

bottrop.

VHS

Programm

2. Halbjahr 2014

Anmeldungen ab 25. August 2014



Der schnellste Weg zur Anmeldung: www.vhs-bottrop.de

KURSPROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2014 INHALTSÜBERSICHT

A POLITIK · GESCHICHTE GESELLSCHAFT · RECHT	
AA Gesellschaft und Geschichte	Seite 6
AD VHS-Reihe „Recht“	Seite 6
AE Arbeit und Leben	Seite 7

B KULTUR KOMMUNIKATION	
BA Literatur	Seite 8
BB Kommunikation	Seite 8
BE Fotografie	Seite 9

C KREATIVITÄT GESTALTUNG · MUSIK	
CA Malen / Zeichnen	Seite 10
CB Gestalten mit verschiedenen Materialien	Seite 12
CD Gitarre	Seite 13
CE Rhythmus	Seite 14

D ERZIEHUNG PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG	
DB Erziehung / Persönlichkeit / Alltag	Seite 15
DC Hauswirtschaft und Ernährungslehre	Seite 16
DE Hairstyling	Seite 16

E WIRTSCHAFT KAUFMÄNNISCHE PRAXIS	
EA Organisation und Management	Seite 17
EB Rechnungswesen: Buchführung	Seite 18
EC Schreibtechnik	Seite 18
ED EDV im Büro	Seite 18

F MATHEMATIK · TECHNIK NATURWISSENSCHAFTEN COMPUTERPRAXIS · EDV	
FA Mathematik	Seite 19
FB Naturwissenschaften	Seite 19
FC Astronomie	Seite 20

FD Computerpraxis / EDV	Seite 21
FD Smartphone, Tablets, iPad	Seite 22
FD Internet und Spezialthemen	Seite 23
FD Digitale Fotografie	Seite 23

G DEUTSCH KOMMUNIKATION	
GA Deutsch Elementarbildung	Seite 25
GB Deutsch für den Beruf, Studium und Schule	Seite 25
GC Gebärdensprache	Seite 25
GD Deutsch als Zweitsprache	Seite 26
GE Integrationskurse	Seite 28
GF Einbürgerungstest, Sprachprüfungen	Seite 30
GG Interkulturelle Bildung	Seite 31

H FREMDSPRACHEN	
HA Englisch Standardkurse	Seite 34
HB Englisch für den Beruf	Seite 37
HB Englisch Intensiv	Seite 37
HB Englisch mit Muße	Seite 38
HB Englisch für Kids und Teens	Seite 39
HC Französisch	Seite 40
HD Italienisch	Seite 40
HD Bildungsurlaub	Seite 41
HE Spanisch	Seite 42
HE Bildungsurlaub	Seite 43
HE Spanisch für Kids und Teens	Seite 43
HF Portugiesisch	Seite 44
HG Russisch	Seite 44
HH Türkisch	Seite 44
HH Bildungsurlaub	Seite 44
HI Arabisch	Seite 44
HK Neugriechisch	Seite 45
HL Polnisch	Seite 45
HN Schwedisch	Seite 45
HO Niederländisch	Seite 45
HT Japanisch	Seite 46
HX Chinesisch	Seite 46

I LANDESKUNDLICHE VER- ANSTALTUNGEN MIT SCHWERPUNKT KOCHEN	
IA Sprache – Kultur – Küche	Seite 47

K GESUNDHEIT	
KA Gesundheitsforum	Seite 49
KC Entspannung und Körpererfahrung	Seite 50
KD Spezielle Wellnessangebote	Seite 53
KE Sanfte Bewegung und Körpererfahrung	Seite 53
KF Rythmisches Ausdauer- training und Körpererfahrung	Seite 55
KG Funktionelles Training	Seite 57
KH Walking	Seite 57
KK Wasser & Co.	Seite 57
KL Junge VHS - Entspannung und Bewegung für Teens	Seite 59

L SCHULISCHE ABSCHLÜSSE WEITERBILDUNGSBERATUNG	
Hauptschulabschluss	
Fachoberschulreife	
Fachhochschulreife	
Weiterbildungsberatung	ab Seite 60

M WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN	
MA Gesundheit für Senioren	Seite 62
MB Veranstaltungen Stadtmitte	Seite 62
MC Veranstaltungen Boy / Welheim / Batenbrock	Seite 63
MD Veranstaltungen Eigen	Seite 63
ME Veranstaltungen Fuhlenbrock	Seite 63
MK Veranstaltungen Kirchhellen	Seite 63

Unsere Kurse am Morgen sind mit einem Hahn gekennzeichnet.



