden Programm am Morgen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### **3101 Dülmen** **Elena Reich**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
10:00 bis 11:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91  
Entgelt 31,80 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### **3102 Dülmen** **Elena Reich**

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
10:00 bis 11:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91  
Entgelt 36,40 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## **Joyrobic**

Dieses Körpertraining strafft und kräftigt die Muskulatur und ist geeignet für Beginner und Geübte. Durch einfache Übungen zu peppiger Musik wird so auch den Polstern an den Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Den Abschluss bildet die Cool-Down-Phase zur ruhigen Entspannung nach dem schweißtreibenden Programm.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 25**

### **3103 Dülmen** **Elena Reich**

7 x dienstags  
18.8.15 bis 29.9.15  
18:30 bis 19:30 Uhr  
Turnhalle am Kreuzweg  
Entgelt 25,20 EUR  
Anmeldung bis 11.8.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch

### **3104 Dülmen** **Elena Reich**

8 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
18:30 bis 19:30 Uhr  
Turnhalle am Kreuzweg  
Entgelt 28,90 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15  
\*\*\* = Übungsintensität hoch



## Well-Fit Training

Ganzheitliches Fitnessprogramm mit Elementen aus Pilates, Faszien- und Rückentraining sowie gezielten Atemübungen.

Zur Verbesserung des Körperbewusstseins und der muskulären Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit durch geschmeidiges Bindegewebe. Ein Komplett-Workout für mehr Fitness und zum Lösen von Verspannungen. Jede Stunde endet mit einer fantasievollen Abschlussmeditation.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3105 Dülmen

**Ursula Kröger**

7 x mittwochs

19.8.15 bis 30.9.15

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 51,10 EUR

Anmeldung bis 12.8.15

\*\* = Übungsintensität mittel

### 3106 Dülmen

**Ursula Kröger**

9 x mittwochs

21.10.15 bis 16.12.15

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 65,70 EUR

Anmeldung bis 14.10.15

Nach Absprache mit der Kursleiterin fallen ggf. zwei Termine aus.

\*\* = Übungsintensität mittel

## Move & Flow

Dieser Kurs kombiniert Übungen zu Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonisch fließenden Bewegungen. Die langsame Ausführung am Boden ist der entscheidende Punkt des Erfolgsrezeptes. Das Ergebnis dieser Trainingsart ist ein geschmeidiger, kraftvoller Körper mit einer ausdrucksstarken und selbstbewussten Präsenz.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 15**

### 3107 Haltern am See

**Antje Kuklinski**

7 x mittwochs

19.8.15 bis 30.9.15

20:15 bis 21:15 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 12.8.15

\*\* = Übungsintensität mittel

### 3108 Haltern am See

**Antje Kuklinski**

8 x mittwochs

21.10.15 bis 9.12.15

20:15 bis 21:15 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 48,10 EUR

Anmeldung bis 14.10.15

\*\* = Übungsintensität mittel

## Faszientraining

Faszien ist ein Synonym für den Ausdruck Bindegewebe. Die Funktion, die Bedeutung und vor allem die Trainierbarkeit dieses besonderen Gewebes ist mittlerweile wissenschaftlich sehr gut erforscht. Unser Faszien-System als „sechster Sinn“ bietet vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten, um unseren Körper zu spüren. Sich selbst in seiner bewegenden Hülle angenehm oder entspannt zu fühlen, ist eine Fähigkeit, die viele Menschen verloren haben. Diese Klagen über ein unangenehmes Körperempfinden, fehlende Entspannungsfähigkeit, Verspannungen und stressbedingte Missempfindungen. Die intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers ist eine bedeutende Voraussetzung für bessere und vor allem harmonischere körperliche Leistung, die zudem die Anfälligkeit für Beschwerden und Verletzungen verringert.

Das Bindegewebe zu trainieren, ist nicht angenehm! Schmerzempfindliche Personen sollten vorher Rücksprache mit ihrem Arzt halten, ob das Training machbar ist.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 3109 Dülmen

**Petra Schweinstig**

7 x montags

17.8.15 bis 28.9.15, 11:00 bis 12:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 10.8.15

\*\*\* = Belastungsgrad hoch

### 3110 Dülmen

**Petra Schweinstig**

7 x montags

19.10.15 bis 30.11.15, 11:00 bis 12:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 12.10.15

\*\*\* = Belastungsgrad hoch



## Power-Workout

Für alle, die wirklich „powern“ wollen, ist das der ideale Kurs.

Gezielt werden Bauch, Arme, Beine, Rücken und Po trainiert. Die Beweglichkeit wird gesteigert, der Kreislauf mal wieder so richtig in Schwung gebracht und Stress wird abgebaut!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3111 Dülmen

**Catherine Ramberg**

4 x mittwochs

21.10.15 bis 11.11.15

18:00 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 19,60 EUR

Anmeldung bis 14.10.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch



## Gymnastik am Morgen 60+

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik – aber im Sitzen/Stehen und nicht im Liegen. Durch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur wird Haltungsschwächen vorgebeugt oder entgegengewirkt und der Körper bleibt fit und beweglich – auch im höheren Alter. Atem- und Entspannungsübungen runden das Gymnastikprogramm ab.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3113 Dülmen

**Elena Reich**

7 x montags

17.8.15 bis 28.9.15

8:45 bis 9:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 31,80 EUR

Anmeldung bis 10.8.15

\* = Übungsintensität niedrig

### 3114 Dülmen

**Elena Reich**

8 x montags

19.10.15 bis 7.12.15

8:45 bis 9:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 36,30 EUR

Anmeldung bis 12.10.15

\* = Übungsintensität niedrig

## TiM

### Tiefenmuskulatur in Motion

Bei der Tiefenmuskulatur handelt es sich um die unteren, tiefen Muskelschichten, die dem Körper Form geben und die Gelenke stabilisieren. Durch überwiegend sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel wird die Funktion eingeschränkt. Bauch-, Rücken-, Bein- sowie die Beckenbodenmuskulatur werden in diesem Kurs trainiert.

Das verbessert die Haltung, beugt Beschwerden vor und erhält die Leistungsfähigkeit!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3112 Dülmen

**Catherine Ramberg**

4 x mittwochs

18.11.15 bis 9.12.15

18:00 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 19,60 EUR

Anmeldung bis 11.11.15

\*\*\* = Übungsintensität hoch

## Sanfte Gymnastik

Wenn Sie länger keinen Sport mehr gemacht haben oder sich eher für „unsportlich“ halten, sind Sie hier gut aufgehoben. Jeder, der gesünder leben und wieder trainieren möchten, muss langsam starten und regelmäßig weitermachen. Das fällt leichter in der Gruppe mit Gleichgesinnten!

Jede Stunde beginnt mit einer sanften Aufwärmphase. Dann kommen Sie in Schwung mit Gymnastik und Bewegung in verschiedenen Formen: Ob mit Ballsport-Elementen oder anderen spielerischen Methoden, wird jede Kursstunde – immer angepasst an die Gruppe – neu gestaltet. Am Ende bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen den Ausklang.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 25**

### 3115 Dülmen

**Maria Wiesweg**

7 x dienstags

18.8.15 bis 29.9.15

19:00 bis 20:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 37,80 EUR

Anmeldung bis 11.8.15

\* = Übungsintensität leicht

### 3116 Dülmen

**Maria Wiesweg**

8 x dienstags

20.10.15 bis 8.12.15

19:00 bis 20:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 43,20 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

\* = Übungsintensität leicht

## Fitness-Mix für mehr Beweglichkeit

Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen sind feste Bestandteile des Fitness-Mix-Trainings, das mit Musik und teils mit verschiedenen Handgeräten verbunden ist. Die Übungen tragen zur Verbesserung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates bei. Rückenbeschwerden wird so deutlich vorgebeugt, die Beweglichkeit verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird positiv gefördert. Entspannungsübungen runden das Programm am Ende ab.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 25**

### 3117 Dülmen

**Cornelia Winkelmann**

6 x dienstags

25.8.15 bis 29.9.15

19:00 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 27,20 EUR

Anmeldung bis 18.8.15

\*\* = Übungsintensität mittel

### 3118 Dülmen

**Cornelia Winkelmann**

7 x dienstags

20.10.15 bis 1.12.15

19:00 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 31,80 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

\*\* = Übungsintensität mittel

## Stärkung und Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik

Dieser Kurs mit Schrittkombinationen und gymnastischen Übungen nach Musik zeigt für Menschen jeden Alters Möglichkeiten eines passenden Ausgleichsports auf, der zugleich Spaß macht. Das Übungsprogramm ist so gestaltet, dass Kondition und Koordination in vielfältiger Weise gefördert werden: der Körper wird gekräftigt, elastisch gehalten und in seinem allgemeinen und lokalen Ausdauervermögen geschult. Sowohl die Übungen als auch die Intensität und Häufigkeit der Wiederholungen, sind als Vorschlag anzusehen und den jeweiligen individuellen körperlichen Gegebenheiten anzupassen.

Bitte Isomatte mitbringen!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 27**

### 3119 Dülmen Friederike Reuter

15 x montags  
17.8.15 bis 7.12.15  
19:15 bis 20:15 Uhr  
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle  
Entgelt 54,20 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

## Aktiv für die Gesundheit!

Fitness und ein gesundes Maß an Körperbewusstsein sind heute selbstverständlich. Deshalb geht es in diesem Kurs nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Ihr ganz persönliches Wohlbefinden.

Durch schrittweise Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, rückengerechte Funktionsgymnastik und das Erlernen von Entspannungstechniken unterstützt man seinen Körper und liefert eine gute Basis für die Erhaltung der Gesundheit. Bitte eine Decke und, wenn vorhanden, eine Isomatte mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 15**

### 3120 Dülmen Barbara Heidemann

8 x mittwochs  
12.8.15 bis 30.9.15  
20:30 bis 22:00 Uhr  
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle  
Entgelt 54,40 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15

### 3121 Dülmen Barbara Heidemann

8 x mittwochs  
21.10.15 bis 9.12.15  
20:30 bis 22:00 Uhr  
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle  
Entgelt 54,40 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15

## Herz-Kreislauftraining mit Bewegungsspielen

Fast jeder Einzelne hat es in der Hand, bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben. Doch weil sich das Umfeld immer mehr automatisiert, verkümmert die Bewegung. Mit verminderter Bewegung lassen langsam die Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit nach. Dieser Kurs soll die Aktivität wieder herstellen und die Freude an Bewegung in den Mittelpunkt rücken. Eine Fülle von spielerischen und trainierenden Angeboten bringen Sie in Schwung. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 25**

### 3122 Haltern am See Wolfgang Diétel

7 x dienstags  
18.8.15 bis 29.9.15  
20:00 bis 21:30 Uhr  
Seestadthalle, Halle 3  
Entgelt 37,80 EUR  
Anmeldung bis 11.8.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3123 Haltern am See Wolfgang Diétel

8 x dienstags  
20.10.15 bis 8.12.15  
20:00 bis 21:30 Uhr  
Seestadthalle, Halle 3  
Entgelt 43,20 EUR  
Anmeldung bis 13.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

## Fit und aktiv ins Alter

Auf die Signale des Körpers achten, aktiv sein und gesund bleiben – dafür steht dieser Kurs.

Behutsam bringt dieser Kurs die Teilnehmenden wieder in Bewegung. Bei wirbelsäulenschonender Gymnastik, Verbesserung der Ausdauer und Entspannungsübungen steht der Spaß im Vordergrund. Dabei wird man sicherer im Alltag, erwirbt ein positives Körpergefühl und verbessert seine körperliche und seelische Verfassung.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 17**

### 3124 Haltern am See Claudia Adam

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
16:00 bis 17:00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle  
Entgelt 25,20 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15  
\* = Übungsintensität leicht

### 3125 Haltern am See Claudia Adam

9 x montags  
19.10.15 bis 14.12.15  
16:00 bis 17:00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle  
Entgelt 32,50 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\* = Übungsintensität leicht



## Hockergymnastik Kreativität und Bewegung

Sind Sie über 60 und haben Spaß an der Bewegung, aber so ein richtiger Sportkurs passt nicht zu Ihnen?

Dann könnte Hockergymnastik genau das richtige Angebot sein, bei der Sie sich nicht auf den Boden legen oder viel stehen müssen! Mit dem Alter fehlt häufig ausreichende Bewegung, da Gelenke und Muskeln nachlassen. Durch die Hockergymnastik können aber gerade ältere Menschen etwas für ihre Gesundheit tun, ohne sich dabei zu überanstrengen. Nach dem Motto „Locker vom Hocker“ werden rückschonende Übungen für den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt. Dabei werden die verschiedenen Gelenke zum einen mobilisiert und zum anderen werden auch die Muskeln gekräftigt und gedehnt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3126 Dülmen Petra Schweinstig

8 x donnerstags  
13.8.15 bis 1.10.15  
14:00 bis 15:00 Uhr  
Gemeindehaus St. Agatha,  
Kirchplatz 3, Rorup  
Entgelt 36,40 EUR  
Anmeldung bis 6.8.15  
\* = Belastungsgrad niedrig

### 3127 Dülmen Petra Schweinstig

8 x donnerstags  
13.8.15 bis 1.10.15  
15:15 bis 16:15 Uhr  
Gemeindehaus St. Agatha,  
Kirchplatz 3, Rorup  
Entgelt 36,30 EUR  
Anmeldung bis 6.8.15  
\* = Belastungsgrad niedrig

### 3128 Dülmen Petra Schweinstig

8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15  
14:00 bis 15:00 Uhr  
Gemeindehaus St. Agatha,  
Kirchplatz 3, Rorup  
Entgelt 36,40 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15  
\* = Belastungsgrad niedrig

### 3129 Dülmen Petra Schweinstig

8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15  
15:15 bis 16:15 Uhr  
Gemeindehaus St. Agatha,  
Kirchplatz 3, Rorup  
Entgelt 36,30 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15  
\* = Belastungsgrad niedrig

## Fitness- und Funktionsgymnastik

Dieser Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik. Durch Konditionsschulung und spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur wird Haltungsschwächen vorgebeugt oder entgegengewirkt und der Körper bleibt fit und beweglich. Atem- und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab. Bitte eine Isomatte mitbringen!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 30**

### 3130 Havixbeck | Frauen Petra Schweinstig

8 x mittwochs  
12.8.15 bis 30.9.15, 16:45 bis 17:45 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule,  
Zweifachturnhalle  
Entgelt 28,90 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15

### 3131 Havixbeck | Frauen Petra Schweinstig

8 x mittwochs  
12.8.15 bis 30.9.15, 18:00 bis 19:00 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule,  
Zweifachturnhalle  
Entgelt 28,90 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15

### 3132 Dülmen Helga Michejda

14 x mittwochs  
19.8.15 bis 9.12.15, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle  
Entgelt 75,60 EUR  
Anmeldung bis 12.8.15  
kein Kurs am 21.10.15

### 3133 Dülmen Helga Michejda

14 x mittwochs  
19.8.15 bis 9.12.15, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle  
Entgelt 75,60 EUR  
Anmeldung bis 12.8.15  
kein Kurs am 21.10.15

### 3134 Haltern am See Elena Reich

7 x donnerstags  
20.8.15 bis 1.10.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Silverbergschule, Turnhalle  
Entgelt 37,80 EUR  
Anmeldung bis 13.8.15

### 3135 Havixbeck | Frauen Petra Schweinstig

9 x mittwochs  
21.10.15 bis 16.12.15, 16:45 bis 17:45 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule,  
Zweifachturnhalle  
Entgelt 32,50 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15

### 3136 Havixbeck | Frauen Petra Schweinstig

9 x mittwochs  
21.10.15 bis 16.12.15, 18:00 bis 19:00 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule,  
Zweifachturnhalle  
Entgelt 32,50 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15

### 3137 Haltern am See Elena Reich

8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Silverbergschule, Turnhalle  
Entgelt 43,20 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15



## Für den Rücken Bewegung und Entspannung!

Durch Bewegung und Entspannung im ausgeglichenen Verhältnis lernt man, den Rücken zu kräftigen und Verspannungen zu lösen. Kräftigung und Dehnung der Muskulatur helfen dem Körper, sich im Lot zu halten, während Atem- und Entspannungsübungen das Gleichgewicht zwischen den Muskel- und Nervensystemen regeln. Der Kreislauf von Schmerz – Schonhaltung – Verspannung – stärkerem Schmerz kann so durchbrochen werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3138 Haltern am See Gina Kockmann

7 x montags  
10.8.15 bis 12.10.15, 8:50 bis 9:50 Uhr  
Seestadthalle, Spiegelsaal  
Entgelt 25,20 EUR  
Anmeldung bis 3.8.15  
kein Kurs am 7., 14., 21.9.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3139 Haltern am See Gina Kockmann

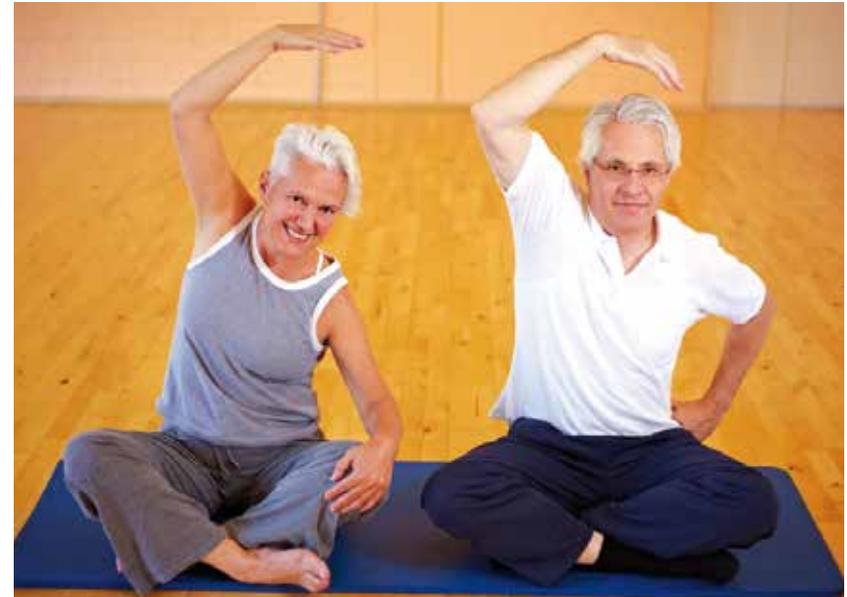
7 x montags  
10.8.15 bis 12.10.15, 10:00 bis 11:00 Uhr  
Jahn-Turnhalle  
Entgelt 25,20 EUR  
Anmeldung bis 3.8.15  
kein Kurs am 7., 14., 21.9.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3140 Haltern am See Gina Kockmann

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
8:50 bis 9:50 Uhr  
Seestadthalle, Spiegelsaal  
Entgelt 28,90 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel

### 3141 Haltern am See Gina Kockmann

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
10:00 bis 11:00 Uhr  
Jahn-Turnhalle  
Entgelt 28,90 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
\*\* = Übungsintensität mittel



## Dem Rücken etwas Gutes tun

Dieses Training richtet sich an alle, die besonderen Belastungen durch häufiges Stehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen ausgesetzt sind. Sie lernen bei diesem Training gezielt ein belastungsreduziertes, wirbelsäulengerechtes Bewegungsverhalten, das Rückenschmerzen vermeiden hilft und bei bestehenden Beschwerden durch eine entsprechende funktionelle Gymnastik Hilfe und Linderung bringt. In diesem Kurs werden alltagsbezogene Bewegungsmuster erlernt und gefestigt.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen und ein Handtuch mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3142 Dülmen Wilma Rickert

5 x dienstags  
18.8.15 bis 15.9.15  
9:00 bis 10:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91  
Entgelt 24,40 EUR  
Anmeldung bis 11.8.15

### 3143 Dülmen Wilma Rickert

10 x dienstags  
6.10.15 bis 8.12.15  
9:00 bis 10:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91  
Entgelt 48,80 EUR  
Anmeldung bis 29.9.15

## Orthopädische Rückenschule

Die „Orthopädische Rückenschule“ wirkt vorbeugend auf den Bewegungsapparat, richtet sich aber auch an Personen, die bereits unter Beschwerden gelitten haben.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen gezielte Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sowie Bewegungserweiterungen von eingeschränkten Gelenken und eine theoretische Vermittlung zum Aufbau, der Funktion und Fehlbelastung der Wirbelsäule im Alltag. Bitte ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 3144 Haltern am See N.N.

8 x mittwochs  
12.8.15 bis 30.9.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 54,40 EUR  
Anmeldung bis 5.8.15

### 3145 Haltern am See N.N.

8 x mittwochs  
21.10.15 bis 9.12.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Franziskus-Haus  
Entgelt 54,40 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15

## Rückenstärkung für Ältere Menschen ab 65

Sie sind mindestens 65 Jahre alt oder deutlich älter und möchten gerne wieder beweglicher werden?

Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie: Hier lernen Sie mit Gleichaltrigen, Ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern. Indem Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit trainiert werden, wird die Muskulatur gekräftigt und der Bewegungsapparat gestärkt. Um langfristige Änderungen zu bewirken, sollte der Kurs regelmäßig besucht werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 15**

### 3146 Dülmen Jutta Dieckhöfer

12 x donnerstags  
3.9.15 bis 3.12.15  
14:30 bis 16:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle  
Entgelt 64,80 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15  
\* = Übungsintensität leicht



## Osteoporose – präventive Bewegungsgruppe

Nahezu alle Mediziner sind sich darin einig, dass körperliche Übungen bei einer Erkrankung wie Osteoporose wichtig sind. Besonders die herz- und kreislaufstärkenden Sportarten sowie spezielle gymnastische Übungen beugen dem Knochenverlust vor, kontrollieren das Körpergewicht, trainieren die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Spezielle Gymnastik unter qualifizierter Anleitung finden in diesem Angebot alle, die einer Osteoporose vorbeugen möchten oder bereits daran erkrankt sind. Die Teilnehmenden sollten sich vor ihrer Anmeldung ggf. mit ihrem behandelnden Arzt in Verbindung setzen um zu klären, ob eine Teilnahme machbar ist.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3147 Haltern am See Joanna Busse

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
18:00 bis 19:00 Uhr  
Silverbergschule, Turnhalle  
Entgelt 31,80 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3148 Haltern am See Joanna Busse

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
19:00 bis 20:00 Uhr  
Silverbergschule, Turnhalle  
Entgelt 31,80 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3149 Haltern am See Joanna Busse

7 x montags  
19.10.15 bis 30.11.15  
18:00 bis 19:00 Uhr  
Silverbergschule, Turnhalle  
Entgelt 31,80 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3150 Haltern am See Joanna Busse

7 x montags  
19.10.15 bis 30.11.15  
19:00 bis 20:00 Uhr  
Silverbergschule, Turnhalle  
Entgelt 31,80 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15



## Volleyball

„To volley“, einen Ball im Fluge schlagen, wurde 1885 von dem Amerikaner William C. Morgan als Spiel entworfen, um Leuten, denen Basketball zu anstrengend war, einen nicht minder spannenden Ausgleich zu bieten. Das beliebte Wettkampfsportspiel kann leicht auch auf Rasenflächen und am Strand gespielt werden. In diesem Kurs wird in lockerer Atmosphäre das Pritschen, Baggern und Angreifen erlernt bzw. weiter trainiert. Das miteinander und gegeneinander Spielen steht jedoch im Vordergrund. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 3151 Dülmen

**Lisa Middendorf**

16 x montags

17.8.15 bis 14.12.15

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 86,40 EUR

Anmeldung bis 10.8.15

## Jogging und Walking

Ob ein gezieltes Lauftraining oder das aktive sportliche Gehen in Kombination mit Gymnastik die richtige Methode für jeden Einzelnen ist, wird in diesem Kurs getestet. Herz und Muskeln werden trainiert, indem sanft an die sportliche Übung herangeführt wird - das Alter spielt keine Rolle. Dadurch wird man gesund, schlank, fit und gleichzeitig erholt man sich vom Alltagsstress - gemeinsam mit Gleichgesinnten.

Bitte bequeme Kleidung und Jogging-Schuhe mitbringen!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 20**

### 3152 Dülmen

**Dieter Michejda**

14 x mittwochs

19.8.15 bis 9.12.15

8:30 bis 9:30 Uhr

Wildpark, Parkplatz Hinderkingweg

Entgelt 63,50 EUR

Anmeldung bis 12.8.15

kein Kurs am 21.10.15

\*\* = Belastungsgrad mittel



## Laufen leicht gemacht für Einsteiger

Beim Laufen wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Muskeln langsam aufgebaut und die Ausdauer gesteigert. Laufen ist ein Ganzkörpertraining, das in Verbindung mit der Natur auch gut zum Stressabbau und Abschalten geeignet ist. Kleine Zivilisationserkrankungen wie z. B. Bluthochdruck regulieren sich von ganz allein und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Gruppe sorgt dafür, den inneren Schweinehund zu überwinden und die Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Ziel des Kurses ist es, nach 7 Wochen 30 Minuten locker laufen zu können und Spaß an der Bewegung zu haben. Dabei kommt es nicht auf die Geschwindigkeit oder die zurückgelegten Kilometer an.

Wenn zu diesem neuen Kurs noch Fragen offen sind, kann im Vorfeld über die VHS Kontakt zur Kursleitung hergestellt werden. Bitte Laufschuhe und der Witterung entsprechende Sportbekleidung anziehen.

Der Treffpunkt befindet sich am Ende der Sackgasse Oststraße am Eingang zum Waldweg. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3153 Havixbeck

**Karin Egbers**

7 x dienstags

18.8.15 bis 29.9.15

17:00 bis 18:00 Uhr

Sackgasse Oststraße am Eingang zum Waldweg

Entgelt 31,90 EUR

Anmeldung bis 11.8.15

Wenn vorhanden, bitte Stirnlampe und Pulsuhr mitbringen.



## Laufen leicht gemacht für Fortgeschrittene

Dies ist der Kurs für Läufer aus dem Einsteigerkurs oder Quereinsteiger, die bereits eine halbe Stunde langsam laufen können und dies gerne in Gesellschaft machen möchten.

Beim Laufen wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Muskeln langsam aufgebaut und die Ausdauer gesteigert. Laufen ist ein Ganzkörpertraining, das in Verbindung mit der Natur auch gut zum Stressabbau und Abschalten geeignet ist. Kleine Zivilisationserkrankungen wie z. B. Bluthochdruck regulieren sich von ganz allein und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Gruppe sorgt dafür, den inneren Schweinehund zu überwinden, die Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Ziel dieses Kurses ist es, nach 7 Wochen 60 Minuten locker laufen zu können und weiterhin Spaß an der Bewegung zu haben, denn es kommt nicht auf die Geschwindigkeit oder die Kilometerzahl an.

Bitte Laufschuhe und der Witterung entsprechende Sportbekleidung anziehen.

Der Treffpunkt befindet sich am Ende der Sackgasse Oststraße am Eingang zum Waldweg.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3154 Havixbeck

**Karin Egbers**

7 x dienstags

18.8.15 bis 29.9.15

18:00 bis 19:00 Uhr

Sackgasse Oststraße am Eingang zum Waldweg

Entgelt 25,20 EUR

Anmeldung bis 11.8.15

Wenn vorhanden, bitte Stirnlampe und Pulsuhr mitbringen.

### 3155 Havixbeck

**Karin Egbers**

8 x dienstags

20.10.15 bis 8.12.15

17:00 bis 18:00 Uhr

Sackgasse Oststraße am Eingang zum Waldweg

Entgelt 28,90 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

Wenn vorhanden, bitte Stirnlampe und Pulsuhr mitbringen.



## Krav Maga

### Realistische Selbstverteidigung für den Ernstfall

Krav Maga (hebr. Kontaktkampf) ist eine hoch effektive und realitätsnahe Art der Selbstverteidigung, die in kürzester Zeit unabhängig von Alter, Geschlecht oder Körperkraft erlernt werden kann. Es ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern zweckorientierte Selbstverteidigung, ideal geeignet für Menschen, die sich im Alltag sicherer fühlen wollen. Da das Konzept von Krav Maga auf natürlichen Reflexen („Kampf-oder-Flucht“-Reaktion) beruht, ist es auch unter dem psychischen Druck einer Überraschungs- oder Gewaltsituation anwendbar. Aufgrund der außergewöhnlichen Trainingsmethoden verschafft Krav Maga zusätzlich ein intensives Fitnessprogramm. Auch wer bereits eine Kampfsportart betreibt und über den „Tellerrand“ hinausschauen möchte, findet hier eine ideale Ergänzung. Bitte in bequemer Sportbekleidung und Sportschuhen zum Training erscheinen. Beachten Sie bitte, dass dies ein Kontaktsport ist, der Verletzungen verursachen kann. Daher werden Sie in der ersten Stunde unverbindlich zu Schutzausrüstung beraten. Mindestalter: 16 Jahre!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3156 Haltern am See

**Sebastian Bröckelmann**

12 x donnerstags

27.8.15 bis 26.11.15

20:15 bis 21:45 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 81,60 EUR

Anmeldung bis 20.8.15

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. 2 Termine aus.

## Baby-Schwimmen Babys von 1 bis 2 Jahren

Grundformen der Wassergewöhnung sollen in diesem Kurs gefestigt werden. Gleiten, Springen, Tauchen und die Benutzung verschiedener Schwimmhilfsmittel werden hier zur Selbstverständlichkeit. Das „Wasser lieben lernen“ steht im Vordergrund.

Es sollte vor Kursbeginn geklärt sein, dass die Teilnahme des Kindes von ärztlicher Seite aus unbedenklich ist.

Bei der Anmeldung bitte das Alter des Kindes angeben! Die Eintrittskosten für die Nutzung des Hallenbades für die gesamte Kursdauer sind im Teilnehmerentgelt enthalten.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 13**

### 3157 Haltern am See

**N.N.**

8 x dienstags

20.10.15 bis 8.12.15, 14:15 bis 15:00 Uhr

Hallenbad „Aquarell“

Entgelt 69,60 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

### 3158 Haltern am See

**N.N.**

8 x dienstags

20.10.15 bis 8.12.15, 15:00 bis 15:45 Uhr

Hallenbad „Aquarell“

Entgelt 69,60 EUR

Anmeldung bis 13.10.15

### Wasserkurse für Babys und Kleinkinder

Die Wasserkurse für Babys und Kleinkinder finden an den Warmbadetagen im **Aquarell in Haltern am See** statt. An diesen Tagen beträgt die Wassertemperatur im Nichtschwimmerbecken 30° C. Bitte klären Sie vor der verbindlichen Anmeldung mit dem Kinderarzt ab, ob eine Teilnahme Ihres Kindes an diesem Kursangebot unbedenklich ist. Die Eintrittskosten für die Nutzung des Hallenbades (für einen Elternteil und ein Kind) für die gesamte Kursdauer sind im Teilnehmerentgelt enthalten.

## Schwimmen mit Kleinkindern

Ziel des Kurses ist die sichere Bewegung im Wasser. Die Kinder sollen lernen, schwierige Situationen zu bewältigen, kleine Aufgaben zu erfüllen. Sie werden langsam an die Schwimmbewegungen herangeführt. Toben und Spielen sollen die Lust auf Wasser steigern (Wassergewöhnung wird vorausgesetzt).

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

**von 2 bis 3 Jahren:**

### 3159 Haltern am See

**Daniela Krampe**

8 x donnerstags

22.10.15 bis 10.12.15, 14:15 bis 15:00 Uhr

Hallenbad „Aquarell“

Entgelt 69,60 EUR

Anmeldung bis 15.10.15

**von 3 bis 4 Jahren:**

### 3160 Haltern am See

**Daniela Krampe**

8 x donnerstags, 22.10.15 bis 10.12.15

15:00 bis 15:45 Uhr

Hallenbad „Aquarell“

Entgelt 69,60 EUR

Anmeldung bis 15.10.15

düb relax



## DÜBFIT • IHRE GESUNDHEIT UND FITNESS IST UNS WICHTIG!

VIelfältiges Kursangebot zur Stärkung körperlicher und geistiger Fitness - diesen ganzheitlichen Erholungsansatz gibt es nur im DÜB.

**UND NACH DEM KURS GEHT'S WEITER:**

MIT DER TEILNAHME AN DÜBFIT, DÜRFEN SIE KOSTENLOS ALLE ANDEREN BEREICHE NUTZEN: SALZRELAXHAUS • SINNESDAMPFBAD • TIEFENWÄRMESAUERSTOFFBAD • KNEIPPGARTEN

ERFRISCHUNG UND ENTSPANNUNG, SO GEHT ERHOLUNG IM DÜB.

düb DÜLMEN

Nordlandwehr 99  
48249 Dülmen

TELEFON / FAX

0 25 94 / 91 49 - 0  
0 25 94 / 91 49 - 20

ONLINE

info@dueb.de  
www.dueb.de



facebook



## Sole-Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser trägt und massiert den Körper. Dabei können alle Übungen mühelos ausgeführt werden. Es vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und der Leistungsfreude.

Die gymnastischen Übungen, die sich vor allem den Wasserwiderstand zu Nutze machen, wirken kräftigend auf die Muskulatur. So wird der Stützapparat gestärkt und Haltungsschwächen vorgebeugt.

Durch die erhöhte Wassertemperatur im Solebecken wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was zu einer spürbaren körperlichen und seelischen Entspannung beiträgt. Bei Gesundheitsbeschwerden, insbesondere Herz- und Kreislaufkrankungen, wird empfohlen, die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3161 Dülmen

**Silvia Artmann**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
15:00 bis 15:30 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 73,50 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3162 Dülmen

**Silvia Artmann**

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
15:30 bis 16:00 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 73,50 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3163 Dülmen

**Catherine Ramberg**

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
8:00 bis 8:30 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 73,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3164 Dülmen

**Catherine Ramberg**

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
8:30 bis 9:00 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 73,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3165 Dülmen

**Ulrike Schulze-Borgmühl**

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
9:45 bis 10:15 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 73,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3166 Dülmen

**Ulrike Schulze-Borgmühl**

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
10:15 bis 10:45 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 73,50 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15



### 3167 Dülmen

**Silvia Artmann**

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
15:00 bis 15:30 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3168 Dülmen

**Silvia Artmann**

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
15:30 bis 16:00 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3169 Dülmen

**Catherine Ramberg**

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
8:00 bis 8:30 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

### 3170 Dülmen

**Catherine Ramberg**

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
8:30 bis 9:00 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

### 3171 Dülmen

**Ulrike Schulze-Borgmühl**

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
9:45 bis 10:15 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

### 3172 Dülmen

**Ulrike Schulze-Borgmühl**

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
10:15 bis 10:45 Uhr  
DÜB, Solebecken innen  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

### Gesundheit im Doppelpack!

Die Kurse mit diesem Logo beinhalten unser ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das wir in Kooperation mit dem düb anbieten können. Es beinhaltet neben dem bewegungsorientierten Kurs zusätzlich die Nutzung aller möglichen Angebote des düb Relax Tarifs für insgesamt drei Stunden. Dazu gehören unter anderem die RelaxHighlights, wie SalzRelaxHaus, Badehaus, SoleBecken, KneippGarten, oder RuheHaus.





## Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser trägt und massiert den Körper. Dabei können alle Übungen mühelos ausgeführt werden. Es vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und der Leistungsfreude.

Die gymnastischen Übungen, die sich vor allem den Wasserwiderstand zu Nutze machen, wirken kräftigend auf die Muskulatur. So wird der Stützapparat gestärkt und Haltungsschwächen vorgebeugt.

Die Wassertiefe im St. Sixtus Hospital beträgt 1,50 m.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 11**

### 3173 Haltern am See

N.N.

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
10:15 bis 11:00 Uhr  
St. Sixtus-Hospital, Bäderabtlg.  
Entgelt 48,30 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3174 Haltern am See

N.N.

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
11:00 bis 11:45 Uhr  
St. Sixtus-Hospital, Bäderabtlg.  
Entgelt 48,30 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3175 Haltern am See

N.N.

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
11:45 bis 12:30 Uhr  
St. Sixtus-Hospital, Bäderabtlg.  
Entgelt 48,30 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3176 Haltern am See

N.N.

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
10:15 bis 11:00 Uhr  
St. Sixtus-Hospital, Bäderabtlg.  
Entgelt 55,20 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

### 3177 Haltern am See

N.N.

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
11:00 bis 11:45 Uhr  
St. Sixtus-Hospital, Bäderabtlg.  
Entgelt 55,20 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

### 3178 Haltern am See

N.N.

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
11:45 bis 12:30 Uhr  
St. Sixtus-Hospital, Bäderabtlg.  
Entgelt 55,20 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15

## Gesundheit im Doppelpack!

düb relax

Die Kurse mit diesem Logo beinhalten unser ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das wir in Kooperation mit dem düb anbieten können. Es beinhaltet neben dem bewegungsorientierten Kurs zusätzlich die Nutzung aller möglichen Angebote des düb Relax Tarifs für insgesamt drei Stunden. Dazu gehören unter anderem die RelaxHighlights, wie SalzRelaxHaus, Badehaus, SoleBecken, KneippGarten, oder RuheHaus.

düb relax

## Wassergymnastik für eine bessere Haltung

Mehr Kraft – weniger Schmerzen. Häufigster Grund für Verspannungen im ganzen Körper sind Rückenschmerzen. Schonende Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur, beugen Rückenschmerzen vor und lindern vorhandene Beschwerden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

### 3179 Dülmen

Sylvia Artmann

7 x montags  
17.8.15 bis 28.9.15  
10:00 bis 10:45 Uhr  
DÜB  
Entgelt 77,70 EUR  
Anmeldung bis 10.8.15

### 3180 Dülmen

Constanze Hillers

7 x donnerstags  
20.8.15 bis 1.10.15  
19:30 bis 20:15 Uhr  
DÜB  
Entgelt 77,70 EUR  
Anmeldung bis 13.8.15

### 3181 Dülmen

Constanze Hillers

7 x freitags  
21.8.15 bis 2.10.15  
10:30 bis 11:15 Uhr  
DÜB  
Entgelt 77,70 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 3182 Dülmen

Sylvia Artmann

8 x montags  
19.10.15 bis 7.12.15  
10:00 bis 10:45 Uhr  
DÜB  
Entgelt 88,80 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15

### 3183 Dülmen

Constanze Hillers

8 x donnerstags  
22.10.15 bis 10.12.15  
19:30 bis 20:15 Uhr  
DÜB  
Entgelt 88,80 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15

### 3184 Dülmen

Constanze Hillers

8 x freitags  
23.10.15 bis 11.12.15  
10:30 bis 11:15 Uhr  
DÜB  
Entgelt 88,80 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15



düb relax

## Herz-Kreislauftraining im Wasser

Im Wasser können Kräftigungs- und Ausdauerübungen gelenkschonend ausgeführt werden, die Intensität ist wegen des Wasserwiderstandes trotzdem hoch. Bei Bluthochdruck bedingt geeignet, gern beraten wir Sie.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

**3185 Dülmen**  
**Catherine Ramberg**  
 7 x montags  
 17.8.15 bis 28.9.15  
 16:00 bis 16:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 10.8.15

**3186 Dülmen**  
**Catherine Ramberg**  
 8 x montags  
 19.10.15 bis 7.12.15  
 16:00 bis 16:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 12.10.15

düb relax

## Aqua-Fitness-Basic

Wassergymnastik – für gesundheitsorientierte Einsteiger und fortgeschrittene Freizeitsportler. Hier werden Kreislauf, Muskeln und Gelenke schonend trainiert. Durch die stützende Funktion des Wassers können alle Übungen einfach und sicher ausgeführt werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 15**

**3187 Dülmen**  
**Sylvia Artmann**  
 7 x mittwochs  
 19.8.15 bis 30.9.15, 18:00 bis 18:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 12.8.15

**3188 Dülmen**  
**Gabriele Spierefka**  
 7 x donnerstags  
 20.8.15 bis 1.10.15, 18:45 bis 19:30 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 13.8.15

**3189 Dülmen**  
**Sylvia Artmann**  
 8 x mittwochs  
 21.10.15 bis 9.12.15, 18:00 bis 18:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 14.10.15

**3190 Dülmen**  
**Gabriele Spierefka**  
 8 x donnerstags  
 22.10.15 bis 10.12.15, 18:45 bis 19:30 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 15.10.15

## Gesundheit im Doppelpack!

düb relax

Die Kurse mit diesem Logo beinhalten unser ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das wir in Kooperation mit dem düb anbieten können. Es beinhaltet neben dem bewegungsorientierten Kurs zusätzlich die Nutzung aller möglichen Angebote des düb Relax Tarifs für insgesamt drei Stunden. Dazu gehören unter anderem die RelaxHighlights, wie SalzRelaxHaus, Badehaus, SoleBecken, KneippGarten, oder RuheHaus.

düb relax

## Aqua Fun

Abwechslungsreiche Wassergymnastik mit verschiedenen Geräten und fetziger Musik! Jeder Teilnehmende fordert sich dabei so viel ab, wie er kann und möchte.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

**3191 Dülmen**  
**Catherine Ramberg**  
 7 x montags  
 17.8.15 bis 28.9.15  
 19:00 bis 19:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 10.8.15

**3192 Dülmen**  
**Catherine Ramberg**  
 8 x montags  
 19.10.15 bis 7.12.15  
 19:00 bis 19:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 12.10.15

düb relax

## Aqua Fit

Aqua-Sport für Allrounder: Ein bunter Mix aus Ausdauer und Kräftigung.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

**3193 Dülmen**  
**Catherine Ramberg**  
 7 x montags  
 17.8.15 bis 28.9.15  
 17:00 bis 17:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 10.8.15

**3194 Dülmen**  
**Catherine Ramberg**  
 8 x montags  
 19.10.15 bis 7.12.15  
 17:00 bis 17:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 12.10.15

**3195 Dülmen**  
**Ulrike Schulze-Borgmühl**  
 8 x dienstags  
 20.10.15 bis 8.12.15  
 10:00 bis 10:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 13.10.15

**Gesundheit im Doppelpack!**

Die Kurse mit diesem Logo beinhalten unser ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das wir in Kooperation mit dem düb anbieten können. Es beinhaltet neben dem bewegungsorientierten Kurs zusätzlich die Nutzung aller möglichen Angebote des düb Relax Tarifs für insgesamt drei Stunden. Dazu gehören unter anderem die RelaxHighlights, wie SalzRelaxHaus, Badehaus, SoleBecken, KneippGarten, oder RuheHaus.

**Aqua-Motion**

Bewegung und Entspannung am Abend. Nach einem abwechslungsreichen Aqua-Fitness-Programm im Flachwasser klingt der Abend mit einer ausgedehnten Entspannungs- und Ruhephase inmitten eines stimmungsvollen Lichtambientes mit ruhigen Klangelementen aus.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

**3196 Dülmen**  
**Constanze Hillers**  
 7 x montags  
 17.8.15 bis 28.9.15  
 20:00 bis 20:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 10.8.15

**3197 Dülmen**  
**Constanze Hillers**  
 8 x montags  
 19.10.15 bis 7.12.15  
 20:00 bis 20:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 12.10.15

**Aqua-Jogging  
im Tiefwasser**

Geringer Aufwand – große Wirkung! Gestützt durch das Wasser werden die Bänder und Gelenke geschont, die Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur gezielt trainiert. Die Ausdauer steigert sich kontinuierlich mit dem angenehmen Nebeneffekt der Reduktion des Körperfetts.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 16**

**3198 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 7 x dienstags  
 18.8.15 bis 29.9.15  
 17:00 bis 17:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 11.8.15

**3199 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 7 x dienstags  
 18.8.15 bis 29.9.15  
 17:45 bis 18:30 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 11.8.15

**3200 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 7 x dienstags  
 18.8.15 bis 29.9.15  
 18:30 bis 19:15 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 11.8.15

**3201 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 7 x dienstags  
 18.8.15 bis 29.9.15  
 19:15 bis 20:00 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 77,70 EUR  
 Anmeldung bis 11.8.15

**3202 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 8 x dienstags  
 20.10.15 bis 8.12.15  
 17:00 bis 17:45 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 13.10.15

**3203 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 8 x dienstags  
 20.10.15 bis 8.12.15  
 17:45 bis 18:30 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 13.10.15

**3204 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 8 x dienstags  
 20.10.15 bis 8.12.15  
 18:30 bis 19:15 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 13.10.15

**3205 Dülmen**  
**Alexandra Haas**  
 8 x dienstags  
 20.10.15 bis 8.12.15  
 19:15 bis 20:00 Uhr  
 DÜB  
 Entgelt 88,80 EUR  
 Anmeldung bis 13.10.15



## Erfahrungskreis Vollwertkost

Erfahrungen mit der Vollwertkost sind die Voraussetzung für den Austausch und das Lernen in dieser Gruppe. Neue Gerichte sollen ausprobiert werden. Weitergehende Informationen zur vollwertigen Ernährungslehre können motivieren, für die Gesundheit noch mehr zu tun. Die Teilnehmenden können sich mit eigenen Themenwünschen und Anregungen in den Arbeitskreis einbringen.