VHS - PLUS WEITERBILDUNG AUF BESTELLUNG (WAB)

WAS BEDEUTET „VHS - PLUS“?

Kurse, die nach diesem Modell organisiert werden, ermöglichen es der VHS: im Bereich „Kreativität, Gestaltung, Musik und Gesundheit“ ein umfangreiches und differenziertes Kursangebot zu präsentieren, obwohl es für diese Kurse keine Landesförderung nach dem Weiterbildungsgesetz gibt; in anderen Bereichen, z.B. Fremdsprachen, auch Kurse mit einer geringen Teilnehmerzahl in kleinen, lernintensiven Gruppen durchzuführen.

Das Entgelt muss hier aber nach kostenrechnenden Gesichtspunkten festgesetzt werden. Deshalb können sich bei gleicher Anzahl von Unterrichtseinheiten auch unterschiedlich hohe Teilnahmeentgelte ergeben.

Für diese Kurse besteht auch keine Möglichkeit, Entgeltermäßigungen oder -befreiungen zu gewähren.

WAS BEDEUTET „WAB“?

In Ergänzung des bestehenden VHS-Grundprogramms bietet „WAB“ die Möglichkeit, programmweiternde oder „maßgeschneiderte“ Bildungsangebote durchzuführen.

WIE FUNKTIONIERT „WAB“?

Sie bestellen bei der Fachbereichsleitung z.B. einen Kurs, ein Wochenendseminar, oder einen Informationsabend und wählen das Thema, die Dauer, den Termin und den Ort selbst.

Sie haben ein Mitspracherecht bei der Auswahl des Dozenten/der Dozentin und entscheiden mit, wie viele Personen teilnehmen sollen. Wir beraten bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung Ihres Kurses und besorgen einen geeigneten Raum.

Wir stellen Ihnen qualifizierte und erfahrene Fachkräfte zur Verfügung. Sie zahlen die Entgelte und evtl. Nebenkosten nach Vereinbarung mit der VHS vor Beginn des Kurses.

ÖFFNUNGSZEITEN

ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS

werktags (außer mittwochs und samstags)
von 09.00 bis 12.30 Uhr und von 15.00 bis 17.00 Uhr
während der Schulferien
von 09.00 bis 12.30 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr
mittwochs von 09.00 bis 12.30 Uhr
in den Sommerferien
von 09.00 bis 12.30 Uhr (nachmittags nach Vereinbarung)

BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS

In der Woche vom 15.09.2014 bis 19.09.2014 - 1. Kurswoche
- Montag bis Donnerstag - auch am Mittwochnachmittag -
von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

montags, mittwochs, freitags donnerstags
von 08.30 bis 12.30 Uhr von 14.00 bis 18.00 Uhr
weitere Termine auf Voranfrage / nach Absprache.

BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

In der Woche vom 25.08.2014 bis 29.08.2014 - 1. Anmeldewoche
Montag und Dienstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Donnerstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr



VHS im Kulturzentrum
August Everding
Böckenhoffstraße 30
46236 Bottrop

Volkshochschule der Stadt Bottrop; Mitglied des Landesverbandes
der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen

Kulturdezernent **Willi Loeven**

Direktor der VHS

Christian Haarmann

Telefon 70-33 10 · christian.haarmann@bottrop.de

Vorzimmer

Anette Kuhlmann

Telefon 70-33 10 · Telefon 70-37 23
anette.kuhlmann@bottrop.de

Stellv. Direktor der VHS,

Qualitätsmanager; Städt. Oberverwaltungsrat im VHS-Dienst

Uwe Dorow

Telefon 70-38 44 · uwe.dorow@bottrop.de

Fachbereichsleiterin

Dr. Katja Hesmer

Telefon 70-38 45 · katja.hesmer@bottrop.de

Fachbereichsleiterin

Christiane Dahlkamp

Telefon 70-38 43 · christiane.dahlkamp@bottrop.de

Filmforum

Rüdiger Grande

Telefon 70-37 24 · rudi.grande@bottrop.de

Verwaltungsleiter

Henry Prall

Telefon 70-37 25 · henry.prall@bottrop.de

Verwaltungsmitarbeiter/innen

Gabriele Budziar

Telefon 70 -33 11 · gabriele.budziar@bottrop.de

Elke Kaesehagen

Telefon 70-31 34 · elke.kaesehagen@bottrop.de

Anne Stein

Telefon 70-35 72 · anne.stein@bottrop.de

Thomas Pentzek

Telefon 70-33 35 · thomas.pentzek@bottrop.de

Abenddienst in der VHS während des Semesters ab 18.00 Uhr

Mandy Bialas Telefon 70-35 72

Maurice Liesner Telefon 70-35 72

Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

Marita Hackfurth

Telefon 0 20 45 - 96 29 21 · Telefax 0 20 45 - 96 29 34

marita.hackfurth@bottrop.de

Telefon - Vorwahl für Bottrop 0 20 41

Telefax der VHS 0 20 41 / 70 37 78

E-Mail: info@vhs-bottrop.de · Homepage: www.vhs-bottrop.de

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Die VHS Bottrop ist die nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Stadt Bottrop