Bitte Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 16**

### 3206 Haltern am See Gisela Dzengel

4 x donnerstags  
3.9.15 bis 3.12.15  
18:45 bis 21:45 Uhr  
Joseph-Hennewig-Schule  
Holtwicker Straße, Küche  
Entgelt 44,80 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15

### 3207 Haltern am See Gisela Dzengel

4 x mittwochs  
30.9.15 bis 16.12.15  
18:45 bis 21:45 Uhr  
Joseph-Hennewig-Schule  
Holtwicker Straße, Küche  
Entgelt 44,80 EUR  
Anmeldung bis 18.3.15

## Fünf-Elemente-Küche Fast Food – Gesunde Varianten

In diesem Kurs lernen Sie Schnellgerichte einmal anders kennen: Pommes, Currywurst und Co. als bekömmliche Varianten nach den Prinzipien der Fünf-Elemente-Küche zubereitet. Tief befriedigend und alltagstauglich als gesunder Imbiss, z. B. für die Mittagspause. Auf dem Programm stehen Gerichte wie Pommes Currywurst, Polenta, Pizza, Burger oder gefüllte Pitatasche. Dahinter verbergen sich neben fleischhaltigen Varianten auch vegetarische Alternativen. Bekömmlich zubereitet und entsprechend vielfältig gewürzt sind diese Schnellgerichte jederzeit eine Sünde wert und tun uns gut. In einem kleinen theoretischen Teil erfahren Sie, warum dies aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre so ist. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

### 3208 Dülmen Christina Behrens

Donnerstag, 22.10.15  
18:15 bis 22:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 33,00 EUR  
Anmeldung bis 15.10.15

## Fünf-Elemente-Winterküche Für Naschkatzen

In der Fünf-Elemente-Lehre steht der Winter für das Element Wasser und damit für den Rückzug und die Regeneration der Nierenkraft. In diesem Kochkurs bereiten wir kräftigende Fünf-Elemente-Wintergerichte zu, wie z. B. wärmende Kraftsuppen, Ofengerichte und gut gewürzte Gerichte aus heimischem Wintergemüse. So erhält man das nötige Rüstzeug, um von innen gut gewärmt durch den Winter zu kommen. Auf dem Speiseplan stehen auch gesunde Naschereien für gemütliche Winterabende: würzige Kekse und Kuchen oder ein heißer Obstteller aus dem Ofen. In einem kleinen theoretischen Teil erfahren Sie etwas zu den Hintergründen der Fünf-Elemente-Winterküche. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

### 3209 Dülmen Christina Behrens

Donnerstag, 19.11.15  
18:15 bis 22:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 33,00 EUR  
Anmeldung bis 12.11.15



## Ferienkurs Kochen mit Teenagern Fast Food selbstgemacht

An diesem Abend werden wir Pizza, Burger und noch ein paar andere „Schnelle Gerichte“ selber machen und anschließend gemeinsam essen. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 3210 Dülmen Tanja Depel

Freitag, 9.10.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 28,00 EUR  
Anmeldung bis 2.10.15



## Ferienkurs Kochen für Paare

Gemeinsam kochen macht Freude! Man hat Zeit zum Reden, trinkt vielleicht ein Gläschen Wein und bereitet dabei noch eine leckere Speise zu. Ob es die beste Freundin, der Nachbar oder der Partner ist – nutzen Sie diesen Abend und genießen Sie ihn gemeinsam mit anderen Paaren. Wir bereiten an diesem Abend ein leckeres 4-Gänge-Menü zu. Ideal auch als Geschenkidee. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 3211 Dülmen Tanja Depel

Freitag, 16.10.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 33,00 EUR  
Anmeldung bis 9.10.15

## „Wild“ kochen

Wir kochen „Wild“ – denn jetzt haben Wildgerichte Saison. Manch einer wollte das schon immer einmal ausprobieren, hat sich aber noch nicht alleine daran gewagt. Gemeinsam kochen wir drei bis vier Gerichte mit verschiedenen Wildfleischsorten. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 3212 Dülmen Tanja Depel

Freitag, 20.11.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 35,00 EUR  
Anmeldung bis 13.11.15



## Wilde Rezepte der alten Römer

Die alten Römer waren schon Genießer! Die antike Küche aus der Zeit um Christi Geburt wartet mit einer Fülle aromatischer Gewürze und süßer Früchte aus dem fernen Orient auf. Besonders gut passen die antiken Aromen zu Wild. In diesem Kochkurs wollen wir einmal 2000 Jahre alte Wildrezepte mit exotischen Gewürzen, Wein und Datteln und dazu außergewöhnliche Beilagen ausprobieren. Aus originalen Rezepten aus dem 2. Jahrhundert vor bis zum 1. Jahrhundert nach Christus stellen wir uns in diesem Kurs ein außergewöhnliches Menü zusammen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie viel Kurioses und Erstaunliches von den Tischsitten der alten Römer. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

### 3213 Dülmen Annette Böhm

Freitag, 30.10.15  
18:15 bis 22:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 30,00 EUR  
Anmeldung bis 23.10.15

## Italienische Küche

An diesem Abend werden traditionelle italienische Gerichte zubereitet: Pasta, Bolognese, Lasagne und natürlich Pizza, in unterschiedlichen Variationen. Dazu gibt es den typischen italienischen Salat und als Abschluss darf Tiramisu nicht fehlen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

### 3214 Havixbeck Tanja Depel

Mittwoch, 30.9.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche  
Entgelt 31,00 EUR  
Anmeldung bis 23.9.15



## Mexikanische Küche

„Panza llena, corazón contento.“ In Mexiko ist das Essen ein soziales Ereignis, aber was macht denn nun den Geschmack mexikanischer Gerichte aus? Tortillas, frijoles, verschiedene Gewürze wie Chilis, oder pikante Kräuter wie Koriandergrün begleiten uns auf eine vielseitige kulinarische Reise, die sehr viel Tradition mit sich bringt.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 3215 Dülmen Alejandra Moreno Aguirre

Freitag, 25.9.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 30,50 EUR  
Anmeldung bis 18.9.15

## Köstlich asiatische Küche

Die asiatische Küche ist sehr vielfältig und raffiniert. An diesem Abend werden die unterschiedlichsten Speisen zubereitet: Schnelles im Wok, scharfe Fleischgerichte, leckere Desserts ... Die Vielfalt an Geschmacksrichtungen dieser Küche ist vielfältig und kaum zu überbieten.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3216 Havixbeck Tanja Depel

Donnerstag, 10.9.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche  
Entgelt 32,00 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15



**Birgit Lindner:** „Geschenke aus der Küche liegen voll im Trend. Mit guten, frischen Zutaten, kreativen Ideen, individuell zu jedem Anlass hübsch verpackt, sind sie das perfekte Mitbringsel. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung anstecken und zu neuen Ideen inspirieren“.

## Geschenke aus der Küche ...

... sind ein persönliches und individuelles Geschenk zu jedem Anlass. Selbstgemachte Senfvariationen, bunte Pasta, Gewürzmischungen und natürlich auch etwas Süßes für die Seele sind schöne und immer willkommene Geschenke und „Mitbringsel“, die an diesem Abend hergestellt werden können.

Sie können geeignete Gläser und Verpackungen mitbringen oder direkt bei der Kursleiterin erwerben (z. B. vier verschließbare Gläser, jeweils ca. 100 ml, eine Dekorflasche ca. 300 ml).

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 3218 Dülmen Birgit Lindner

Donnerstag, 24.9.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 32,00 EUR  
Anmeldung bis 17.9.15

### 3219 Dülmen Birgit Lindner

Freitag, 13.11.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 32,00 EUR  
Anmeldung bis 6.11.15

## Raffinierte Saucen

„Das Geheimnis liegt in der Sauce“, so lautet eine Redensart. Und oftmals hängt es wirklich davon ab, ob ein Essen zum Erfolg wird. Allerdings ist es nicht so leicht eine richtig leckere Sauce herzustellen. An diesem Abend werden verschiedene Saucen und die passenden Beilagen zubereitet. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3217 Dülmen Tanja Depel

Dienstag, 27.10.15  
18:00 bis 21:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 30,00 EUR  
Anmeldung bis 20.10.15



## 5-Gänge-Weihnachtsmenü

Wenn es draußen so richtig kalt ist und drinnen duftet, dann ist bald Weihnachten. Kaum eine andere Zeit im Jahr wird traditionsbewusster begangen, als die Weihnachtszeit. Wir bereiten ein stressfreies Menü vor – gut vorzubereiten und leicht nach zu kochen. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3220 Dülmen

**Tanja Depel**

Freitag, 27.11.15

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 35,00 EUR

Anmeldung bis 20.11.15

### 3221 Dülmen

**Tanja Depel**

Samstag, 28.11.15

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 35,00 EUR

Anmeldung bis 21.11.15



## Festliches Weihnachtsmenü

Wenn es draußen so richtig kalt ist und drinnen duftet, dann ist bald Weihnachten und die Frage, was soll in diesem Jahr gekocht werden, rückt näher. In diesem Kurs gibt es Anregungen und Tipps zu einem 4-Gänge-Menü, das in diesem Kurs zubereitet wird.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 3222 Havixbeck

**Tanja Depel**

Donnerstag, 10.12.15

18:00 bis 21:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 3.12.15

# ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSBERUFE DÜLMEN



Anzeige

FERTIG MIT DER SCHULE?  
WIR BILDEN AUS!  
**2015/2016**

- Altenpflege
- Physiotherapie
- Podologie



Fort- und  
Weiterbildungen 2015/2016

- Praxisanleiter/in
- Betreuungskraft nach § 87b
- Integrationshelfer/in

INFORMIEREN SIE SICH!



Zentrum für Gesundheitsberufe  
Heinrich- Leggewie- Straße 1 – 48249 Dülmen  
Telefon: 02594-7820788 • duelmen@maxq.net

[www.maxQ-nrw.net](http://www.maxQ-nrw.net)



## SPRACHEN

# 4

- Lesen und Schreiben
- Plattdeutsch
- Gebärdensprache
- Einbürgerungstest / Leben in Deutschland
- Deutsch als Fremdsprache
- Integrationskurse
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch

Programmbereichsleiterin:  
**Tanja Steinhaus**  
Telefon: 02594 12-415  
Telefon: 02364 933-440

## Sprachen lernen mit der VHS

Sprachen sind wie Fenster zu einer anderen Welt. Mit dem Erlernen einer Sprache eröffnen sich uns nicht nur neue Kommunikationswege sondern ganze Kulturen mit all ihren Erstaunlichkeiten und Besonderheiten.

Die Sprachkurse der VHS zielen deshalb nicht nur auf die Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Wichtig sind vielmehr auch Kultur und Landeskunde. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in gemütlicher Runde mit anderen Sprachneugierigen die von Ihnen gewählte Sprache und Kultur zu entdecken. Machen Sie also mit! Ganz gleich, welche Vorkenntnisse und Ziele Sie haben, in Ihrer Volkshochschule finden Sie sicherlich den passenden Kurs.

### Beratung und Einstufung

Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen jederzeit eine kostenlose Beratung an. Zu Semesterbeginn gibt es zusätzlich die Möglichkeit, im individuellen Gespräch beraten zu werden oder bei Bedarf einen Einstufungstest zu machen. So erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht. Gleichzeitig werden Sie über Ziele, Inhalte und Methoden der Kurse sowie die verwendeten Lehrbücher informiert.

### Sprachberatung – Kostenlose Beratung und Einstufung

#### ● 4001 Dülmen

Donnerstag, 20.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

#### ● 4002 Haltern am See

Montag, 24.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

### Sprachprüfungen

Auf dem (internationalen) Arbeitsmarkt wird es zunehmend wichtiger, seine Sprachkenntnisse zu dokumentieren. Mit den **Europäischen Sprachenzertifikaten** von Telc bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Landesverband der Nordrhein-Westfälischen Volkshochschulen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse in den folgenden Sprachen durch eine Prüfung nachzuweisen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tschechisch und Türkisch.

Die Prüfungen orientieren sich an den Vorgaben des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen**, mit dem der Europarat fremdsprachige Fähigkeiten in 6 Kompetenzstufen (A1 = Anfängerkenntnisse bis C2 = fast muttersprachliche Kompetenz) unterteilt.

Wer ein Europäisches Sprachenzertifikat erwirbt, kann sicher sein, dass seine Sprachkompetenz in ganz Europa eingeordnet werden kann (Infos unter: [www.sprachenzertifikate.de](http://www.sprachenzertifikate.de)).

## Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

(A1 bis C2)

Wir orientieren uns bei den Kursbezeichnungen in unserem Programm am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kompetenzstufen geeinigt, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient. Jede Stufe umfasst mehrere Kurse.

Die sechs Kompetenzstufen (A1 bis C2):

### A: elementare Sprachverwendung

**A1:** Die Teilnehmenden der Stufe A1 können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

**A2:** Die Teilnehmenden der Stufe A2 können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

### B: selbstständige Sprachverwendung

**B1:** Die Teilnehmenden der Stufe B1 können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

**B2:** Die Teilnehmenden der Stufe B2 können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

### C: kompetente Sprachverwendung

**C1:** fortgeschrittenes Kompetenzniveau

**C2:** nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung

Zum Nachweis der Sprachkompetenz bietet die Volkshochschule eine Reihe international anerkannter Sprachprüfungen (A1 bis C1) an, die auf dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen basieren. Wir arbeiten dabei mit der TELC GmbH zusammen, der Prüfungszentrale des Deutschen Volkshochschulverbandes.

Weitere Informationen zum Referenzrahmen finden Sie im Internet:

[www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de)

Informationen zu den Prüfungen gibt es hier:

[www.telc.net](http://www.telc.net)

## Lesen und Schreiben für Erwachsene von Anfang an

Die Zahl der Erwachsenen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, wird in der Bundesrepublik trotz allgemeiner Schulpflicht laut UNESCO auf ca. 4 Millionen Deutsche geschätzt. Oft haben die Betroffenen nicht den Mut, sich nach geeigneten Maßnahmen zu erkundigen, in denen die fehlenden Kenntnisse nachträglich erworben werden können.

Kennen Sie jemanden, der nicht oder nur wenig lesen und schreiben kann? Bitte machen Sie Freunde, Bekannte, Kollegen und Verwandte auf diesen kostenlosen Kurs aufmerksam. An der Volkshochschule kann jeder Lesen und Schreiben lernen, in entspannter Atmosphäre und mit erwachsenengerechten Arbeitsformen. Lesen und Schreiben lernen an der VHS heißt Lernen ohne Leistungsdruck und ohne Angst in einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten. Der Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachler.

Vertrauliche Auskunft und Beratung bei Tanja Steinhaus, Tel. 02594/12-415.

### 4003 Haltern am See Martina Benning

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16  
16:45 bis 18:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
gebührenfrei  
Anmeldung bis 31.8.15

### 4004 Dülmen Martina Benning

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16, 18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse  
Raum 92, Kreativraum  
gebührenfrei  
Anmeldung bis 1.9.15

## Erzähl- und Lesekreis in Platt

### Vertell- un Liëskring in Platt

Üm usse olle Spraok Platt, de wi dann ümmer küert un daomet hochholt, un ook üm dee Lüü, we met us widder Platt küern willt, geht't bi dütt Bineenkuëmmen. Wi daut daorum alle Lüü inlaan, we wier van Näien Platt küern willt. Bi de Lüü, we bi us metmaken willt, gaoht wi meestied d'rvan uut, dat se ümmer all usse Platt verstaohn un küern küennt. Wi niëmmt aowwer ook graa so geern Lüü an, de dat Platt wier lehr'n willt. Et weer nett, wann jeddereen, de met d'rbi is, sick dann ook met Völiësen, Vödriëgen of Vertellen inbrenge könn. So können dee, we metmaakt, wier an olle Vertellsels, an dat, wat sick taudruogen hät un wat so rundharüm passeert, t'rüggedenken; se können't näi vertellen un daomet widdergiëwen. Bi jedde Treffen is ümmer 'ne eegene Saak uut Haltern sölwst, van rund üm Haltern un ook noch mangst wat, dat van widder wegg is, vöseih'n. Eene van de Saaken, van de wi usse Texte taum Liësen niëmmt, is dat Bauk „Usse leiwe Platt“ (ISBN 3-923166-46-X).

**Höchsteilnehmerzahl: 14**

### 4005 Haltern am See Willi Husmann

5 x dienstags  
29.9., 27.10., 24.11., 8.12.15 sowie 26.1.16  
16:00 bis 17:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 21,00 EUR/Ermäßigt 14,70 EUR  
Anmeldung bis 22.9.15



## Deutsche Gebärdensprache – DGS 1

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und stark schwerhörigen Menschen genutzt wird.

Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen, die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden. Die moderne Sprachwissenschaft hat in den letzten drei Jahrzehnten weltweit nachgewiesen, dass die nationalen Gebärdensprachen der Gehörlosen in Komplexität und Ausdrucksfähigkeit den Lautsprachen in nichts nachstehen. Dies gilt auch für die DGS.

DGS ist also kein gebärdetes Deutsch oder lautsprachbegleitendes Gebärden, sondern besitzt eine eigene Grammatik und ein spezifisches Lexikon. Beides muss für die DGS genauso gelernt werden wie die Grammatik und der Wortschatz der deutschen Lautsprache.

Der Unterschied zum Deutschen besteht jedoch darin, dass die grammatischen Strukturen und Regeln der DGS ganz anderen Prinzipien folgen als die der deutschen Lautsprache. Während die Lautsprache über das Ohr und die Sprechorgane funktioniert, ist die DGS eine visuelle Sprache. Sie benutzt den Körper als Sprechinstrument.

### 4006 Haltern am See Manfred Finkemeier

9 x donnerstags  
10.9.15 bis 19.11.15  
18:30 bis 20:00 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 801  
Entgelt 55,80 EUR/Ermäßigt 39,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15

## Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, muss seit dem 1. September 2008 unter anderem auch staatsbürgerliche Kenntnisse in einem Einbürgerungstest nachweisen. Ausnahme: Personen, die einen deutschen Schulabschluss erworben haben, müssen den Test nicht ablegen. Vom Test befreit sind auch Einbürgerungsbewerber, die die geforderten Kenntnisse altersbedingt oder wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung nicht erfüllen können. Nähere Auskünfte dazu erteilen die örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Bei der Prüfung erhält jeder Teilnehmende einen Bogen mit insgesamt 33 Testfragen, die in sechzig Minuten zu beantworten sind. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen die richtige anzukreuzen ist. Bei mindestens 17 richtigen Antworten ist der Einbürgerungstest bestanden. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in welchem der Test abgelegt wird. Einen Überblick über alle für den Test relevanten Themen bietet der Gesamtkatalog der Einbürgerungstestfragen ([www.bamf.de](http://www.bamf.de)).

Die Kostenpauschale für den Einbürgerungstest in Höhe von 25,00 EUR ist bei der Anmeldung zu zahlen. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

### 4007 Dülmen

Donnerstag, 27.8.15  
18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 28.7.15

### 4008 Dülmen

Donnerstag, 19.11.15  
18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 21.10.15

### 4009 Dülmen

Donnerstag, 14.1.16  
18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 15.12.15

### 4010 Dülmen

Donnerstag, 17.3.16  
18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 16.2.16

## Leben in Deutschland (LID)

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchte, muss seit dem 1. September 2008 unter anderem auch staatsbürgerliche Kenntnisse in einem Test nachweisen. Ausnahme: Personen, die einen deutschen Schulabschluss erworben haben, müssen den Test nicht ablegen. Vom Test befreit sind auch Einbürgerungsbewerber, die die geforderten Kenntnisse altersbedingt oder wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung nicht erfüllen können. Nähere Auskünfte dazu erteilen die örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Seit dem 01.04.2013 gibt es zusätzlich zum Einbürgerungstest den neuen, skalierten Test „Leben in Deutschland“, der im Anschluss an einen Orientierungskurs im Rahmen des Integrationskurses stattfindet.

Bei der Prüfung erhält jeder Teilnehmende einen Bogen mit insgesamt 33 Testfragen, die in sechzig Minuten zu beantworten sind. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen die richtige anzukreuzen ist. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 erforderlich.

30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in welchem der Test abgelegt wird. Einen Überblick über alle für den Test relevanten Themen bietet der Gesamtkatalog der Testfragen ([www.bamf.de](http://www.bamf.de)).

Die Kostenpauschale für den Test „Leben in Deutschland“ in Höhe von 25,00 EUR ist bei der Anmeldung zu zahlen. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

### 4011 Dülmen

Dienstag, 15.9.15  
12:30 bis 13:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 14.8.15

### 4012 Dülmen

Montag, 18.1.16  
12:30 bis 13:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 17.12.15

### 4013 Haltern am See

Donnerstag, 19.5.16  
12:30 bis 13:30 Uhr  
Neues Rathaus, Ratssaal  
Entgelt 25,00 EUR  
Anmeldung bis 19.4.15

## Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Diese Beratung wendet sich vor allem an die Personen, die früher erworbene Kenntnisse auffrischen oder ausbauen wollen und nicht so recht wissen, auf welcher Leistungsstufe sie nun wieder in den Unterricht einsteigen sollen. Aber auch Teilnehmende, die eine ihnen bisher gänzlich fremde Sprache erlernen wollen, jedoch noch eine gewisse Scheu haben, weil ihnen unklar ist, was auf sie zukommt, sollten sich durch Mitarbeiter der Volkshochschule beraten lassen.

**Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:**

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

**Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:**

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 20.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Montag, 24.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

## Info-Abend und Prüfungsvorbereitung Deutschtest für Zuwanderer

Sie interessieren sich für eine DTZ-Prüfung und möchten wissen, wie diese abläuft? Oder Sie haben sich bereits für eine DTZ-Prüfung angemeldet und möchten sich entsprechend vorbereiten? An diesem Abend gehen wir gemeinsam eine Musterprüfung durch. Sie lernen den Aufbau und die Bestandteile der Prüfung kennen und erhalten Tipps und Informationen, wie Sie sich auf die Prüfung vorbereiten können

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4014 Dülmen

Donnerstag, 6.8.15, 18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 14,50 EUR  
Anmeldung bis 30.7.15

### 4015 Dülmen

Donnerstag, 3.9.15, 18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 14,50 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15

### 4016 Dülmen

Donnerstag, 15.10.15, 18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 14,50 EUR  
Anmeldung bis 8.10.15

### 4017 Dülmen

Donnerstag, 3.12.15, 18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 14,50 EUR  
Anmeldung bis 26.11.15

### 4018 Dülmen

Donnerstag, 25.2.16, 18:00 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 14,50 EUR  
Anmeldung bis 18.2.16



## telc-Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) Niveaustufen A2 und B1

Die am 1. Juli 2009 neu eingeführte skalierte Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2-B1)“ - kurz DTZ genannt - löst die bisherigen Sprachprüfungen „Zertifikat Deutsch“ (B1) und „Start Deutsch 2“ (A2) als abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen ab.

Die neue Sprachprüfung DTZ wurde durch das Goethe-Institut und die telc GmbH entwickelt. Der Deutsch-Test für Zuwanderer ermöglicht den Teilnehmenden, am Ende des Sprachkurses ihre tatsächliche Sprachkompetenz fertigkeitbezogen über die Kompetenzstufen A2 bis B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) nachzuweisen.

Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Um im Gesamtzertifikat das Sprachniveau B1 bestätigt zu bekommen, müssen Teilnehmende im Prüfungsteil „Sprechen“ sowie in einem der anderen beiden Prüfungsteile „Hören und Lesen“ bzw. „Schreiben“ das Niveau B1 erreichen.

Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

### 4019 Dülmen

Freitag, 14.8.15, 9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 120,00 EUR  
Anmeldung bis 16.7.15

### 4020 Dülmen

Freitag, 11.9.15, 9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 120,00 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15

### 4021 Dülmen

Freitag, 23.10.15, 9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 120,00 EUR  
Anmeldung bis 22.9.15

### 4022 Dülmen

Freitag, 11.12.15, 9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 120,00 EUR  
Anmeldung bis 10.11.15

### 4023 Dülmen

Freitag, 4.3.16, 9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Forum  
Entgelt 120,00 EUR  
Anmeldung bis 2.2.15

## A1/A2 – Deutsch

In diesem Kurs geht es mit der Einführung in die deutsche Sprache weiter. Die ersten Grundlagen sind gelegt. Im Folgenden werden weitere wichtige Regeln der Grammatik trainiert und der Grundwortschatz der deutschen Alltagssprache erweitert. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. So lernen die Teilnehmenden beispielsweise vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. An Gesprächen können Sie sich beteiligen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

### 4026 Havixbeck Majda Mchiche

45 x dienstags, mittwochs und donnerstags  
8.9.15 bis 19.1.16  
10:00 bis 11:30 Uhr  
Ev. Gemeindezentrum Raum 1, St. Michael  
Entgelt 189,00 EUR/Ermäßigt 132,30 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15

## A2/B1 – Deutsch

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bereits über Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese nun gezielt erweitern und vertiefen möchten. Dabei werden die wichtigen Regeln der Grammatik und der Grundwortschatz der deutschen Alltagssprache vertieft. Die Teilnehmenden werden gezielt auf die Sprachprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (Niveaustufe A2/B1) vorbereitet.

### 4027 Havixbeck Majda Mchiche

45 x dienstags, mittwochs und donnerstags  
8.9.15 bis 19.1.16  
12:00 bis 13:30 Uhr  
Ev. Gemeindezentrum Raum 1, St. Michael  
Entgelt 189,00 EUR/Ermäßigt 132,30 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15

## A1 Deutsch

In diesem Kurs geht es um die Einführung in die deutsche Sprache. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Dabei werden die Vorkenntnisse der Teilnehmenden berücksichtigt.

### 4024 Haltern am See Martina Benning

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
17:30 bis 19:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

### 4025 Haltern am See Martina Benning

15 x freitags  
11.9.15 bis 15.1.16  
17:00 bis 18:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 4.9.15  
Lehrwerk: Erste Schritte plus Vorkurs,  
Hueber, L. 6

## B2 – Deutsch

Dieser Kurs wird für Teilnehmende angeboten, die bereits über Deutschkenntnisse auf B1-Niveau verfügen und diese nun ausbauen und sich gezielt auf die B2-Prüfung vorbereiten wollen.

Folgende Fertigkeiten werden trainiert:

### Hören:

Sie lernen, längere Redebeiträge zu verstehen (z.B. im Fernsehen bei Nachrichtensendungen, Reportagen, Spielfilmen) und komplexeren Argumentationen zu folgen, wenn das Thema vertraut ist und Standardsprache gesprochen wird.

### Sprechen:

Sie lernen, sich in einem normalen Gespräch mit einem Muttersprachler spontan und fließend zu verständigen und sich in vertrauten Situationen aktiv an Diskussionen zu beteiligen sowie Ihre Ansichten zu begründen und zu verteidigen. Sie lernen, zu Themen aus Ihren Interessensgebieten eine detaillierte Darstellung zu geben.

### Lesen:

Sie lernen, Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart sowie zeitgenössische literarische Prosatexte zu lesen und zu verstehen.

### Schreiben:

Sie lernen, detaillierte Texte über für Sie relevante Themen zu schreiben, Informationen weiterzugeben und das Für und Wider zu einem bestimmten Standpunkt darzulegen.

Sie lernen, in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen zu schildern.

Der Kurs wird nach den Sommerferien weitergeführt. Die Teilnahme an einer B2-Prüfung ist für Januar 2016 vorgesehen (Prüfungsgebühr ca. 150,00 Euro). Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4028 Dülmen Kursleiterteam

30 x montags, mittwochs, freitags  
7.9.15 bis 27.11.15  
16:30 bis 19:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10  
Entgelt 270,00 EUR  
Anmeldung bis 14.9.15

**telc Sprachenzertifikate:**  
*Der Erfolg spricht für sich!*

Motivierter lernen, grenzenlos kommunizieren:

- Zertifikate in zehn Sprachen auf fünf Kompetenzstufen
- Die ideale berufliche und private Weiterbildung
- Prüfungstermine nach Wunsch in einem der über 3.000 telc Prüfungszentren weltweit

Weitere Informationen und kostenlose Übungstests finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).  
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 89 95 82 46-10**

**telc**  
LERNEN. TESTEN.

## telc-Prüfung

### B2 – Deutsch Prüfung

Die Prüfung telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert ca. 2,5 Stunden, bestehend aus den Teilen „Leseverstehen“, „Sprachbausteine“, „Hörverstehen“ und „Schriftlicher Ausdruck“. Die mündliche Prüfung dauert ca. 15 Minuten zzgl. 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Auf der Stufe B2 sollten Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln können. Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen sollten Sie über einen großen Wortschatz verfügen und auch die Grammatik sollten Sie recht gut beherrschen, wenn Sie sich zur Prüfung anmelden möchten. Wir empfehlen Ihnen zur Vorbereitung den Kurs Deutsch B2. Eine Anmeldung mindestens 6 Wochen vor der Prüfung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist auch eine spätere Anmeldung möglich. Eine kurzfristige Änderung der Prüfungsgebühr behalten wir uns vor. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

#### 4029 Dülmen

##### Kursleiterteam

Freitag, 29.1.16, 9:00 bis 15:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 150,00 EUR  
Anmeldung bis 16.12.15

## A1 – Integrationskurs

### Modul 1

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung.

All das lernen Sie in den Integrationskursen, die wir in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchführen. Der allgemeine Integrationskurs dauert 660 Stunden. Jeder Kurs besteht aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (60 Stunden). In besondere Kursen können bis zu 900 Stunden gefördert werden. Darüber hinaus sind bis zu 300 Wiederholerstunden möglich.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel: Einkaufen, Wohnen, Gesundheit und Hygiene, menschlicher Körper, Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern, Freizeit und soziale Kontakte, Medien und Mediennutzung. Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.

Im Verlauf des Sprachkurses nehmen Sie an Zwischentests teil. Damit bereiten Sie sich auf die Abschlussprüfung am Ende des Integrationskurses vor. Die Abschlussprüfung ist der sogenannte „Deutschtest für Zuwanderer“, der Ihnen je nach Lernerfolg Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1 bestätigt.

Im anschließenden Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland, Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und Werte, die in Deutschland wichtig sind, z. B. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung.

Den Orientierungskurs schließen Sie ebenfalls mit einem Abschlusstest ab.

Die Kosten für den Integrationskurs liegen pro Modul (100 Std.) bei:

210,00 Euro für Vollzahler ohne Zulassung zum Integrationskurs

147,00 Euro Ermäßigter Betrag ohne Zulassung

120,00 Euro bei Teilkostenerstattung durch das BAMF

0,00 Euro bei Vollkostenerstattung durch das BAMF

Die Anträge auf Zulassung und Kostenerstattung sind an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wir helfen Ihnen dabei gern!

Information und Beratung: Tanja Steinhaus, Tel. 02594 12-415 oder 02364 933-440 bzw. unter [t.steinhaus@duelmen.de](mailto:t.steinhaus@duelmen.de).

#### 4030 Haltern am See

##### Kursleiterteam

montags bis freitags  
17.8.15 bis 18.9.15, 8.45 bis 12.00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 210,00 EUR/Ermäßigt 147,00 EUR

#### 4031 Dülmen

##### Kursleiterteam

montags bis freitags  
21.9.15 bis 6.11.15, 8:30 bis 11:45 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10  
Entgelt 210,00 EUR/Ermäßigt 147,00 EUR

# Chinesisch



## Wiedereinsteigerkurs A1 – Chinesisch

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Hier können Sie unter Anleitung einer Muttersprachlerin Ihre Chinesischkenntnisse auffrischen und erweitern. Allen Teilnehmenden soll die Beschäftigung mit der chinesischen Sprache Spaß machen. Es werden auch chinesische Schriftzeichen behandelt. Sowohl Teilnehmende aus einem früheren Kurs als auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundlagen sind herzlich willkommen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4033 Dülmen Jianlei Zhang

13 x montags  
7.9.15 bis 14.12.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 80,60 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: Lóng, Klett, L. 14

## Schnupperkurs A1 – Chinesisch

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Chinas kennen lernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu bewältigen. Sie lernen, vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4032 Dülmen Jianlei Zhang

9 x montags  
19.10.15 bis 14.12.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 55,80 EUR  
Anmeldung bis 12.10.15  
Lehrwerk: Lóng neu, Klett, L. 1

## Anfangskurs A1 – Englisch

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sowohl die englische Sprache wie auch die Kultur der englischsprachigen Länder kennen lernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu meistern. Sie lernen, vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Das Tempo bestimmen wir gemeinsam.

### 4034 Haltern am See Annette Wallrad

13 x dienstags  
8.9.15 bis 15.12.15  
15:45 bis 17:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,30 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

### 4035 Dülmen Christoph Hölscher

14 x mittwochs  
9.9.15 bis 13.1.16  
8:30 bis 10:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Easy English A1.1,  
Cornelsen, L. 1

### 4036 Dülmen Christoph Hölscher

14 x mittwochs  
16.9.15 bis 20.1.16  
15:45 bis 17:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 9.9.15  
Lehrwerk: Easy English A1.1,  
Cornelsen, L. 1



## Englisch



## Sommerkurs A1 – Englisch

Sind Ihnen drei Monate VHS-Ferien zu lange oder wollten Sie immer schon Ihre Englischkenntnisse auffrischen und gezielt erweitern? Kurzweilig und ohne Grammatikstress üben wir das freie Sprechen auf einfachem Niveau, damit Sie sich in alltäglichen Situationen gut verständlich machen können.

Voraussetzung: 1 bis 2 Jahre Englisch an der VHS oder entsprechende Vorkenntnisse

### 4037 Haltern am See Horst Holtmann

Montag bis Freitag  
3.8.15 bis 7.8.15  
5 x, 9:00 bis 11:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 39,00 EUR/Ermäßigt 27,40 EUR  
Anmeldung bis 27.7.15  
Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

## A1 – Englisch 4

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4038 Haltern am See Horst Holtmann

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
10:45 bis 12:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Lehrwerk: Sterling Silver 2, New Edition,  
Cornelsen, L. 7

## A1 – Englisch 6

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4039 Haltern am See Annette Wallrad

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
15:30 bis 17:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Sterling Silver 2,  
Cornelsen, L. 15

## A1 – Easy English 5

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

### 4040 Dülmen Christoph Hölscher

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16  
8:30 bis 10:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Easy English A1.1,  
Cornelsen, L. 8

## A1 – Englisch Auffrischung

Sie haben aus der Schule noch ein paar Kenntnisse, sind aber sehr unsicher? Sie möchten gerne einen möglichst leichten Einstieg und gerne einiges wiederholen? Dann sind Sie hier richtig. In einer kleinen Lerngruppe können Sie mit Gleichgesinnten Ihre verborgenen Englischkenntnisse wieder hervorholen und festigen. Angesprochen sind auch diejenigen, die vor drei oder vier Semestern mit dem Englischlernen angefangen haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

### 4041 Dülmen Guido Malte Mielke

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16, 16:00 bis 17:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Easy English A1.2,  
Cornelsen, L. 1

## A1/2 – Englisch Auffrischung

Sie haben geringe Englischkenntnisse und möchten weiterlernen? Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten gerne in gemütlichem Tempo und in einer kleinen Lerngruppe auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse wiederholen und erweitern möchten.

### 4042 Dülmen Guido Malte Mielke

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16, 17:30 bis 19:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: A New Start Refresher A2,  
Cornelsen, L. 1



## A2 – Englisch Auffrischung

Sie haben geringe Englischkenntnisse und möchten weiterlernen? Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten gerne in gemütlichem Tempo auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse in kleiner Runde wiederholen und erweitern möchten. Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

### 4043 Dülmen Karlheinz Messing

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16, 18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Das Lehrwerk wird am 1. Kursabend bekannt gegeben.

## A2 – Englisch Auffrischung

Sie haben irgendwann schon einmal Englisch gelernt, haben aber das Gefühl, ein Neustart wäre gut? Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde auffrischen möchten. Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

### 4044 Dülmen Christoph Hölscher

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
8:30 bis 10:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Lehrwerk: A New Start Refresher A2,  
Cornelsen, L. 1

### 4045 Haltern am See Christoph Hölscher

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
19:00 bis 20:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15

## A2 – Englisch 2 Auffrischung

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**  
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

### 4046 Dülmen Christoph Hölscher

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16  
15:30 bis 17:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: A New Start – Refresher A2,  
Cornelsen, L. 5

## A2 – Easy English

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**  
Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

### 4047 Havixbeck Dr. Manfred Hanowell

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
19:00 bis 20:30 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Easy English A2.2,  
Cornelsen, L. 1

## A2 – Englisch 3

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. Neben dem Lehrwerk werden zusätzliche Texte und Songs einbezogen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

### 4048 Dülmen Renate Höhmann

15 x freitags  
11.9.15 bis 15.1.16  
16:30 bis 18:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 4.9.15  
Lehrwerk: English Compass A2,  
Langenscheidt, L. 7

## Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 20.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Montag, 24.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

## A2 – Brush up your English

In diesen Kursen werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt. Diese Kurse frischen gezielt verschüttete Grundkenntnisse auf.

Vorkenntnisse: 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

### 4051 Dülmen Christoph Hölscher

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16  
18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

### 4052 Dülmen N.N.

14 x mittwochs  
16.9.15 bis 20.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 9.9.15  
Lehrwerk: A New Start – Refresher A2,  
Cornelsen, L. 1

## A2 – Englisch 3

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

### 4049 Haltern am See Horst Holtmann

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16  
10:30 bis 12:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: Going for Gold,  
Cornelsen, L. 7

## A2 – Englisch 8

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

### 4050 Dülmen Christoph Hölscher

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
10:00 bis 11:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## Bildungsurlaub A2 – Englisch in Alltag und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse aus beruflichen oder privaten Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten. Wir werden:

- Wortschatz und Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf erarbeiten,
- Telefonieren üben,
- zahlreiche Übungen zur Verbesserung des Hör- und Leseverstehens durchführen,
- zentrale Kapitel der englischen Grammatik wiederholen und festigen,
- und vor allem die Sprechfertigkeit in der Alltagsprache trainieren.

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet (auch als Link unter [www.vhs-duelmen.de](http://www.vhs-duelmen.de) zu finden).

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 4055 Haltern am See

**Anke Altmann**

Montag bis Freitag  
21.9. bis 25.9.15, 8.30 bis 14:30 Uhr  
Schloss Sythen  
Entgelt 182,50 EUR  
Anmeldung bis 7.9.15

### 4056 Haltern am See

**Anke Altmann**

Montag bis Freitag  
16.11. bis 20.11.15, 8.30 bis 14:30 Uhr  
Schloss Sythen  
Entgelt 182,50 EUR  
Anmeldung bis 2.11.2015

## A2 – Englisch Easy Morning Talk

Dieser Englischkurs richtet sich an Teilnehmende, die entspannt und mit Spaß ihr mündliches Englisch verbessern möchten. Im Fokus stehen Wortschatzerweiterung und freies Sprechen über unterschiedlichste Themen, was in lockerer Atmosphäre bei Kaffee oder Tee trainiert werden soll.

### 4053 Dülmen

**Christoph Hölscher**

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
10:15 bis 11:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Lehrwerk: Grund- und Aufbauwortschatz, Klett

## A2 – Easy English Talk in the Evening

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4054 Haltern am See

**Christoph Hölscher**

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Grund- und Aufbauwortschatz Englisch, Klett

## Englisches Wochenende für Jugendliche Small Talk statt Grammatik?

Immer nur Grammatik in der Schule ist langweilig? Das freie Sprechen kommt zu kurz? An diesem Wochenende wollen wir mit euch in kleiner Runde auf Englisch drauf los quatschen. Egal ob alltägliche Themen wie Musik, Hobbies und TV-Serien oder Leute treffen im Auslandsurlaub und beim Schüleraustausch. Die Themen bestimmt ihr! Und ganz nebenbei lernt ihr neue Vokabeln und die eine oder andere englische Redewendung.

Für junge Menschen im Alter von 14 bis 18 Jahre.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4057 Dülmen

**Guido Malte Mielke**

Samstag, 24.10.15, 14:30 bis 17:45 Uhr  
Sonntag, 25.10.15, 14:30 bis 17:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 38,00 EUR  
Anmeldung bis 17.10.15

### 4058 Haltern am See

**Guido Malte Mielke**

Samstag, 28.11.15, 14:30 bis 17:45 Uhr  
Sonntag, 29.11.15, 14:30 bis 17:45 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 38,00 EUR  
Anmeldung bis 21.11.15

## Grammatik-Workshop Englisch in den Herbstferien für Schülerinnen und Schüler der 8./9. Klasse und 7. Klasse G8

Warum nicht die Ferien nutzen? An fünf gemütlichen Nachmittagen möchten wir mit euch euer Englisch verbessern. Wir werden einige wichtige grammatische Themen (z. B. Zeiten, indirekte Rede, Passiv, Adjektiv/Adverb, Satzbau u.v.m.) wiederholen, Small Talk üben, Spaß haben und versuchen, die Fragen zu beantworten, die ihr euren Lehrern vielleicht nicht stellen wollt?! Dann fühlt ihr euch sicherer, wenn es nach den Ferien wieder los geht.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4059 Dülmen

**Guido Malte Mielke**

4 x, montags bis donnerstags  
12.10.15 bis 15.10.15  
14:00 bis 17:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 60,00 EUR  
Anmeldung bis 5.10.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 20.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Montag, 24.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

## Workshop

### A2/B1 – Business English Telephoning

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die professionell und verhandlungssicher am Telefon mit Ihren Ansprechpartnern kommunizieren möchten. Es werden Standard-Formulierungen erarbeitet und praxisnah in Simulationen eingeübt. Folgende Inhalte werden u.a. thematisiert: Sich vorstellen, durchstellen und durchgestellt werden, Nachrichten hinterlassen, Hilfe anbieten, Verabredungen treffen, Details erfragen und Informationen geben, Beschwerden, Entschuldigungen, Bestätigen/Zusammenfassen, Missverständnisse vermeiden, Gespräche beenden.

Vorkenntnisse im Umfang von mind. 4 Jahren Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

#### 4060 Haltern am See Dr. Andreas Büsing

Samstag, 21.11.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 41,00 EUR  
Anmeldung bis 14.11.15

## Workshop

### A2/B1 – Business English Geschäftliche Emails schreiben

Angesprochen sind diejenigen, die ihren Schreibstil verbessern möchten, um auf internationaler Ebene sicher kommunizieren zu können.

Kurz und knackig sollen folgende Inhalte erarbeitet werden: Bezugnahme auf vorhergehende Kommunikation, Bitte um Informationen, Dank/Dringlichkeit ausdrücken, schlechte Nachrichten ankündigen, Beschwerden, Erinnerungen/Mahnungen, Entschuldigungen, Abschlussformulierungen.

Vorkenntnisse im Umfang von mind. 4 Jahren Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

#### 4061 Haltern am See Dr. Andreas Büsing

Samstag, 31.10.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 41,00 EUR  
Anmeldung bis 24.10.15

## A2/B1 – Englisch Auffrischung

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

#### 4064 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
9:00 bis 10:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15

## A2/B1 – Englisch 3

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

#### 4065 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
11:00 bis 12:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Great! B1, Klett, L. 3

## A2/B1 – Englisch Morning Talk

Dieser Englischkurs richtet sich besonders an die Teilnehmenden, die frei und mit Spaß Englisch „chatten“ möchten. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Tee sprechen wir über alle Themen in Englisch.

#### 4066 Haltern am See Christoph Hölcher

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16  
10:30 bis 12:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## A2/B1 – Englisch Auffrischung

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

#### 4062 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
17:00 bis 18:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## A2/B1 – Englisch Auffrischung

Sie haben irgendwann schon einmal Englisch gelernt, haben aber das Gefühl, ein Neustart wäre gut? Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde auffrischen möchten. Gemeinsam werden wir verloren Gegangenes wieder hervorholen, Geschichten lesen und natürlich viel sprechen.

#### 4063 Haltern am See Annette Wallrad

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16  
17:30 bis 19:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## B1 – Englisch Auffrischung

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

### 4067 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16  
8:45 bis 10:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

### 4068 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags  
27.8.15 bis 21.1.16  
18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 20.8.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.  
Am 24.9., 29.10. und 26.11.15  
kein Unterricht.

## B1 – Brush up your English

An opportunity for participants who have already a good knowledge of English and wish to improve their comprehension of English. We read a variety of interesting and stimulating topics.

Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre Schulenglisch

### 4069 Dülmen Brian Patrick Fitzgerald

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Headway English B1,  
Oxford, L. 1

### 4070 Haltern am See Monika Andrick

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16  
9:30 bis 11:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Material will be handed out by the teacher.

### 4071 Dülmen Brian Patrick Fitzgerald

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Lehrwerk: Headway English B1+,  
Oxford, L. 1

## B1 – Easy Conversation

Our interest will be focussed on conversation in everyday situations. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics combined with a lot of grammar exercises.

### 4073 Dülmen Christoph Hölcher

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16  
9:00 bis 10:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Material will be handed out by the teacher.

### 4074 Dülmen Christoph Hölcher

15 x freitags  
11.9.15 bis 15.1.16  
9:00 bis 10:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 4.9.15  
Material will be handed out by the teacher.

### TIPP

## Einführung für neue Kursleitende

Sie sind neu als Kursleitender bei uns an der VHS? Sie haben eine Idee für ein Kursangebot und möchten gerne Kursleitender bei uns werden? Dann sind Sie hier richtig! Siehe Kursnummer 5081, Seite 221:

### 5081 Dülmen Ihr VHS-Team Freitag, 22.1.16, 16:00 bis 19:00 Uhr

## B1 – Evening Talk Easy Conversation

Our interest will be focussed on conversation in everyday situations. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics combined with grammar exercises.

### 4072 Dülmen Christoph Hölcher

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16  
18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Material will be handed out by the teacher.

## B1 – Easy Conversation

An opportunity for participants who already have a good knowledge of English and who wish to improve their comprehension of English. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics.

### 4075 Haltern am See Annette Wallrad

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
9:15 bis 10:45 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Material will be handed out by the teacher.

## Bildungsurlaub

### B1 – English Business

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse aus beruflichen Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten. Wir werden

- Wortschatz und Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf erarbeiten,
- Telefonieren üben,
- zahlreiche Übungen zur Verbesserung des Hör- und Leseverstehens durchführen,
- zentrale Kapitel der englischen Grammatik wiederholen und festigen,
- und vor allem die Sprechfertigkeit in der Allgemesprache trainieren.

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet (auch als Link unter [www.vhs-duelmen.de](http://www.vhs-duelmen.de) zu finden).

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 12**

#### 4076 Dülmen

**N.N.**

5.10.15 bis 9.10.15

5 x, 9:00 bis 14:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 198,00 EUR

Anmeldung bis 28.9.15



### B2 – Englisch

Ziel des Kurses ist es, den fremdsprachlichen Kenntnis- und Fertigungsstand im Hinblick auf Alltagssituationen zu erweitern und zu festigen. Unterrichtsmaterialien, darunter verschiedene Texte zu unterschiedlichen Themen sowie Unterlagen zur Grammatik und zum Vokabelschatzaufbau, werden vom Kursleiter gestellt.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

#### 4077 Havixbeck

**Dr. Manfred Hanowell**

15 x donnerstags

10.9.15 bis 14.1.16

19:00 bis 20:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 3.9.15

### B2 – English Conversation

An opportunity for participants who already have a good knowledge of English and who wish to improve their comprehension of English. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics.