1. Anmeldung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des Kursentgeltes. Die Zahlungspflicht bleibt auch bestehen, wenn Sie nicht teilnehmen. Teilen Sie der VHS, nicht dem Kursleiter, deshalb rechtzeitig schriftlich mit, wenn Sie zurücktreten wollen (siehe Ziffer 7.).

2. Verfahrensweise

Füllen Sie bitte den Anmeldevordruck (Vor- und Rückseite) vollständig aus. Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Einganges. Ihre Anmeldung ist für die VHS verbindlich. Sie erhalten deshalb keine gesonderte Bestätigung. Nur wenn ein Kurs ausgebucht ist, wegen zu geringer Anmeldezahl nicht durchgeführt werden kann oder wenn sich Änderungen ergeben, werden Sie benachrichtigt.

3. Teilnahmeberechtigung

Die VHS ist eine Einrichtung zur freien Erwachsenen- und Jugendbildung, aufgebaut auf überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage. Sie steht allen Bürgern offen, die während des laufenden Semesters das 16. Lebensjahr vollenden. In Ausnahmefällen (z.B. Musik, Sport) können auch jüngere Teilnehmer zugelassen werden.

4. Mindestteilnehmerzahl

Kurse und Veranstaltungen werden nur dann durchgeführt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen gegeben ist. Ausnahmen sind möglich, wenn z.B. Kurse kostendeckend durchgeführt werden (vhs-PLUS).

5. Kursentgelte

Das Entgelt beträgt im Bereich der Deutschkurse für Aussiedler und Ausländer mindestens 0,50 € je Unterrichtseinheit (UE); im Übrigen beträgt das Entgelt in der Regel mindestens 1,30 €/UE (1 UE entspricht 45 Minuten). In den Bereichen Kunstgeschichte, Medien, Kreatives Gestalten mit Ton und grundsätzlich bei Wochen-/endseminaren wird ein Entgelt von 1,50 €/UE und im Bereich Datenverarbeitung ein Entgelt von 1,80 €/UE erhoben. Kursentgelte werden auf volle Euro-Beträge aufgerundet und um eine Verwaltungskostenpauschale von 1,00 € je Kurs und Wochen-/endseminar erhöht. Diesen Entgelten werden kursbezogene Sachkosten hinzugerechnet. Für Kurse, Wochen-/endseminare und Einzelveranstaltungen, bei denen ein besonderer finanzieller Aufwand an Sach- oder Personalkosten erforderlich ist, wird im Einzelfall ein höheres Entgelt erhoben. Mit der Anmeldung wird das Entgelt fällig. Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsformular bitte unbedingt das Kassenzeichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Ver-

wendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine Überweisung. Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar.

Ohne fristgemäße Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursbeteiligung erfolgt. Durch die Anmeldung und die Zahlung des Entgeltes entsteht kein Rechtsanspruch auf Durchführung der von der VHS geplanten Veranstaltung oder auf Leitung der Veranstaltung durch bestimmte Kursleiter.

Für Einzelveranstaltungen des VHS-Filmforums beträgt das Entgelt 5,50 €. Das Entgelt für Filme mit Überlänge beträgt 6,00 €. Für Kinder bis einschließlich 13 Jahren wird bei Kinderveranstaltungen am Vor- und Nachmittag für Filmeinzelveranstaltungen ein Entgelt von 2,50 € festgesetzt. Für Schüler, die eine Schülerveranstaltung im Klassen- oder Kursverband besuchen, beträgt das Entgelt 3,00 €. Bei Filmsondveranstaltungen mit besonderem finanziellem Aufwand kann im Einzelfall ein höheres Entgelt erhoben werden.

Kurse zur Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses sind entgeltfrei. Es ist jedoch mit der Anmeldung und vor jedem Folgesemester eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30,00 € zu entrichten, die jeweils bei einem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangsabschnittes erstattet wird.

Für Kurse außerhalb der Förderbestimmungen des Weiterbildungsgesetzes (vhs-PLUS) wird ein nach kostenrechnenden Gesichtspunkten festgesetztes Entgelt erhoben. Eintägige Exkursionen werden ebenfalls kostendeckend kalkuliert. Ermäßigungen sind hier nicht möglich.