#### 4078 Haltern am See

**Barbara Tölle**

15 x montags

7.9.15 bis 11.1.16

8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 31.8.15

### B2 – English Conversation

An opportunity for participants who already have a good knowledge of English and who wish to improve their comprehension of English. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics.

#### 4079 Dülmen

**Barbara Tölle**

15 x donnerstags

10.9.15 bis 14.1.16

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 3.9.15

### C1 – English Conversation, Discussion and Debate

The basis of our conversation and our efforts to further improve it, is the English we encounter in everyday life. A wide range of content areas is going to be covered based on participants' needs and interests. With the help of printed and audio materials we'll tackle new topics - often concerning current events - almost every week. And finally, a good laugh contributes to effective learning!

#### 4080 Haltern am See

**Dr. Andreas Büsing**

12 x donnerstags

10.9.15 bis 10.12.15

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 72,00 EUR/Ermäßigt 50,40 EUR

Anmeldung bis 3.9.15



© Inessa Podushko / pixelio.de

### C1/C2 – VHS English Club

The new club for native and other fluent speakers. You're a native speaker or fluent in English? Looking for like-minded people to have a nice chat with in a relaxed environment? Then join us once a month at the Pub, along with a beer, a coke, an apple shandy or whatever you prefer - it's up to you as well as the topics to talk about. Nobody will mind if your grammar is not always perfect, there will be a lot of laughter and you will meet people from all over the world!

We meet at different pubs and places in Dülmen. So, if you're interested, please contact Tanja Steinhaus, 02594 12415 and join us every third or fourth Thursday of a month.

#### 4081 Dülmen

**Tanja Steinhaus**

5x donnerstags

17.9., 22.10., 19.11., 17.12.15 und 21.1.16

19:30 bis 21:45 Uhr

Ort auf Anfrage

gebührenfrei

Anmeldung bis 10.9.15



## Französisch

### A1 – Französisch Anfangskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Frankreichs kennen lernen möchten. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik-paukerei wichtige Alltagssituationen üben und viel über französische Bräuche und Traditionen kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### 4082 Haltern am See Angelika Becker-Klask

13 x mittwochs  
9.9.15 bis 16.12.15, 20:00 bis 21:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,30 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Voyages Neu A1, Klett, L. 1

### A1 – Französisch 2

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**  
Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache sind herzlich willkommen.

#### 4083 Dülmen Angelika Becker-Klask

14 x montags  
7.9.15 bis 21.12.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33  
Entgelt 58,80 EUR/Ermäßigt 41,20 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: Voyages Neu A1, Klett, L. 4

### A1 – Französisch 3

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**  
Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache sind herzlich willkommen.

#### 4084 Haltern am See Nadège Duhautoy

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16, 20:00 bis 21:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk On y va A1, Hueber, L. 8

### A1 – Französisch 5

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**  
Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache sind herzlich willkommen.

#### 4085 Haltern am See Nadège Duhautoy

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16, 18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: Voyages 1, Klett, L. 10

### A2/B1 – Französisch

Wir sind eine gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Vorkenntnissen, die viel Spaß am gemeinsamen Lernen der französischen Sprache hat. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

#### 4086 Havixbeck Cornelia Lehr

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Ev.Gemeindezentrum Raum 2, St. Michael  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Voyages 3, Klett, L. 6

### B1 – Französisch 11

Die Teilnehmenden lernen, Unterhaltungen über die verschiedensten Themen auf Französisch zu führen. Die französische Grammatik wird wiederholt bzw. vertieft. Der Kurs ist offen für Neueinsteiger.

#### 4089 Havixbeck Cornelia Lehr

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 112  
Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Alter Ego +3 B1, Hachette, L. D4

### B1 – Französisch Avec Plaisir

Si vous avez envie de pratiquer votre français et d'approfondir votre vocabulaire et grammaire en lisant, parlant et rigolant sur des petits textes, des émissions à la radio ou télévisées, des chansons etc., venez lundi de 18:30 à 20:00h. Voraussetzung: gute Grundkenntnisse oder 5 Jahre VHS.

#### 4090 Haltern am See | 14-tägig N.N.

8 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16, 18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 33,60 EUR/Ermäßigt 23,60 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15

### Parlons français

La France et les Français vous intéressent? Thèmes de société de la France actuelle, révision de la grammaire et des situations de tous les jours. Connaissances minimales: 5 années de français à la VHS.

#### 4091 Dülmen Colette Legge-Lecouty

13 x mittwochs  
2.9.15 bis 9.12.15, 10:30 bis 12:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 54,60 EUR/Ermäßigt 38,40 EUR  
Anmeldung bis 26.8.15

### A2/B1 – Französisch

Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache (ca. 3 Jahre VHS) können in diesem Kurs verschüttete Kenntnisse auffrischen und ihr Wissen praxisnah vertiefen. Vokabeln und Grammatik werden spielerisch und abwechslungsreich geübt. Im Zentrum des Unterrichts stehen aktuelle Themen. Ziel des Kurses ist es, Mut zu einer aktiven, wirklichkeitsnahen Kommunikation zu entwickeln. Die Kursleiterin ist gebürtig aus Nordfrankreich und lebt seit 10 Jahren in Deutschland.

#### 4087 Dülmen Nadège Duhautoy

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16, 18:30 bis 20:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

### B1 – Französisch Auffrischung

Sie möchten gerne Ihre verschütteten Französischkenntnisse aktivieren? Dann sind Sie bei uns richtig. In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Kenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Eigene Ideen sind herzlich willkommen!

#### 4088 Dülmen Danielle Eyraud-Schmidt

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16, 19:00 bis 20:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



## Italienisch

### A1 – Italienisch Anfangskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Italiens kennen lernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache meistern zu können.

#### 4092 Haltern am See Heike Unger-Fazlic

15 x mittwochs  
2.9.15 bis 27.1.16, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 901  
Entgelt 79,50 EUR/Ermäßigt 55,70 EUR  
Anmeldung bis 26.8.15  
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.  
Am 21.10. und 28.10.2015 kein Unterricht.

#### 4093 Havixbeck Paola Davidi

14 x donnerstags  
17.9.15 bis 14.1.16, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 112  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,10 EUR  
Anmeldung bis 10.9.15  
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 1

#### 4094 Dülmen Paola Davidi

13 x mittwochs  
23.9.15 bis 20.1.16, 17:15 bis 18:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,50 EUR  
Anmeldung bis 16.9.15  
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 1

### Wochenend-Workshop A1 – Italienisch für die Reise

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich sprachlich auf eine Italienreise vorbereiten möchten. Sie lernen in diesem Kurs, sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden (Einkauf, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Zudem erhalten Sie eine Einführung in die italienische Lebensart. Es wird gemeinsam gekocht und gesungen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

#### 4095 Dülmen Rüdiger Stiebitz

Freitag, 23.10.15, 18:00 bis 21:15 Uhr  
Samstag, 24.10.15, 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag, 25.10.15, 10:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 76,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



### A1 – Italienisch 2

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

#### 4096 Dülmen Rüdiger Stiebitz

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Buongiorno!, Klett, L. 6

## A2 – Italienisch 1

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die auffrischen und sich sprachlich weiterentwickeln möchten. Der Spracherwerb geschieht vornehmlich durch das Eintauchen in echte Lebenssituationen. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden in spielerischer Form vermittelt, ebenso wie landeskundliche Kenntnisse. So wird der Kurs auch zu einer Einführung in die italienische Lebensart. Wir kochen, singen und lernen spielerisch Italienisch.



Foto: Rüdiger Stiebitz

## A1 – Italienisch 3

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

#### 4097 Dülmen Jochen Bode

15 x montags  
14.9.15 bis 18.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 7.9.15  
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 6

## A1 – Italienisch 3

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

#### 4098 Haltern am See Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags  
1.9.15 bis 19.1.16  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 901  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 25.8.15  
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 5  
Am 20.10. und 27.10.2015 kein Unterricht.

#### 4099 Dülmen Rüdiger Stiebitz

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
19:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Allegro A2, Klett, L. 1

## B1 – Italienisch

Dieser Kurs wendet sich an Italien- und Italienischfreunde, die bereits über fundierte Sprach- und Grammatikkenntnisse verfügen. Im Vordergrund stehen die Kommunikation und die Diskussion über landestypische kulturelle, kulinarische und auch aktuelle Themen des „Belpaese“. Auf Wunsch werden auch kurze Grammatikeinheiten eingefügt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

#### 4100 Dülmen Paola Davidi

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
15:45 bis 17:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,20 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



## Niederländisch

### A1 – Niederländisch Anfangskurs

Sie möchten Niederländisch von Anfang an lernen? Dieser Einführungskurs vermittelt Ihnen die nötigen Sprachkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen in der Fremdsprache verständigen zu können. Sie lernen vertraute alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Darüber hinaus soll natürlich auch Wissenswertes über Land und Leute nicht zu kurz kommen.

#### 4101 Haltern am See Severa Switzar

15 x mittwochs  
9.9.15 bis 20.1.16  
20:00 bis 21:30 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806  
Entgelt 79,50 EUR/Ermäßigt 55,70 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 1

#### 4102 Dülmen Wilhelmus van Betuw

14 x dienstags  
15.9.15 bis 19.1.16  
20:00 bis 21:30 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,20 EUR  
Anmeldung bis 8.9.15  
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 1  
Am 22.12.15 findet kein Unterricht statt.

### A1 – Niederländisch für Wiedereinsteiger

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Wir sind eine gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Lernniveaus, die gemeinsam das Niederländische entdecken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen, steigen wir bei Lektion 4 wieder ein.

Für diesen Kleingruppenkurs ist eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts leider nicht möglich.

#### 4103 Havixbeck Wilhelmus van Betuw

12 x montags  
7.9.15 bis 7.12.15  
18:30 bis 20:00 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 006  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 4

### A1 – Niederländisch 2

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.  
Höchsteilnehmerzahl: 17

#### 4104 Dülmen Astrid Franke-Dibbets

12 x montags  
30.8.15 bis 30.11.15  
17:45 bis 19:15 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6  
Entgelt 50,40 EUR/Ermäßigt 35,30 EUR  
Anmeldung bis 24.8.15  
Lehrwerk: Welkom!, Klett, L 4

### Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 20.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Montag, 24.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

### A1 – Niederländisch 3

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

#### 4105 Haltern am See Severa Switzar

15 x montags  
7.9.15 bis 11.1.16, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,20 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15  
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 5

### A1 – Niederländisch 5

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Im Fokus steht die Wiederholung und Vertiefung des bisher Gelernten. Neueinsteiger, die vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

Für diesen Kleingruppenkurs ist eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts leider nicht möglich.

#### 4106 Dülmen Wilhelmus van Betuw

12 x dienstags  
8.9.15 bis 8.12.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10  
Entgelt 84,00 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Wat Leuk! A1, Hueber  
(Wiederholung)

### A2 – Niederländisch 4

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung geeignet. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

#### 4107 Haltern am See Severa Switzar

15 x dienstags  
8.9.15 bis 12.1.16, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Wat Leuk! A2, Hueber, L.5

### C1 – Niederländisch Konversation

Willkommen sind alle Teilnehmenden, die bereits über gute Vorkenntnisse verfügen.

#### 4108 Dülmen Astrid Franke-Dibbets

12 x dienstags  
1.9.15 bis 1.12.15, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6  
Entgelt 50,40 EUR/Ermäßigt 35,40 EUR  
Anmeldung bis 25.8.15



## Polnisch

### Schnupper-Wochenende

#### A1 – Polnisch

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprachen? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie erste Ausdrücke auf Polnisch und erhalten spannende Informationen über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf typischen Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Weitere Themen wie z.B. Hobbys oder Familie können nach Bedarf behandelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

#### 4109 Haltern am See Sylvia Wrobbel

Freitag, 6.11.15, 18:00 bis 21:15 Uhr  
Samstag, 7.11.15, 10:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag, 8.11.15, 9:00 bis 12:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 1  
Entgelt 60,00 EUR  
Anmeldung bis 30.10.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## Portugiesisch

#### A1 – Portugiesisch Anfangskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Portugals kennen lernen möchten. Die Dozentin, eine gebürtige Portugiesin, gibt Ihnen einen Einblick in die Sprache und bringt Ihnen erste alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze bei.

#### 4110 Dülmen Clara Rita Matos Tenedorio

12 x donnerstags  
17.9.15 bis 17.12.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34  
Entgelt 63,60 EUR/Ermäßigt 44,60 EUR  
Anmeldung bis 10.9.15  
Lehrwerk: Vivam as férias!, Hueber, L. 1

## Russisch

#### A1 – Russisch 4

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

#### 4111 Haltern am See Nina Sagan

12 x mittwochs  
9.9.15 bis 9.12.15  
18:45 bis 20:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 72,00 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Otlitschno! A1, Hueber, L. 6

## Schwedisch

#### A1 – Schwedisch Anfangskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Schwedens kennen lernen möchten. Sie lernen in diesem Kurs, vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

#### 4112 Dülmen Svenja Milski

15 x montags  
14.9.15 bis 18.1.16  
19:45 bis 21:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 79,50 EUR/Ermäßigt 55,70 EUR  
Anmeldung bis 7.9.15  
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

#### A1 – Schwedisch 4

**Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.**

#### 4113 Haltern am See Karin Engelbrecht

10 x mittwochs  
9.9.15 bis 25.11.15  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 801  
Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Lehrwerk: Tala svenska, GROA, L. 8

#### A2 – Schwedisch Auffrischung

Gesprächsrunde und Erfahrungsaustausch für Freunde der schwedischen Sprache. Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse unter fachlicher Anleitung in gemütlicher Runde auffrischen und erweitern.

Themen: Alles was interessiert, aktuelles Tagesgeschehen, Literatur, Landeskunde usw.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Wort und Schrift

#### 4114 Haltern am See Karin Engelbrecht

10 x mittwochs  
9.9.15 bis 25.11.15  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 801  
Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR  
Anmeldung bis 2.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



## Spanisch



### A1 – Spanisch Anfangskurs (am Vormittag)

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur spanischsprachiger Länder kennen lernen möchten. Sie lernen in diesem Kurs, vertraute alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

#### 4115 Haltern am See Alejandra Moreno Aguirre

14 x freitags  
18.9.15 bis 15.1.16  
10:15 bis 11:45 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 11.9.15  
Lehrwerk: Perspectivas Ya! A1,  
Cornelsen, L. 1

### A1 – Spanisch Anfangskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur spanischsprachiger Länder kennen lernen möchten. Sie lernen in diesem Kurs, vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

#### 4116 Haltern am See Anna Maria Scheer

15 x montags  
14.9.15 bis 18.1.16  
20:00 bis 21:30 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 803  
Entgelt 79,50 EUR/Ermäßigt 55,70 EUR  
Anmeldung bis 7.9.15  
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 1

#### 4117 Dülmen Marisa Lalanne

14 x dienstags  
22.9.15 bis 19.1.16  
19:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR  
Anmeldung bis 15.9.15  
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 1

### A1 – Spanisch für die Reise Anfangskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die sich sprachlich auf eine Reise in ein spanischsprachiges Land vorbereiten wollen. Der Spracherwerb geschieht vornehmlich durch das Eintauchen in echte Lebenssituationen. Erste Kenntnisse der Aussprache, der Grammatik und des Wortschatzes werden ebenso praxisnah vermittelt wie nützliche Redewendungen und landeskundliche Kenntnisse.

#### 4118 Havixbeck Karina Pineda-Toledo

12 x dienstags  
8.9.15 bis 8.12.15  
18:30 bis 20:00 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114  
Entgelt 63,60 EUR/Ermäßigt 44,60 EUR  
Anmeldung bis 1.9.15  
Lehrwerk: Spanisch à la Carte, Klett, L. 1

### A1 – Spanisches Wochenende

Sie lernen in diesem Kurs, sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden (Einkauf, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Zudem erfahren Sie auch die eine oder andere Information zum Reiseland. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

#### 4119 Dülmen Marisa Lalanne

Freitag, 25.9.15, 19:00 bis 21:15 Uhr  
Samstag, 26.9.15, 10:00 bis 13:15 Uhr  
Sonntag, 27.9.15, 10:00 bis 13:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28  
Entgelt 47,00 EUR  
Anmeldung bis 18.9.15  
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

### A1 – Spanisch 2

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

#### 4120 Havixbeck Karina Pineda-Toledo

15 x mittwochs  
19.8.15 bis 9.12.15  
18:30 bis 20:00 Uhr  
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 12.8.15  
kein Kurs am 23.9.  
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 3

#### 4121 Haltern am See Alejandra Moreno Aguirre

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 4

### A1 – Spanisch 2 (am Vormittag)

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

#### 4122 Dülmen Alejandra Moreno Aguirre

15 x donnerstags  
10.9.15 bis 14.1.16  
10:15 bis 11:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,20 EUR  
Anmeldung bis 3.9.15  
Lehrwerk: Perspectivas Ya! A1,  
Cornelsen, L. 4

## A1 – Spanisch 3

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4123 Dülmen

**Alejandra Moreno Aguirre**

15 x montags

7.9.15 bis 11.1.16

19:30 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 31.8.15

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 6

## A1 – Spanisch 4

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4124 Dülmen

**Marisa Lalanne**

15 x donnerstags

10.9.15 bis 14.1.16

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 3.9.15

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 9

## A1 – Spanisch 4

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4125 Haltern am See

**Alejandra Moreno Aguirre**

15 x dienstags

8.9.15 bis 12.1.16

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 1.9.15

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 8

## A2 – Spanisch Auffrischung

Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk. Neueinsteigende mit Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

### 4126 Havixbeck

**Karina Pineda-Toledo**

15 x donnerstags

20.8.15 bis 10.12.15

18:30 bis 20:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 13.8.15

kein Kurs am 24.9.

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett, L. 1

## A2 – Spanisch 1

Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

### 4127 Dülmen

**Marisa Lalanne**

15 x donnerstags

10.9.15 bis 14.1.16

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 3.9.15

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett, L. 1

## B1 – Hablamos Espanol Spanisch-Konversation

Sie haben bereits einige Spanischkenntnisse und möchten diese erweitern? Durch Konversation in der Gruppe lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen souverän mit Ihren Spanischkenntnissen einzubringen. Kommen Sie und erleben Sie Spanien mit uns!

### 4130 Haltern am See Trinidad Castro

15 x dienstags

1.9.15 bis 22.12.15

18:15 bis 19:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 801

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 25.8.15

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

## B1 – Spanisch Español para avanzados

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Buch „Caminos 2“ oder ein ähnliches Lehrwerk abgeschlossen haben. Zusätzlich zum Lehrwerk werden wir als Lektüre einen kleinen Roman, aktuelle Texte aus dem Internet und Zeitungsartikel lesen, damit der Unterricht dynamisch und aktuell bleibt.

## A2 – Spanisch 4

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen geeignet, die schnelle Lernfortschritte erreichen wollen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 4128 Haltern am See Anna Maria Scheer

15 x montags

14.9.15 bis 18.1.16

18:30 bis 20:00 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

Entgelt 105,00 EUR

Anmeldung bis 7.9.15

Lehrwerk: Caminos neu A2, Klett, L. 5B

## A2 – Spanisch 7

Fortsetzung aus dem 1. Halbjahr 2015.

### 4129 Dülmen

**Anna Maria Scheer**

15 x dienstags

8.9.15 bis 12.1.16

19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 1.9.15

Lehrwerk: Caminos neu A2, Klett, L. 7

### 4131 Dülmen

**Marisa Lalanne**

15 x dienstags

8.9.15 bis 12.1.16

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 1.9.15

Lehrwerk: Perspectivas B1, Cornelsen, L. 8

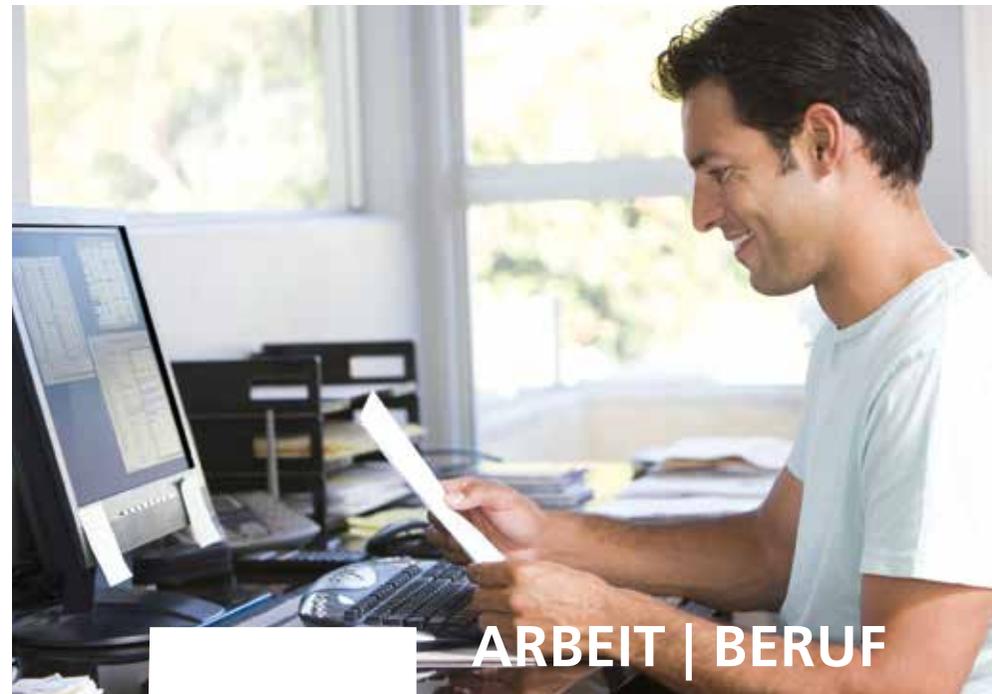
## Weiterbildung auf Bestellung

### Sprachkurse nach Wunsch

Ihnen fehlt eine Sprache in unserem Angebot? Sie möchten in einer kleineren Gruppe, alleine oder in kürzerer Zeit lernen? Kein Problem! Wir entwickeln einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kurs.

Selbstverständlich bieten wir auch gezieltes Sprachtraining für berufsbezogene Situationen an, abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse und Wünsche Ihres Betriebes oder Ihrer Institution.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns doch einfach an.  
Ihre Ansprechpartnerin: Tanja Steinhaus, Telefon: 02594 12-415.**



## ARBEIT | BERUF

## Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Diese Beratung wendet sich vor allem an die Personen, die früher erworbene Kenntnisse auffrischen oder ausbauen wollen und nicht so recht wissen, auf welcher Leistungsstufe sie nun wieder in den Unterricht einsteigen sollen. Aber auch Teilnehmende, die eine ihnen bisher gänzlich fremde Sprache erlernen wollen, jedoch noch eine gewisse Scheu haben, weil ihnen unklar ist, was auf sie zukommt, sollten sich durch Mitarbeiter der Volkshochschule beraten lassen.

**Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:**

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

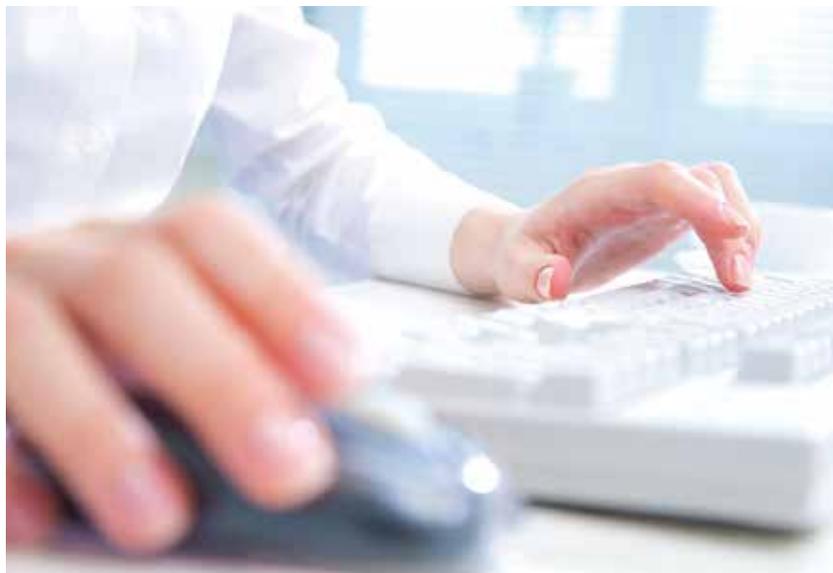
**Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:**

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 20.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Montag, 24.8.15, 16:00 bis 20:00 Uhr

# 5

- Tastschreibseminar
- Smartphone- & Tableturse
- Computer-Grundkurse
- Computer-Aufbaukurse
- offener Computerkurs
- Arbeiten mit Office
- Datenschutz & Datensicherheit
- Gewaltfreie Kommunikation
- Stimmtraining

**Programmbereichsleiterin:  
Nicole Neumann  
Telefon: 02594 12-471**



## Tastchreibseminar

Egal ob in der Schule, in der Ausbildung, in der Freizeit oder im Studium: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren. In den folgenden Kursen lernen Sie das „Blindschreiben“ mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das sogenannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen dabei sogar Spaß beim Üben.

Nach nur zehn Unterrichtsstunden beherrschen Sie alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste). Sie machen garantiert weniger Fehler als im „Zwei-Finger-Suchsystem“ und sparen hierdurch Zeit und Konzentration. Wer täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5001 Dülmen

**Monika Dreike**

Samstag und Sonntag

12.9.15 und 13.9.15

10:00 bis 14:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27

Entgelt 84,00 EUR

Anmeldung bis 5.9.15



## Smartphone-Einsteigerkurs

### Mein erstes Android Gerät! Und was nun?

Sie haben sich endlich entschlossen auch ein Smartphone (kein iPhone!) zu nutzen? Aber Sie wissen noch nicht, wie Sie wirklich damit umgehen sollen? Dann kann Ihnen dieser Kurs weiterhelfen, Ihr Smartphone mit dem Betriebssystem Android kennen zu lernen. Der Kurs soll Ihnen Ihr Gerät besser verständlich machen und auf mögliche Sicherheitsaspekte hinweisen.

Themen sind:

- Basiseinstellungen
- Bedienung und Umgang mit der Tastatur
- Einstellungen verstehen und ändern
- Apps herunterladen und löschen
- Kontakte verwalten und Nachrichten verschicken
- Kamerabnutzung (Videos und Fotos)
- Verwendung von Kalender und Notizen
- Sicherheitsfragen

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät und das dazugehörige Daten-/Ladekabel mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5002 Haltern am See

**Tobias Schweika**

Montag und Mittwoch

24.8.15 und 26.8.15

14:30 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 17.8.15

### 5003 Haltern am See

**Tobias Schweika**

Montag und Mittwoch

23.11.15 und 25.11.15

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 16.11.15

## Einsteigerkurs Tablet

Sie haben noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit Computern und Internetnutzung, aber Sie würden gerne ein Tablet nutzen?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie damit im Internet surfen, Fernsehsendungen ansehen, Nachrichten lesen und Informationen finden. Nutzen Sie das integrierte Adressbuch, den Kalender oder die Wettervorhersage, lesen Sie Bücher, schicken Sie Nachrichten an Freunde und Familie oder vertreiben Sie sich die Zeit mit schönen Spielen.

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Tablets mit dem Betriebssystem Android haben.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Tablet und das Stromkabel mit zum Kurs!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5004 Dülmen Nasanin Bahmani

2 x dienstags  
15.9.15 bis 22.9.15  
9:00 bis 13:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 61,00 EUR  
Anmeldung bis 8.9.15



### 5005 Dülmen Nasanin Bahmani

2 x dienstags  
17.11.15 bis 24.11.15  
9:00 bis 13:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 61,00 EUR  
Anmeldung bis 10.11.15



## Einsteigerkurs Smartphone & Tablet

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android haben. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät besser kennen und die Möglichkeiten nutzen! Themen sind:

- Grundlegende Bedienung
- Einstellungen verstehen und nutzen
- Umgang mit der Tastatur
- Nachrichten verschicken
- Kontakte und Adressbuch verwalten
- Kamera und Fotos
- Kalender und Notizen verwenden
- Apps herunterladen und wieder löschen
- Sicherheitsfragen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und denken Sie daran, vorher den Akku aufzuladen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5006 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag und Donnerstag  
5.10.15 und 8.10.15  
14:45 bis 18:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 28.9.15

### 5007 Haltern am See Renate Lünenbürger

2 x freitags  
15.1.16 bis 22.1.16  
14:45 bis 18:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 8.1.16



## Aufbaukurs Smartphone & Tablet

Sie haben seit einiger Zeit ein Smartphone oder Tablet und können damit Nachrichten/Mails versenden, Apps runterladen und im Internet surfen? Aber Sie fühlen sich noch nicht richtig fit im Umgang mit Ihrem Gerät? Dann kann Ihnen dieser Kurs weiterhelfen, Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android kennen zu lernen.

Themen sind:

- Konfiguration eines WLAN-Zugangs auf Ihrem Smartphone / Tablet
- Einrichtung und Nutzung eines Email-Kontos
- Funktionen der mobilen Datenübertragung
- Sprach- und Video-Chat per Skype
- Einrichten und Anwenden von WhatsApp
- Sicherung Ihrer Daten vom Smartphone / Tablet (Kies oder Cloud)

Bringen Sie bitte Ihr eigenes, aufgeladenes Gerät und Ihr dazugehöriges Daten-/Ladekabel mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5008 Dülmen Werner Schwes

Montag und Mittwoch  
5.10.15 und 7.10.15  
9:00 bis 12:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 28.9.15



### 5009 Haltern am See Werner Schwes

Montag und Mittwoch  
16.11.15 und 18.11.15  
9:00 bis 12:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 9.11.15



## Computer-Grundkurs Sicherer Umgang am Computer

Für die Computer-Grundkurse brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse, denn hier wird von Grund auf besprochen, wie ein Computer aufgebaut ist und welche Komponenten darin enthalten sind. Sie erfahren ohne komplizierte technische Details, was passiert, wenn ein Computer gestartet und das Betriebssystem Windows 8.1 geladen wird. In diesen Grundkursen lernen Sie die Fenstertechnik von Windows kennen. Außerdem wird die Textverarbeitung mit dem Schreibprogramm Word 2010 vermittelt. Auch die Nutzung des Internet ist Bestandteil dieser Einführungskurse, die die Basis für die Teilnahme an weiterführenden EDV-Angeboten bilden.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5010 Dülmen

**Birgit Roters**

5 x dienstags und donnerstags

8.9.15 bis 22.9.15

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,40 EUR

Anmeldung bis 1.9.15

### 5013 Haltern am See

**Sabine Ander**

5 x donnerstags

29.10.15 bis 26.11.15

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 22.10.15

### 5011 Haltern am See | kompakt Renate Lünenbürger

Montag bis Mittwoch

5.10.15 bis 7.10.15

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 60,00 EUR/Ermäßigt 45,70 EUR

Anmeldung bis 28.9.15

### 5014 Dülmen Hedwig Müller

5 x montags

9.11.15 bis 7.12.15

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 2.11.15

### 5012 Dülmen Birgit Roters

5 x dienstags

20.10.15 bis 17.11.15

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 13.10.15



## Computer-Aufbaukurs Sicherer Umgang am Computer

Sie haben schon einmal an einem Computerkurs teilgenommen oder arbeiten immer mal wieder mit einem PC? Sie würden Ihre Kenntnisse gerne noch einmal auffrischen und vertiefen, aber auch etwas Neues lernen?

In diesem Kurs lernen Sie anhand typischer, praktischer Aufgaben den PC im Alltag zu nutzen:

- Sie lernen mit Windows 8.1 umzugehen.
- Sie schreiben Briefe in Word und gestalten Einladungen mit Bildern.
- Sie bekommen einen Einblick in Excel und lernen, einfache Berechnungen und ein Haushaltsbuch zu führen.
- Sie vertiefen das Verwalten von Dateien, den Umgang mit CDs, USB-Sticks und lernen, Ihre Daten zu sichern.
- Sie erfahren, wie man Dateien aus dem Internet herunter lädt und Programme installiert oder deinstalliert.
- Sie lernen mehr über Systempflege.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5015 Dülmen Hedwig Müller

5 x montags

17.8.15 bis 14.9.15

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 10.8.15

### 5017 Dülmen Birgit Roters

5 x donnerstags und dienstags, 19.11.15

bis 3.12.15

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 12.11.15

### 5016 Haltern am See | kompakt Renate Lünenbürger

3 x montags

26.10.15 bis 9.11.15

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 60,00 EUR/Ermäßigt 45,70 EUR

Anmeldung bis 19.10.15



## Tipps & Tricks Offener Computerkurs

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC haben und zuhause immer mal wieder vor einem Problem stehen oder eine Frage auftaucht, ist dieser Treff eine gute Gelegenheit, Antworten zu erhalten und Kenntnisse zu vertiefen. Im Gegensatz zu anderen Kursangeboten gibt es hier kein festes Programm, sondern Sie bestimmen jede Woche mit, welche Themen angesprochen werden.

Häufig geht es um Fragen zur Anwendung von Word und Excel oder die Nutzung des Internet. Darüber hinaus können auch Fragen zu Datenspeicherung, Datensicherung, Übertragung von Daten von Stick/DVD auf den PC, Bilderverwaltung und -bearbeitung und vieles mehr beantwortet werden. Der gemeinsame Austausch und die Erfahrungen der Kursleitung und anderer Teilnehmer erweitern Ihr Wissen rund um den PC.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 5018 Dülmen | Windows 7 Hedwig Müller

4 x mittwochs

2.9.15 bis 23.9.15

14:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27

Entgelt 72,00 EUR

Anmeldung bis 26.8.15



### 5020 Haltern am See monatlich | Windows 8.1 Renate Lünenbürger

Montag, 26.10.15, 15:00 bis 17:30 Uhr

Montag, 16.11.15, 15:00 bis 17:30 Uhr

Montag, 7.12.15, 15:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 54,00 EUR

### 5019 Dülmen | Windows 7 Hedwig Müller

4 x mittwochs

4.11.15 bis 25.11.15

14:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27

Entgelt 72,00 EUR

Anmeldung bis 28.10.15



## Einsteigerkurs Mein eigener Laptop

Sie haben sich vor kurzem ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 8.1 gekauft und möchten dieses Multimediam näher kennen lernen? Dann ist dieser Lehrgang für Sie wie geschaffen. Neben einer allgemeinen Einführung in die Notebook-Welt werden wir uns mit dem Betriebssystem Windows 8.1 beschäftigen. Ein Kurs für blutige Anfänger.

Mitzubringen: Laptop/Notebook, Ladegerät und ggf. Handbuch. Bitte Akku aufladen.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5021 Dülmen Hedwig Müller

6 x montags

17.8.15 bis 21.9.15

14:30 bis 17:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 115,20 EUR/Ermäßigt 87,90 EUR

Anmeldung bis 10.8.15

### 5022 Havixbeck Hedwig Müller

6 x donnerstags

20.8.15 bis 24.9.15

15:00 bis 18:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum

Entgelt 115,20 EUR/Ermäßigt 87,90 EUR

Anmeldung bis 13.8.15

## Aufbaukurs Mein eigener Laptop

In diesem Lehrgang werden die Grundfunktionen vertieft und es wird vertiefend auf das Betriebssystem Windows 8.1 eingegangen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Anfängerkurs besucht haben. Inhaltliche Wünsche und Fragen von Teilnehmenden werden berücksichtigt und in den Kurs integriert.

Mitzubringen: Laptop/Notebook, Ladegerät und ggf. Handbuch. Bitte Akku aufladen.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5023 Dülmen Hedwig Müller

6 x montags

2.11.15 bis 7.12.15

14:30 bis 17:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 115,20 EUR/Ermäßigt 87,90 EUR

Anmeldung bis 26.10.15

### 5024 Havixbeck Hedwig Müller

6 x donnerstags

5.11.15 bis 10.12.15

15:00 bis 18:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum

Entgelt 115,20 EUR/Ermäßigt 87,90 EUR

Anmeldung bis 29.10.15



## Einsteigerkurs ü60 Mein Laptop mit Windows 8.1

Dieser Lehrgang führt in die Benutzung des Betriebssystems Windows 8.1 am eigenen Laptop ein. Folgende Themen werden u. a. erarbeitet:

- Microsoft-Konto erstellen
- Antivirenprogramm installieren
- Windows-Update einstellen
- Wiederherstellungspunkt erstellen
- Windows-Explorer (Ordner anlegen, löschen usw.)
- Datenträgerbereinigung und Defragmentierung

Mitzubringen: Laptop, Ladegerät und Handbuch. Bitte Akku aufladen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5025 Dülmen | ü60 Hedwig Müller

2 x samstags  
22.8.15 bis 29.8.15  
9:30 bis 12:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 38,00 EUR  
Anmeldung bis 15.8.15



## Windows 8.1: leichter Einstieg – schneller Umstieg

Sie sind von einer älteren Version des Betriebssystems Windows auf Windows 8 oder 8.1 umgestiegen oder haben dies vor und möchten jetzt kurz und knackig die wichtigen Änderungen dazu erklärt bekommen? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Kurs lernen Sie die neue Metro-Oberfläche von Windows 8.1 auf modernen All-in-One Multitouch PCs kennen und wir erklären Ihnen, wie Sie:

- Ihre „neue Oberfläche“ persönlich gestalten
- schnell zwischen verschiedenen Programmen/Apps wechseln können
- eine Verknüpfung anlegen
- neue Apps / Programme installieren

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5026 Haltern am See | intensiv

**Tobias Schweika**

Montag und Mittwoch  
24.8.15 und 26.8.15  
9:00 bis 12:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 14.9.15

### 5027 Dülmen Birgit Roters

Mittwoch, 23.9.15  
8:30 bis 11:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 26,00 EUR  
Anmeldung bis 16.9.15



### 5028 Dülmen

**Birgit Roters**

Mittwoch, 4.11.15  
8:30 bis 11:45 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 26,00 EUR  
Anmeldung bis 28.10.15



### 5029 Haltern am See Renate Lünenbürger

Mittwoch, 2.12.15  
15:00 bis 18:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 24,00 EUR  
Anmeldung bis 25.11.15



## Sicher unterwegs mit Handy und Tablet Pin, Passwörter und Co.

Datenschutz mal anders ...

Obwohl „123456“ oder „passwort“ besonders unsichere Passwörter sind, gehören sie zu den beliebtesten Passwörtern der Welt! 1234 und 0000 sind auch beliebte Pin's, aber sind diese sicher?

Schwierige Passwörter oder Pin's, die so sicher sind, dass man sich selbst nicht mehr daran erinnert, sind allerdings auch nutzlos.

In diesem Seminar gehen Sie folgenden Fragen auf den Grund:

- Weshalb müssen sichere Passwörter immer so kompliziert sein?
- Wie kann ich mir Passwörter merken?
- Wie sicher ist mein eigenes Passwort?
- Wie lange würde es dauern bis es geknackt wäre?
- Computer, E-Mail, Amazon, Facebook, Smartphone etc. brauche ich wirklich für alles verschiedene Passwörter?
- Darf ich Passwörter aufschreiben oder am Computer speichern?
- Was mache ich, wenn ich mein Passwort vergessen habe?
- Wie sinnvoll sind Passwortmanager-Programme oder Apps?

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 5030 Dülmen Nasanin Bahmani

Mittwoch, 2.9.15  
19:00 bis 21:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 26.8.15



## „Sicherer“ Umgang mit dem Internet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs soll Ihnen helfen sicherer mit den „unendlichen“ Weiten des Internet umzugehen. Hierzu wird die Funktionsweise des Internet näher gebracht und auf die Sicherheitsrisiken eingegangen. Weitere Inhalte sind:

- Möglichkeiten und Risiken
- aktiver Schutz (Sicherheitsprogramme)
- Kommunikation (eMail, Chatten, VoIP)
- sicheres Onlinebanking, Shoppen und Co.
- Kinder sicher im Netz
- Web 2.0
- Clouddienste: Microsoft, Google und Co.
- Internetzugang
- Internet der Dinge

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5031 Haltern am See Tobias Schweika

Montag und Mittwoch  
26.10.15 und 28.10.15  
16:30 bis 19:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 19.10.15

## Sicher E-Mailen

Lernen Sie in diesem Kurs das Verschicken und Empfangen von E-Mails – mit und ohne Anhang von Dateien, sowie den sicheren Umgang mit ihnen. Das Einrichten von E-Mail-Accounts und E-Mail-Programmen wird behandelt und auf die daraus entstehenden, verschiedenen Verbindungswege. Des Weiteren wird erklärt, wie man Nachrichten digital unterschreiben und verschlüsseln kann.

Erkennen Sie die Gefahren beim Mailing, lernen, was „Spam“ und „Phishing Mails“ sind, und Möglichkeiten die daraus resultierenden Risiken zu minimieren.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5032 Dülmen Tobias Schweika

Mittwoch, 23.9.15  
16:30 bis 19:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 24,00 EUR  
Anmeldung bis 16.9.15

### 5033 Haltern am See Tobias Schweika

Mittwoch, 18.11.15  
16:30 bis 19:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 24,00 EUR  
Anmeldung bis 11.11.15

## Word kompakt für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in kompakter Form, wie Sie Ihre Texte mit Word 2010 effizient erstellen. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente.

Kursinhalte:

- Text bearbeiten und formatieren
- Seiteneinstellungen und Dokumentgestaltung
- Format- und Dokumentvorlagen
- Kopf- und Fußzeilen
- Dokument überprüfen und drucken
- Tabellenbearbeitung
- Serienbrief-Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse  
Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5034 Dülmen Brigitte Kanne

Samstag, 5.9.15  
9:30 bis 15:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 29.8.15



## Word für Anfänger ü60

Der Kurs wendet sich an alle, die den Umgang mit einem Textverarbeitungssystem von Grund auf erlernen möchten. Seminarinhalte sind u. a. individuelle Einstellungen, um Texte zu schreiben und zu bearbeiten bis hin zum Erstellen einer Briefvorlage und das richtige Speichern.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5035 Dülmen | ü60 Hedwig Müller

2 x samstags  
7.11.15 bis 14.11.15  
9:30 bis 16:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 96,00 EUR  
Anmeldung bis 31.10.15



## Word fürs Büro für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der Umgang mit Microsoft Word 2010 ist heute eine Grundvoraussetzung im Büroalltag. Viele können Word grundsätzlich bedienen, aber im professionellen Büroinsatz fehlen oft vertiefte Anwenderkenntnisse. Sie lernen, wie Sie alltägliche Arbeiten in Word vereinfachen können. Erfahren Sie unter anderem, wie Sie maßgeschneiderte Dokumentvorlagen für Ihre Korrespondenz erstellen und wie Word mit anderen Office-Komponenten wie z. B. mit Excel zusammenarbeitet. Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse  
Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5036 Dülmen

**Monika Dreike**

Samstag, 22.8.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 15.8.15



### 5037 Haltern am See

**Monika Wegner**

Samstag, 10.10.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 3.10.15

Anzeige

**mynetwork**  
internet \_ design \_ netzwerke

mynetwork gmbh & co. kg  
wierlings kamp 4  
48249 dülmen  
t: 02594-8934431  
kontakt@mynetwork.de

www.mynetwork.de



## Excel im Büro für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Microsoft Excel 2010 ist das ideale Werkzeug, wenn es darum geht, kaufmännische Bürotätigkeiten einfach, schnell und effizient zu erledigen. Die wichtigsten Basics des Kalkulations-Programms für den Büroalltag beschäftigen sich im Wesentlichen mit der Aufbereitung von kaufmännischen und statistischen Daten. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt. Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit anderen Office-Programmen? Auf diese und weitere Fragen gibt es Antworten im Kurs.

Voraussetzung:  
Excel- und Word-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5038 Dülmen Monika Dreike

Samstag, 5.9.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 29.8.15



## Outlook fürs Büro für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Mit dem Programm Outlook haben Sie nicht nur Ihre E-Mails besser im Griff, sondern können Ihren Arbeitsplatz effizient und übersichtlich strukturieren. Folgende Themen werden behandelt:

- Posteingang organisieren
- Arbeiten mit dem Kalender
- sinnvolle Nutzung der Aufgabenverwaltung
- Notiz- und Dateiverwaltung

Voraussetzung:  
Windows- und Word-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5039 Dülmen Monika Dreike

Samstag, 17.10.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 10.10.15



## Fit in Word und Excel für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sie haben schon häufiger mit Word und Excel gearbeitet und möchten die Programme beruflich oder privat besser kennen lernen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die richtige und effektive Anwendung. Es werden Grundlagen wiederholt und vertiefende Kenntnisse vermittelt.

*Kursinhalte Word:*

- weiterführende Textgestaltung
- Seitenlayout gestalten
- mit Illustrationen und Textfeldern arbeiten
- Tabellen erstellen
- wichtige DIN Normen bei der Briefgestaltung

*Kursinhalte Excel:*

- Tabellenbearbeitung
- Relative und absolute Bezüge
- gängige Formeln und Funktionen
- Druckgestaltung

Voraussetzung:  
Excel- und Word-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5041 Dülmen Brigitte Kanne

4 x mittwochs  
26.8.15 bis 16.9.15  
18:00 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27  
Entgelt 96,00 EUR  
Anmeldung bis 19.8.15



## Powerpoint fürs Büro für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Arbeitsergebnisse vorstellen, Referate vortragen, Produkte vorstellen – ohne eine professionell gestaltete Präsentation ist das kaum noch denkbar. In diesem Kurs lernen Sie, eine Präsentation mit Hilfe des Programms Powerpoint zu erstellen. Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Folien mit Text, Tabellen, Diagrammen, Formen, Grafiken oder Fotos erstellen
- Musik, Sound oder Videos einfügen
- Designs und Layout verwenden
- Folienübergänge und Animationen
- Präsentation speichern, öffnen, überarbeiten und am Bildschirm vorführen

Bringen Sie einen USB-Speicherstick mit, um Ihre im Kurs erstellte Präsentation zu speichern und mit nach Hause zu nehmen.

Voraussetzung: Powerpoint- und Word-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5040 Dülmen Monika Dreike

Samstag, 7.11.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 31.10.15



## Arbeiten mit OFFICE 2010

### Word – Excel – Outlook

Dieser Kurs richtet sich an PC-Nutzer, die im Büroalltag oder im privaten Umfeld mit den Office-Programmen Word, Excel und Outlook arbeiten. In diesem Seminar werden für jedes Softwareprodukt die Grundlagen wiederholt und punktuell weiterführende Möglichkeiten der einzelnen Anwendungen an Beispielen aufgezeigt. So erfahren Sie beispielsweise, wie Excel-Tabellen in Word-Dokumente integriert und diese dann als PDF-Datei oder bearbeitbares Dokument per E-Mail versendet werden können. Es werden dazu ausschließlich Microsoftprodukte aus dem Office-Paket verwendet.

Folgende Basisthemen werden behandelt:

*Word:*

Textgestaltung, Formatierung, Tabellen und Grundlagen zum Serienbrief

*Excel:*

Tabellengestaltung, Formeln, Funktionen und Grafiken

*Outlook:*

E-Mail-, Termin- und Kontaktverwaltung

In kleinerem Umfang können auch individuelle Fragen und Themen berücksichtigt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in den drei o. g. Programmen

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5042 Haltern am See

**Karl-Heinz Koop**

Montag, Mittwoch, Freitag

23.11.15 bis 27.11.15

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 72,00 EUR

Anmeldung bis 16.11.15

### Excel für Anfänger für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

In diesem Seminar wird systematisch und grundlegend in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel eingeführt. Dabei steht der praxisorientierte Umgang mit dem Programm im Vordergrund. Durch zahlreiche Übungen werden die Lerninhalte sofort umgesetzt und gefestigt.

Folgende Themen werden unter anderem behandelt:

- Aufbau und Erstellen von Tabellen
- Formatierung von Zellen
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Druckgestaltung

Voraussetzung:

Windows- und Word-Grundkenntnisse

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5043 Dülmen

**Brigitte Kanne**

3 x mittwochs

28.10.15 bis 11.11.15

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27

Entgelt 72,00 EUR

Anmeldung bis 21.10.15

### Excel für Fortgeschrittene

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Personen, die bereits das Kompaktraining Excel für Anfänger besucht haben bzw. entsprechende Vorkenntnisse mitbringen und weitere Anwendungsmöglichkeiten von Excel kennenlernen möchten, um die tägliche Arbeit effizienter zu bewältigen. Durch zahlreiche Übungen werden die Lerninhalte sofort umgesetzt und gefestigt. Folgende Themen werden behandelt:

- absolute und relative Zellreferenzen
- Einsatz komplexer Funktionen (Wenn, Verweis, usw.)
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Diagrammgestaltung und -bearbeitung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ungeeignet.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5044 Dülmen

**Brigitte Kanne**

3 x mittwochs

25.11.15 bis 9.12.15

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27

Entgelt 72,00 EUR

Anmeldung bis 18.11.15

### Anmerkung zu den Modulen 1 bis 7

**Excel:** unser aktueller Schwerpunkt im Bereich der Microsoft Office-Anwendungen

In den letzten Jahren hat sich immer wieder gezeigt, dass Excel eine sehr bedeutende Anwendung im beruflichen Alltag ist. Zudem ist sie sehr verbreitet und viele Arbeitgeber fragen genau nach den nachweisbaren Kenntnissen zu diesem Programm.

Jedoch: was heißt es, Excel wirklich anwenden zu können und damit „gute Fähigkeiten“ in der Nutzung von Excel zu haben? Mit den Modulen 1 bis 7 haben wir versucht, möglichst viele Facetten des Programms abzubilden, die im Büro wichtig sein können. Diese eignen sich besonders für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ganz gezielt ihre Fähigkeiten in Excel schulen möchten. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden – die Zahlen dienen lediglich dem Überblick. Für eine allgemeinere Schulung zu dieser Anwendung sind die „Einsteiger“-Excel-Kurse gedacht, die auch gut als Grundlage für die Module genutzt werden können.

## Excel Modul 1 Arbeitsgrundlagen

- Excel-Anwendungsfenster
- Excel-Arbeitsmappe
- markieren
- kopieren, verschieben, einfügen
- Zeilen/Spalten ein-/ausblenden
- Zeilenhöhen/Spaltenbreiten verändern und automatisch anpassen

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5045 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Montag, 24.8.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 17.8.15

### 5046 Dülmen Karl-Heinz Koop

Montag, 26.10.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 19.10.15

## Excel Modul 2 Tabellen formatieren

- Standard
- benutzerdefiniert
- Formatvorlagen erstellen und übertragen
- bedingte Formatierung

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5047 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 26.8.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 19.8.15

### 5048 Dülmen Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 28.10.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 21.10.15



## Excel Modul 3 Rechnen mit Excel

- Grundrechenarten
- Summenfunktion und artverwandte Berechnungen
- Berechnungen über mehrere Tabellenblätter
- Berechnungen über mehrere Arbeitsmappen
- Absolute-/relative Zellreferenz

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5049 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Freitag, 28.8.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 21.8.15

### 5050 Dülmen Karl-Heinz Koop

Freitag, 30.10.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 23.10.15

## Excel Modul 4 Datenreihen

- Autoausfüllen
- sortieren nach Spalte/Reihe
- Autofilter
- Spezialfilter

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5051 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Montag, 31.8.15, 18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 24.8.15

### 5052 Dülmen Karl-Heinz Koop

Montag, 2.11.15, 18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 26.10.15



## Excel Modul 5 Tabellen drucken

- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- große Tabellen
- Wiederholzeilen und Wiederholspalten
- Seitenwechsel definieren

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5053 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 2.9.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 26.8.15

### 5054 Dülmen Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 4.11.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 28.10.15

## Excel Modul 6 Daten grafisch gestalten

- Grundlagen der Diagrammerstellung
- Diagramme und vorgefertigte Layouts
- Diagrammelemente bearbeiten und formatieren
- Diagrammdarstellung / -struktur ändern
- Diagramme ausgeben

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5055 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Freitag, 4.9.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 28.8.15

### 5056 Dülmen Karl-Heinz Koop

Freitag, 6.11.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 30.10.15

## Excel Modul 7 Funktionen

- Funktionsassistent
- Wenn-Funktion
- SVerweis / WVerweis
- Vergleich / Index

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5057 Haltern am See Karl-Heinz Koop

Montag, 7.9.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 31.8.15

### 5058 Dülmen Karl-Heinz Koop

Montag, 9.11.15  
18:30 bis 21:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 18,00 EUR  
Anmeldung bis 2.11.15

### Anmerkung zu den Modulen 1 bis 7

Excel: unser aktueller Schwerpunkt im Bereich der Microsoft Office-Anwendungen

In den letzten Jahren hat sich immer wieder gezeigt, dass Excel eine sehr bedeutsame Anwendung im beruflichen Alltag ist. Zudem ist sie sehr verbreitet und viele Arbeitgeber fragen genau nach den nachweisbaren Kenntnissen zu diesem Programm.

Jedoch: was heißt es, Excel wirklich anwenden zu können und damit „gute Fähigkeiten“ in der Nutzung von Excel zu haben? Mit den Modulen 1 bis 7 haben wir versucht, möglichst viele Facetten des Programms abzubilden, die im Büro wichtig sein können. Diese eignen sich besonders für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ganz gezielt ihre Fähigkeiten in Excel schulen möchten. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden – die Zahlen dienen lediglich dem Überblick. Für eine allgemeinere Schulung zu dieser Anwendung sind die „Einsteiger“-Excel-Kurse gedacht, die auch gut als Grundlage für die Module genutzt werden können.



## Access Datenbankverwaltung für Teilnehmende mit sehr guten PC-Kenntnissen

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, die für berufliche Zwecke den Umgang mit dem Datenbanksystem Access erlernen möchten.

Anhand von praxisorientierten Beispielen sollen neben den notwendigen Bedienungsgrundlagen des Programms auch die in der beruflichen Praxis erforderlichen Arbeiten für die Erstellung, Bearbeitung und Verwaltung von Datenbeständen (Kunden-, Lieferanten-, Artikellisten usw.) erlernt werden. Sie erstellen Tabellen und Eingabemasken, suchen und sortieren Daten, werten diese aus und fertigen formatierte Druckausgaben an.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**



### 5059 Dülmen Karl-Heinz Koop

Freitag, 11.12.15, 18:30 bis 21:30 Uhr  
Samstag, 12.12.15, 9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 74,00 EUR  
Anmeldung bis 4.12.15

## Grundlagen der Buchhaltung mit Lexware für Teilnehmende mit guten PC-Kenntnissen

Mit dem anwenderfreundlichen Programm Lexware können Sie in kurzer Zeit alle standardmäßig notwendigen buchhalterischen Aufgaben übernehmen. Der Kurs führt systematisch in die Grundfunktionen des Programms ein. Die Seminarinhalte gehen vom Einrichten der Stammdaten über das Erfassen von Standardbuchungen mit unterschiedlichen Buchungsarten zum Monatsabschluss und vorläufigen Jahresabschluss.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5060 Haltern am See Monika Wegner

Donnerstag bis Samstag  
12.11.15 bis 14.11.15  
9:00 bis 14:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 108,00 EUR  
Anmeldung bis 5.11.15



## CEWE Fotobuch erstellen

Gestalten Sie Seite für Seite Ihren persönlichen Fotobildband, z. B. ein Familienfotobuch, Hochzeitsfotobuch, Geburtstagsfotobuch, Reisefotobuch oder ein Rezeptfotobuch. Hier lernen Sie schrittweise, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch am PC mit eigenen Bildern erstellen, originell gestalten und drucken lassen können. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, Fotos und Erlebnisse zu präsentieren sondern auch, sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken.

PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich. In diesem Kurs erhalten Sie einen 26,95 EUR Gutschein für ein CEWE FOTOBUCH Groß mit 26 Seiten und Hardcover-Einband.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchstteilnehmerzahl: 8**

### 5061 Haltern am See Renate Lünenbürger

Dienstag und Mittwoch  
6.10.15 und 7.10.15  
15:00 bis 18:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 29.9.15

### 5062 Dülmen Birgit Roters

2 x mittwochs  
21.10.15 bis 28.10.15  
9:00 bis 12:15 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 14.10.15



### 5063 Dülmen Monika Dreike

Samstag, 14.11.15  
9:00 bis 16:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
Entgelt 50,00 EUR  
Anmeldung bis 7.11.15

### 5064 Haltern am See Renate Lünenbürger

Dienstag und Freitag  
17.11.15 und 20.11.15  
14:45 bis 18:00 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Computerraum  
Entgelt 48,00 EUR  
Anmeldung bis 10.11.15





## Webdesign für Einsteiger

In diesem Tagesseminar wird Ihnen ausführlich gezeigt, wie Sie eine einfache Homepage gestalten und sich mit dieser im Internet präsentieren können. Sie lernen den Seitenaufbau, die Schriftgestaltung sowie das Einbinden von Fotos, Grafiken, YouTube-Videos und Google-Maps kennen. Außerdem erfahren Sie, wie die von Ihnen gestaltete Homepage ins Internet online gestellt wird. Geschult wird auf dem kostenlosen Open-Source Webdesign-Programm KompoZer. Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC und dem Officepaket.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5065 Dülmen

**Karin Kropf**

Freitag, 11.9.15

16:00 bis 19:00 Uhr

Samstag, 12.9.15

9:00 bis 14:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 67,00 EUR

Anmeldung bis 4.9.15



### 5066 Haltern am See | kompakt

**Frank Schürmann**

Freitag, 30.10.15

14:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 52,00 EUR

Anmeldung bis 23.10.15



## Joomla! – Perfektes Content Management (CMS)

Joomla hat sich zum beliebtesten kostenlosen Content Management System (CMS) überhaupt gemauert. Die einfache Installation und Bedienbarkeit ermöglicht eine schnelle Einarbeitung. Zudem bietet die Verfügbarkeit von zahlreichen Erweiterungen einen individuellen Ausbau einer mit Joomla realisierten Homepage für Firmen oder den privaten Gebrauch.

Wenn Sie schon immer eine ansprechende Webseite mit tollen Features (Gästebuch, Foto-Galerie, Forum, interaktiver Kalender) realisieren wollten, sich jedoch vor der komplexen Programmierarbeit gescheut haben, dann ist Joomla für Sie die richtige Wahl! Der Kurs vermittelt praxisnah den Einstieg in Joomla und gibt den Teilnehmenden zudem fortgeschrittenes Wissen an die Hand, um selbstständig eine umfangreiche Homepage gestalten zu können. Teilnahmevoraussetzungen: Allgemeine PC-Kenntnisse, ein sicherer Umgang mit Windows, sowie dem Internet und erste grundlegende Erfahrungen zum Thema „Homepage“ und der sichere Umgang mit einem FTP-Programm sollten jedoch vorhanden sein. Je nach Wissensstand wird empfohlen, den Kurs „Webdesign für Einsteiger“ vorher zu belegen. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 8**

### 5067 Dülmen

**Karin Kropf**

Freitag, 18.9.15

16:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 19.9.15

9:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83

Entgelt 99,50 EUR

Anmeldung bis 11.9.15



### 5068 Haltern am See

**Frank Schürmann**

Donnerstag, 3.12.15, 18:00 bis 21:00 Uhr

Freitag, 4.12.15, 18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 5.12.15, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 104,00 EUR

Anmeldung bis 26.11.15



## Cool in school: Schulangst abbauen, Stress reduzieren für 11- bis 16-Jährige

Jeder Schüler und jede Schülerin kennt das: die Schultage sind lang, danach noch Hausaufgaben machen und für Tests oder Klassenarbeiten lernen. Immer auf den letzten Drücker lernen. Dabei habe ich doch keine Zeit und keinen Bock!?

In diesem Ferientraining kannst du lernen, wie du einen klaren Kopf behältst und mehr Zeit und Power hast alles geregelt zu bekommen. Es gibt auch Antworten auf die Frage, wie du besser mit Lehrern reden kannst, so dass die auch verstehen, was du für Wünsche oder Schwierigkeiten hast. Zudem gibt es dann noch Tipps zu Zeitmanagement und Lernen lernen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich, da dieser Kurs bereits für Kinder / Schüler berechnet ist.

### 5069 Haltern am See Guido Malte Mielke

Montag und Dienstag  
5.10.15 und 6.10.15  
14:00 bis 17:30 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 36,00 EUR  
Anmeldung bis 28.9.15

## Mobbing?! Ohne mich!!! für 11- bis 16-Jährige

Mobbing in der Schule? Gibt's nicht???  
Gibt's doch!!!

Unter Mobbing (oder Bullying) in der Schule versteht man fieses Verhalten, Gemeinsein, Ärgern, Schikanieren, Ausgrenzen, Beleidigen oder sogar Angreifen. Dabei geht es um Schüler(innen) gegen Schüler(innen). Hier geht es darum, in welche „Rolle“ man vielleicht gedrängt wird in der Klasse oder Clique und wie man das verändern kann. Das was du hier lernst, kann dir aber auch dabei helfen, wenn du das Gefühl hast, von Lehrern/Lehrerinnen „gemobbt“ zu werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich, da dieser Kurs bereits für Kinder / Schüler berechnet ist.

### 5070 Dülmen Guido Malte Mielke

Mittwoch und Donnerstag  
7.10.15 und 8.10.15  
14:00 bis 17:30 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 36,00 EUR  
Anmeldung bis 30.9.15



## Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Sie befinden sich in gemütlicher Familienrunde und plötzlich wird aus einem harmlosen Gespräch eine Meinungsverschiedenheit, ein Streit oder gar ein Konflikt. Mit seinen Mitmenschen in Frieden und Harmonie zu leben, wer wünscht sich das nicht? Leider ist die Realität oft eine andere, denn Urteile, Kritik, Vorwürfe, Forderungen trennen uns von unseren Mitmenschen, statt ihnen näher zu kommen.

Doch es geht auch anders! In einem lebendigen Wechsel von Theorie und Praxis erfahren Sie in diesem Workshop, der auf den Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg basiert, wie Sie Worte finden können, die manche Konflikte erst gar nicht entstehen lassen.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 5071 Dülmen Christina Koch

Freitag, 23.10.15, 16:00 bis 21:00 Uhr  
Samstag, 24.10.15, 10:00 bis 17:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21  
Entgelt 72,00 EUR  
Anmeldung bis 16.10.15



## Fit im Job Konzentriert und effektiv arbeiten

In diesem Kurz-Seminar haben Sie die Möglichkeit, in entspannter und lockerer Atmosphäre zu erfahren und zu üben, wie Sie

- die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns erhalten und stärken können
- Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag verbessern können
- Veranstaltungen jeder Art (z. B. Vorträge oder Seminare) einfach, aber effektiv planen können
- Ihre allgemeine berufliche Kompetenz erweitern können

Bewegungs- und Entspannungselemente bereichern dieses Seminar zusätzlich, um auch einen Ausgleich zur konzentrierten Arbeit zu schaffen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

### 5072 Haltern am See Anke Altmann

2 x donnerstags  
3.9.15 bis 10.9.15  
19:00 bis 21:15 Uhr  
VHS-Zweigstelle, Raum 2  
Entgelt 30,00 EUR  
Anmeldung bis 27.8.15

## Zurück in den Beruf?!

Sie sind Vater oder Mutter und möchten nach einer Familienphase in ihren Beruf zurückkehren oder sich umorientieren? Oder haben eine längere Pflegezeit hinter sich?

Dann informieren Sie sich hier zu folgenden Themen:

- Chancen und Möglichkeiten von Wiedereinsteigern/-innen
- Berufsberatung
- Vermittlung
- Finanzielle Förderleistungen
- Weiterbildung und Umschulung
- Unterstützung durch die Agentur für Arbeit

Karin Hartmann (Agentur für Arbeit, Coesfeld) und Nicole Neumann (VHS) werden auch individuelle Fragen zu diesem Thema beantworten.

Um eine Platzreservierung wird vorab gebeten!

### 5073 Havixbeck Karin Hartmann

Freitag, 18.9.15  
9:00 bis 12:00 Uhr  
Havixbeck, Rathaus, Raum 112  
gebührenfrei  
Anmeldung bis 11.9.15

### 5074 Dülmen Karin Hartmann

Freitag, 4.12.15  
9:00 bis 12:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83  
gebührenfrei  
Anmeldung bis 27.11.15



## Zeigen Sie Ihre Schokoladenseite!

Welches Make-up steht mir? Welche sind die besten Farben für mich? Wann ist weniger mehr?

In diesem Praxisseminar erfahren Sie, wie Sie Ihr individuelles und typgerechtes Make-up einfach und sicher gestalten können. Sie erhalten wertvolle Hilfestellungen zur dekorativen Kosmetik vom natürlichen Tages-Make-up bis hin zum glamourösen Abend-Make-up.

Tipps und Tricks für das besondere Augen-Make-up, z. B. für Brillenträgerinnen als auch zu besonderen Schminktechniken wie den „smokey eyes“, runden das Seminar ab.

Eigene Schminkutensilien können selbstverständlich mitgebracht werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 10**

### 5075 Dülmen | Frauen Manuela Pross

2 x mittwochs  
4.11.15 bis 11.11.15  
19:00 bis 22:00 Uhr  
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25  
Entgelt 40,00 EUR  
Anmeldung bis 28.10.15

## Kurz & Knackig Wie halte ich meine Stimme fit?

Sie sprechen viel im Job oder auch privat und haben manchmal Schwierigkeiten klar und deutlich verstanden zu werden, weil Sie leise sprechen oder die Stimme öfter mal versagt?

In diesem Basis-Seminar lernen Sie die Grundlagen, wie eine gute und funktionsfähige Stimme funktioniert, welche Bereiche des Körpers dazu wie genutzt werden und welche Rolle die Atmung und Stimmhygiene spielt. Sie erhalten Antworten auf die Fragen „Wie kann ich eigentlich den Klang meiner Stimme verbessern?“ oder „Was ist gut für die Stimme und woran erkenne ich deren Überlastung?“. Neben der Theorie, werden auch praktische Übungen Bestandteil des Seminars sein.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 15**

### 5076 Dülmen

**Martina Reidt**

Montag, 17.8.15

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 16,50 EUR

Anmeldung bis 10.8.15

### 5077 Haltern am See

**Martina Reidt**

Mittwoch, 26.8.15

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 16,50 EUR

Anmeldung bis 19.8.15

## Gute Stimme – Besser Sprechen Sprecherziehung und Stimmhygiene

Dieses Tages-Seminar richtet sich an alle, die „Tipps für eine gute Stimme“ bekommen möchten.

Die Teilnehmer werden angeleitet, die Bauch-Flanken-Atmung und eine anstrengungsfreie Stimmgebung zu erlernen. Auf diese Weise wird die Belastungsfähigkeit der Stimme verbessert.

Es werden Übungen zur Sprechatmung und zur Verbesserung des Stimmklangs durchgeführt: Durch gähnen, kauen, seufzen etc. wollen wir der Stimme mehr Raum und Klang verleihen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 5078 Dülmen

**Martina Reidt**

Samstag, 12.9.15

9:15 bis 14:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 5.9.15

### 5079 Haltern am See

**Martina Reidt**

Samstag, 26.9.15

9:15 bis 14:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 19.9.15



## Stimmtraining intensiv

Dieses Intensiv-Seminar richtet sich an alle, die ihre Stimme besser nutzen möchten.

Der Stimme und ihrem Klang kommt eine große Bedeutung zu, die häufig unterschätzt wird. Eine klare und wohlklingende Stimme, ist ein positives „Aushängeschild“ der eigenen Persönlichkeit.

Die Teilnehmer werden angeleitet, die Bauch-Flanken-Atmung und eine anstrengungsfreie Stimmgebung zu erlernen. Auf diese Weise wird die Belastungsfähigkeit der Stimme verbessert.

Highlight dieses Kurses ist das intensive Praxistraining: Hier können dann individuelle Sprechgelegenheiten wie Telefonate, Verkaufsgespräche, Unterrichtssituationen etc. geübt werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

**Höchsteilnehmerzahl: 12**

### 5080 Dülmen

**Martina Reidt**

3 x montags

19.10.15 bis 2.11.15

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 12.10.15

## Info-Abend für neue und interessierte Kursleitende

Sie sind neu als Kursleitender bei uns an der VHS oder möchten Ihr Wissen über Ihre VHS auffrischen? Dann sind Sie hier richtig!

Sie erfahren an diesem Abend alles Wissenswerte rund um Ihre Kursleitertätigkeit an unserer Volkshochschule: Was und wer steckt hinter dieser Volkshochschule? Wie macht man alles so als Kursleitender? Wie kommt Ihr Kurs in unser Programmheft? Was müssen Sie bei einer freiberuflichen Kursleitertätigkeit beachten? Und vieles mehr ...

Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, Ihre Kolleginnen/Kollegen und das VHS-Team kennenzulernen und sich auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Fortbildungsmöglichkeiten und weitere Tipps.

Interessierte, die noch keinen Kurs bei der VHS durchgeführt haben, werden gebeten, sich im Vorfeld mit einem unserer Programmereichsleiter Kontakt aufzunehmen (siehe Impressum).

### 5081 Dülmen Ihr VHS-Team

Freitag, 22.1.16

16:00 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

gebührenfrei

Anmeldung bis 15.1.16

# vhs Dozentenrat



Der Dozentenrat der VHS arbeitet im Interesse der Teilnehmenden mit den Dozenten und den VHS-Mitarbeitenden aktiv zusammen. Für Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen erreichen Sie uns unter den angegebenen Kontaktdaten.

**Birgit Roters** | 1. Vorsitzende (2. v. l.)  
 Telefon: 02590 1060  
 birgitroters@web.de

**Barbara Werner** | 2. Vorsitzende (4. v. l.)  
 Telefon: 02590 4354  
 Barbarawerner11@web.de

**Karina Pineda-Toledo** (1. v. l.)  
**Christiane Zink** (3. v. l.)

# vhs Weiterbildung auf Bestellung

Neben unserem „offiziellen“ Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Ihre Ansprechpartnerin: **Tanja Steinhaus** | Telefon: 02594 12-415

## Alphabetischer Kursfinder

10-Finger-System	5001	Büro	5072
3D-Multivisions-Show	1004	Business-Englisch	4055f., 4060f., 4076
5-Elemente-Küche	3208f.	<b>C</b>	
<b>A</b>		Calming signals	1035
A2 – B1 Deutschtest für Zuwanderer	4014ff.	CEWE Fotobuch	5061ff.
Acrylmalerei	2014ff.	Chinesisch	4032ff.
Adobe	2056	Claudius, Matthias	1020
Aerobic	3101ff.	CMS	5067f.
Afrika	1007	Computer-Treff	5018ff.
Alphabetisierung	4003f.	<b>D</b>	
Altvater, Prof. Dr. Elmar	1016	Datenbank	5059, 5067f.
Alzheimer	1017	Datensicherheit	5030
Anna Seghers	1018f.	Demenz	1017
Aqua Fit	3193ff.	Deutsch als Fremdsprache / für Ausländer	4024ff.
Aqua Motion	3196f.	Deutschtest für Zuwanderer	4014ff.
Aqua-Dance	3014	DGS	4006
Aqua-Fitness	3187ff.	Diebstahl	1030
Aqua-Fun	3191f.	Digitale Fotografie	2043ff., 2057
Aqua-Jogging	3011, 3198ff.	Disco Fox	2002f.
Aqua-Mix	3013	DTZ	4014ff.
Aquarellmalerei	2014ff., 2022f.	Dülmener Allianz für	
Asiatische Küche	3216	Menschen mit Demenz	1017
Astronomie	032f.	Dülmener Gesundheitsforum	1027
Aussehen	5075	<b>E</b>	
Ausstellungen	1010ff.	Effektivität	5069, 5072
Autogenes Training	3020ff.	Effizienz	5069, 5072
<b>B</b>		Einbruchschutz	1030
B1 – Deutschtest für Zuwanderer	4019ff.	Einbürgerungstest	4007ff.
Babyschwimmen	3157f.	E-Mail	5032f.
Beruf	5072ff.	Englisch / Englisch Auffrischung	4034ff.
Berufsrückkehr	5073f.	Englisch für Kids	4057ff.
Betreuungsvollmacht	1028	Englisch-Konversation	4045, 4054, 4072ff., 4078ff.
Bewegung	2004ff., 3005, 3026ff.	Entspannung	3001ff., 3015ff., 3099f., 3105f., 3138ff., 3300
Bikram Yoga	3063ff.	Erfolg	5075
Bildbearbeitung	2043, 2056f., 5061ff.	Ernährung	3206ff.
Bildungsurlaub	4055f., 4076	Excel	5018ff., 5038, 5041ff., 5045ff., 5052ff.
Bindegewebe	3109f., 3112	Existenzgründung	5073f.
Bodyforming	3097f.	Exkursion	1015
BOP	3001f., 3100, 3111f.	Expressionismus	1013
Botticelli	1012		
Buchheim	1013		
Buijssen, Huub	1017		
Bullying	5070		

## STICHWORTVERZEICHNIS

<b>F</b>		<b>I</b>	
Fahrradwerkstatt	1037	Informationsabend Kursleitende	5081
Faszien	3109f., 3112	Integrationskurs	4030f.
Feldenkrais	3300	Interkulturell	1003
Ferienkurs	1033, 2024f., 3010, 3012	Internet	5010, 5012ff., 5035, 5065f.
Filzen	2034ff.	Italienisch / Italienisch Auffrischung	4092ff.
Fitness	3011, 3014, 3113f., 3130ff., 3156, 3187ff., 34099	Italienische Küche	3214
Fotobuch	5061ff.	<b>J</b>	
Fotoexkursion	2051ff., 2058	Jogging	3152ff.
Fotografieren	2041ff.	Joomla	5067f.
Fototreff	2043	Joyrobic	3101ff.
Fotowettbewerb	2058	Jugendliche	1033, 3000, 3210, 4057f.
Französisch / Französisch Auffrischung	4082ff.	<b>K</b>	
Französisch-Konversation	4089ff.	Kalender	5039
Frauen	3086, 3117f., 5073ff.	Kambodscha	1005
<b>G</b>		Kamera	2041ff.
Gartengestaltung	1034	Kampfsport	3156
Gebärdensprache	4006	Kanaren	1009
Gedächtnis	5069, 5072	Kanu	1040
Gehirn	5069, 5072	Karriere	5072ff.
Gehörlos	4006	Kinder	2024ff., 2036
Geocaching	1036	Kirche	1023ff.
Geschenke im Glas	3218f.	Klang Yoga	3042
GFK	5071	Kleinkinder	3159f.
Giacometti, Alberto	1014f.	Kochen	3206ff.
Glas-Fusing	2039	Kochkulturen	3210ff.
Glaube	1023f.	Kochkurs	3210ff., 3217
Gold	2038	Kommunikation	5002ff., 5071
Gomera	1009	Konzentrationstraining	5072
Griechenland	1016	Koordination	3099
Grundlagen EDV	5010ff., 5035	Körperwahrnehmung	3109f.
Gymnastik 3001f., 3097f., 3100ff., 3111ff.		Korsika	1004
<b>H</b>		Kräftigung 3001ff., 3042, 3094ff., 3111ff.	
Handarbeit	2034, 2036	Kräuter	3213
HDR-Fotografie	2057	Kreatives Zeichnen	2012
Heilgymnastik	3005, 3026ff.	Kreativität	2013ff.
Herbstferien	4059	Kuba	1006
Herz-Kreislauftraining	3097f., 3101ff., 3113f., 3120ff., 3130ff., 3152ff., 3185f., 3193ff., 34099	Kulinarische Reise	1003
Hochzeitstanz	2001ff.	Kunst	1015, 2035ff.
Holländisch	4101ff.	Kursleiter	5081
Homepage	5065f.	<b>L</b>	
Hundeerziehung	1035	Laufen	3153ff.
		Lauftraining	3153ff.
		Leistungssteigerung	5069, 5072
		Lernen	5069

## STICHWORTVERZEICHNIS

Lesekreis	4005	Progressive Muskelentspannung	3025
Lesen und Schreiben	4003ff.	Psychokinesiologie	3017ff.
Lesung	1018ff., 1031	<b>Q</b>	
Lippe	1040	Qigong	3032ff.
Lippeverband	2058	<b>R</b>	
Literatur	2008f.	Reden	5076ff.
Logopädie	5076ff.	Reise	4118
<b>M</b>		Religion	1021f.
Make up	5075	Reparatur	1037
Malen	2014ff.	Resilienz	1026
Marokko	1007	Rhetorik	5071, 5077ff.
Metallverarbeitung	2040	Römer	3213
Mexico	1006	Rücken	3138ff., 3179ff.
Minijobs	5073f.	Rügen	1049
Mobbing	5070	Russisch	4111
Mobilität	3084	<b>S</b>	
Modewerkstatt	2033	Schmuck	2038
Mosaik	2037	Schneidern	2024ff.
Move & Flow	3107f.	Schottland	1008
Multivisionsshow	1004ff.	Schreiben	2010f., 4003f., 4024f.
Mundart	4005	Schreibspiele	2010f.
<b>N</b>		Schrottplastiken	2040
Nähen	2024ff.	Schwedisch /	
Neue Kursleiter	5081	Schwedisch-Auffrischung	4113ff.
Niederdeutsch	4005	Schwindel	1027
Niederländisch /		Segeln	1038f.
Niederländisch Auffrischung	4101ff.	Selbstbehauptung	5070
Notebook	5021ff.	Selbstbewusstsein	5070
<b>O</b>		Selbstverteidigung	3156, 34099
Office	5034ff., 5042	Senioren	3036, 3040f., 3124ff., 3146, 5025, 5035
Organisation	5069, 5072	Sicherheit	1030, 3156, 34099
Orientalischer Tanz	2004ff.	Silber	2038
Osteoporose	3147ff.	Small Talk	4057f.
Outfit	5075	Smartphone	5002ff.
Outlook	5039, 5042	Soft skills	5071
<b>P</b>		Software	5002ff.
Passwörter	5030	Sole	3010, 3012, 3161ff.
Patientenverfügung	1028	Sonnensystem	1033
Pflanzen	1034	Spanisch	4115ff.
Photoshop	2056	Spanische Küche	3215
Pilates	3003f., 3094ff., 3099, 3105ff.	Spanisch-Konversation	4130f.
Platt	4005	Spiegelreflexkamera	2044ff.
Polnisch	4109	Sprachberatung	4001f.
Portugiesisch	4110	Sprachprüfung	4019ff.
Powerpoint	5040	Sprechen	5076ff.
Präsentation 1001f., 1010ff., 1031f., 5040			

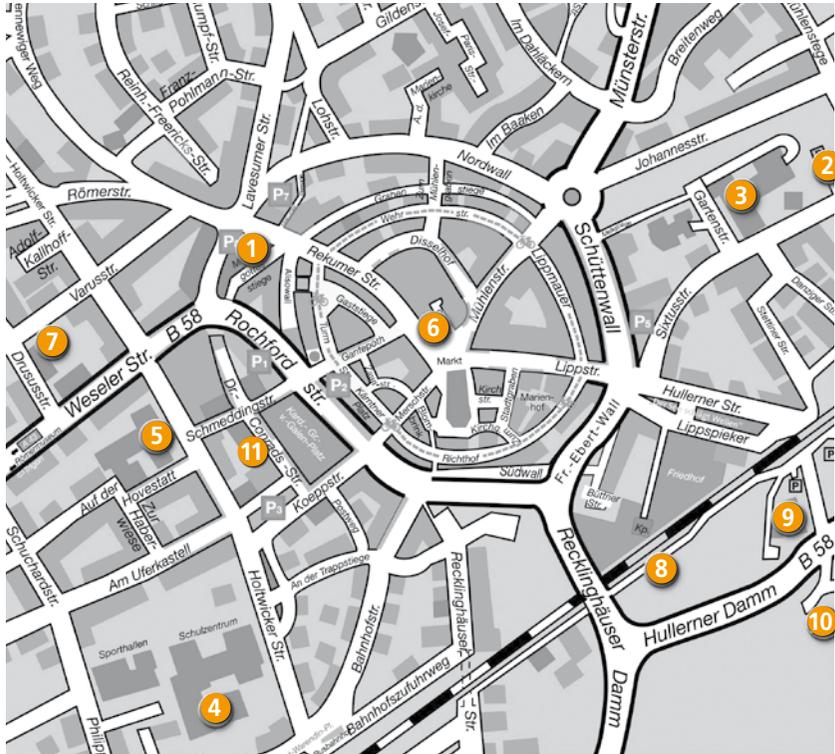
Sprecherziehung	5076ff.	<b>V</b>	
Stand Up Paddeling	1041ff.	Van Gogh	1010
Standard-Tanz	2001ff.	Vegetarisch	3208f.
Sternenkunde	1032f.	Volleyball	3151
Stil	5075	Vollwertküche	3206f.
Stimmbildung	5076ff.	Vorsorgevollmacht	1028
Stimme	5076ff.	Vortrag	1001f., 1007ff., 1031f, 3015ff.
Stressbewältigung	3003ff., 3042ff., 3300	<b>W</b>	
<b>T</b>		Walking	3152
Tabellenkalkulation	5042ff.	Walzer	2001
Tablet	5002ff.	Wanderung	2051ff.
Tai-Chi	3005, 3026ff., 3032f.	Wassergewöhnung	3157ff.
Taijiquan	3032f.	Wassergymnastik	3010ff., 3161ff.
Tanzen	2001ff.	Webseiten	5065ff.
Tastschreiben	5001	Weihnachtsmenü	3220ff.
TCM	3208f.	Well-Fit Training	3105f.
Telc	4019ff.	Wellness	1049
Teleskop	1033	Windows	5010ff., 5021ff., 5026ff., 5031ff.
Terminverwaltung	5039	Windows 8	5026ff., 5031ff.
Textiles Gestalten	2024ff.	Wirtschaftsenglisch	4055f., 4060f., 4076
Theologie	1023ff.	Word	5010ff., 5034ff., 5041f.
Theologisches Bildungswerk Dülmen	1023ff.	<b>Y</b>	
Tiefenmuskulatur	3109f., 3112	Yoga	1049, 3003ff., 3015ff., 3042ff.
Traditionelle chin. Medizin	3005, 3026ff., 3034ff.	Yogilates	3003f., 3094ff.
Traditionsküche	3220f.	<b>Z</b>	
Tribal Dance	2007	Zeichnen	2013
<b>U</b>		Zentangle	2012
Unterhaltungspflicht	1029	Zertifikatsprüfung	4019ff., 4029
Urlaub	4095, 4118f.	Zweiter Weltkrieg	1018f.



**DÜLMEN**

- 1** Volkshochschule · Alte Sparkasse · Münsterstraße 29 / Ostring 32
- 2** Alte Paul-Gerhardt-Grundschule · Paul-Gerhardt-Straße 10
- 3** Paul-Gerhardt-Grundschule · Pestalozzistraße 8
- 4** Forum Bendix · Friedrich-Ruin-Straße 35
- 5** Peter-Pan-Schule · Ludwig-Wiesmann-Straße 22
- 6** Schulzentrum (Gymnasium) · An der Kreuzkirche 7
- 7** Freizeitbad düb · Nordlandwehr 99
- 8** Die Remise · Lüdinghauser Straße 89

## VERANSTALTUNGSORTE



### HALTERN AM SEE

- 1 VHS-Geschäftsstelle Haltern am See · Muttergottesstiege 6
- 2 Franziskushaus · Sixtusstraße 39
- 3 Sixtus Hospital · Gartenstraße 2
- 4 Josef König Gymnasium · Holtwicker Straße 3
- 5 Josef Hennewig Hauptschule · Holtwicker Straße 27
- 6 Altes Rathaus · Markt 1
- 7 Erich-Kästner-Schule · Drususstraße 4
- 8 Jahn-Turnhalle · Lippspieker 27
- 9 Seestadthalle · Lippspieker 25
- 10 Hallenbad „Aquarell“ · Lippspieker 20
- 11 Rathaus / Sitzungssaal · Dr.-Conrads-Straße 1

## VERANSTALTUNGSORTE



### HAVIXBECK

- 1 VHS-Geschäftsstelle Havixbeck · Rathaus · Willi-Richter-Platz 1
- 2 Anne-Frank-Gesamtschule · Schulstraße 5
- 3 Multifunktionales Gebäude · Dirkes Allee 1
- 4 Evangelisches Gemeindehaus St. Michael · Schulstraße 12



## 1. Allgemeines

**1.1** Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung angeboten oder durchgeführt werden.

**1.2** Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesen Fällen tritt die VHS nur als Vermittler auf.

**1.3** Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

**1.4** Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen; Kündigungen, etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn ein nicht unterschriebenes elektronisch erstelltes Dokument verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss

**2.1** Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

**2.2** Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 zustande.

**2.3** Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, kann die VHS die verspätet eingehende Anmeldung ablehnen.

**2.4** Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen schriftlich angenommen werden. Der Eintrag in die Teilnehmerliste während einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung im Sinne dieser AGB.

**2.5** Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

**2.6** Die Veranstaltungen der Volkshochschule sind für Jedermann zugänglich; die Teilnahme kann jedoch von sachlich gebotenen Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

## 3. Vertragspartner und Teilnehmer

**3.1** Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Die VHS kann auf eine namentliche Nennung der Person bestehen.

Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

## 4. Entgelt

**4.1** Das Entgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Entgeltordnung, Programm, Aushang, Preisliste etc.).

**4.2** Das Entgelt und die besonderen Kosten werden am Tage des Veranstaltungsbegins in voller Höhe fällig.

## 5. Organisatorische Änderungen

**5.1** Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

**5.2** Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

**5.3** Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

**5.4** Soweit nichts anderes angegeben ist, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an gesetzlichen Feiertagen, sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen der Volkshochschule statt.

**5.5** Auf Wunsch der Teilnehmer und nach Einvernehmen über einen Entgeltaufschlag kann die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

**6.1** Die Veranstaltung kommt zustande, wenn die für die Veranstaltung festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.

**6.2** Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die VHS den Vertragspartner unverzüglich über den Ausfall der Veranstaltung informieren und das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Ge-

samtumfang der Veranstaltung neu berechnen. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

**6.3** Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Kursleiter, gegenüber Teilnehmern oder Beschäftigten der VHS.
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung in Gebäuden, die durch die VHS genutzt werden.

Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

**6.4** Beim Auftreten ansteckender Krankheiten gelten die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen, insbesondere des Gesetzes zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz)

### 7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

**7.1** Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Der Widerruf ist an die Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck zu richten.

**7.2** Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Kann der Teilnehmer der VHS die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, muß er der VHS insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass der Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muß. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt mit der Absendung der Widerrufserklärung durch den Teilnehmer, für die VHS mit deren Empfang. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertrag von

beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers erfüllt ist, bevor dieser sein Widerrufsrecht ausgeübt hat.

**7.3** Eine mündliche Anmeldung kann zahlungsbefreiend bis 3 Werktage vor Kursbeginn zurückgenommen werden; bei Bildungsurlaubsveranstaltungen kann die Rücknahme der Anmeldung bis zum 20. Tag und bei Wochenendseminaren bis zum 10. Tag vor Kursbeginn erfolgen. Die Rücknahme der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich zur Niederschrift bei der VHS-Geschäftsstelle in Dülmen oder in Haltern am See erfolgen.

**7.4** Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

**7.5** Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung neu berechnet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

### 8. Schadensersatzansprüche

**8.1** Schadensersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

**8.2** Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Durchführung des Lehrangebotes), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers.

### 9. Schlussbestimmungen

**9.1** Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

**9.2** Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

**9.3** Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartner und Teilnehmer können dem jederzeit widersprechen.

Bildnachweis

Seite Copyright

www.Fotolia.com:

- 26 © eyetronic
- 36 © Carola Schubbel
- 38 © Vielfalt
- 40 © Carola Schubbel
- 42 © Antonio Diaz
- 46 © Stefan Redel
- 47 © Fyle
- 49 © Thomas Bethge
- 56 © marigold\_88
- 57 © determined
- 58 © Bomix
- 59 © RutaSamlyk
- 60 © determined
- 61 © Maryna Ivanova
- 62 © Andreas Edelmann
- 63 © Piet\_Oberau
- 64 © stockphoto-graf
- 68 © by-studio
- 69 © Wilm Ihlenfeld
- 70 © stockphoto-graf
- 81 © Tijana
- 82 © Kzenon
- 86 © stadelpeter
- 88 © Marco2811
- 90 © Oscar Brunet
- 92 © LoloStock
- 93 © snaptitude
- 96 © EastWest Imaging
- 97 © gradt
- 98 © Bernd S.
- 100 © paul prescott
- 101 © Maygutyak
- 102 © Wisky
- 105 © graphic@get
- 107 © Dirima
- 108 © Yeko Photo Studio
- 109 © Reicher
- 110 © Zdenka Darula
- 112 © lunamarina
- 113 © Robert Kneschke
- 114 © apops
- 115 © Tijana
- 116 © lunamarina
- 120 © Printemps
- 122 © Esther Hildebrandt
- 123 © Robert Kneschke
- 125 © drubig-photo
- 126 © Aptyp\_koK
- 127 © djama
- 128 © Kurhan
- 129 © kentoh
- 133 © Robert Kneschke
- 134 © Georgiy Pashin
- 136 © stadelpeter
- 138 © Georgiy Pashin
- 140 © kab-vision
- 141 © anna\_shepulova
- 142 © manulito
- 143 © Africa Studio
- 144 © evgenyb
- 146 © VRD
- 147 © fineart-collection
- 149 © Jérôme Rommé
- 182 © Tatjana Balzer
- 189 © Monkey Business
- 190 © yanlev
- 191 © aey
- 193 © emevil
- 194 © Oleksiy Mark
- 195 © nd3000
- 196 © sk\_design
- 197 © VadimGuzhva
- 198 © Marzanna Syncerz
- 199 © IjjananDesign
- 200 © Tomasz Zajda
- 201 © Oleksiy Mark
- 202 © raven
- 204 © Oleksiy Mark
- 206 © ra2 studio
- 209 © Fisherss
- 210 © NAN

- 212 © Thk-design
- 213 © Scanrail
- 214 © m.schuckart
- 216 © peshkova
- 217 © Robert Kneschke
- 219 © Modella
- 221 © kichigin19

Andere Fotos:

- Titel © Ina Spogahn
- 9 © Stefan Schulz
- 13 © Stefan Schulz
- 14 © Ina Spogahn
- 15 © Clemens Schmale
- 16 © Gereon Römer
- 17 © Vivi Klapheck
- 18 © Museum of Art, Philadelphia
- 19 © Staatliche Museen zu Berlin / Jörg P. Anders
- 20 © Buchheim Museum, Bernried
- 21 © Buchheim Museum, Bernried
- 22 © Elma Altvater
- 23 © Huub Buijssen
- 34 © Erik Potthoff
- 45 © Gaby Lepper Mainzer
- 50 © Christa Peters
- 53 © Buchheim Museum, Bernried
- 54 © Udo Schotten
- 55 © Udo Schotten
- 64 © Dr. Wolfgang Schmölders
- 67 © Gunther Nocke
- 71ff. © Gunther Nocke
- 75 © Mechthild Willeke
- 77 © Frank Schürmann
- 78f. © Lippeverband

Hinweis:

Bei allen anderen Fotos – die hier nicht benannt sind – handelt es sich um private Bilder, die uns dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt wurden oder um Fotos von Pixelio (siehe ggf. Vermerk am Bild).



Individuelle Beratung  
für Generationen seit Generationen.

Die Sparkassen-Altersvorsorge.

 Stadtparkasse  
Haltern am See

 Sparkasse  
Westmünsterland

**Der Unterschied beginnt beim Namen.** Die Sparkasse begleitet viele Kunden seit Generationen und kennt die Bedürfnisse der Menschen. Das Ergebnis: Die Sparkassen-Altersvorsorge. Weitreichende Erfahrung, von der Sie ein Leben lang profitieren können. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



# Wenn Sie arbeiten, um zu leben: Was tun Sie, wenn Sie nicht mehr arbeiten?

Die Zukunft steckt voller Fragen.  
Finden wir gemeinsam Antworten.  
Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Sprechen  
wir über Ihre  
Zukunft!

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Vereinbaren Sie einen Termin  
in einer Filiale in Ihrer Nähe  
oder auf [www.vr.de](http://www.vr.de)

 Volksbank Baumberge eG

 Volksbank Buldern  
Niederlassung der Volksbank Nottuln eG

 Volksbank Haltern eG

 VR-Bank Westmünsterland eG