6. Entgeltermäßigung

Aus finanziellen Gründen braucht niemand auf den Besuch der Volkshochschule zu verzichten. Begründete schriftliche Anträge auf Entgelterlass oder Entgeltermäßigung für die Teilnahme an Kursen, Vortragsreihen und Vorträgen können an die VHS gerichtet werden. Schüler, Studenten und in der Ausbildung befindliche Personen sowie Bundesfreiwilligendienstleistende erhalten auf die nach Ziffer 5. Abs. 1 festgesetzten Kursentgelte und bei der Teilnahme an Filmveranstaltungen mit Seminarcharakter, in denen organisiertes Lernen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes erfolgt, eine Ermäßigung von 50 %. Arbeitslose Jugendliche sind bei diesen Filmveranstaltungen und bei den nach Ziffer 5. Abs. 1 festgesetzten Kursentgelten für Kurse und Wochen-/endseminare 2mal pro Semester von der Zahlung eines Entgeltes befreit. Darüber hinaus wird bei den Entgelten nach § 2 und § 3 (1) der Entgeltordnung eine Ermäßigung von 50 % gewährt. Inhaber der Jugendleiter/in-Card erhalten

bei Einzelveranstaltungen des kommunalen Kinos eine Ermäßigung von 50 % auf die nach § 3, Satz 1 und 2 sowie Satz 5 festgesetzten Entgelte. Eine Entgeltbefreiung oder -ermäßigung erfolgt nicht bei den kursbezogenen Zusatzkosten (z.B. für Nahrungsmittel und Raumnutzung). Dabei werden jedoch anteilige Nutzungsentgelte unter 2,50 € nicht erhoben. Der Oberbürgermeister entscheidet auf schriftlich begründeten Antrag über eine Entgeltermäßigung oder -befreiung. Eine Entgeltermäßigung für vhs-Plus Kurse ist nicht möglich.

7. Rückzahlung von Entgelten

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, so wird das bereits gezahlte Entgelt durch die Stadtkasse der Stadt Bottrop erstattet. Bei vorzeitiger Beendigung eines Kurses durch die Volkshochschule richtet sich die Erstattung nach der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten. Bei einer Abmeldung durch den Kursteilnehmer ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn er sich spätestens 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der Volkshochschule ab- oder vor dem 1. Kurstag einen Ersatzteilnehmer anmeldet. Ohne Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Die Rückzahlung nach Satz 3 sowie bei nachträglich vorgelegten Ermäßigungsnachweisen erfolgt nur im jeweiligen Semester und nach Abzug eines Bearbeitungsentgeltes von 2,60 €.

In besonders begründeten Fällen kann der Oberbürgermeister auf Antrag eine Entgelterstattung gewähren. Eine Rückzahlung von Entgelten bei Filmveranstaltungen und Kursen außerhalb der Förderbestimmungen des Weiterbildungsgesetzes (z.B. vhs-PLUS) sowie bei eintägigen Exkursionen ist nicht möglich.

8. Teilnahmebescheinigung

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch gegen ein Entgelt in Höhe von 3,00 Euro eine Bescheinigung über die Teilnahme ausgestellt werden.

9. Haftung

Die Volkshochschule haftet nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

10. Besondere Hinweise

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen nicht gestattet. Räume und Gegenstände sind so zu behandeln, dass unnötige Kosten vermieden werden und am nächsten Vormittag ein ordnungsgemäßer Unterricht stattfinden kann.

ANMELDEVERFAHREN

WIE MELDE ICH MICH AN?

Sie können sich unter: www.vhs-bottrop.de online zu den Kursen anmelden und erhalten umgehend per E-Mail eine Eingangs- **jedoch keine Anmeldebestätigung**.

Sie können sich natürlich auch weiterhin schriftlich zu den Kursen der Volkshochschule anmelden. Füllen Sie bitte pro Person einen Anmeldevordruck aus, (Unterschriften! nicht vergessen), senden ihn per Post / Telefax oder werfen den Vordruck in den Hausbriefkasten vor dem Eingang Böckenhoffstraße 30. Ihre Anmeldung ist für die VHS verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. **Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung.**

Wenn Sie von der VHS keine Nachricht erhalten, sind Sie als Teilnehmer/in für den von Ihnen gewünschten Kurs gebucht und können zum ersten Kurstermin, der im VHS-Programm angegeben ist, erscheinen.

Wenn Sie Anspruch auf eine Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung haben, kreuzen Sie bitte an, welche Ermäßigungs- bzw. Befreiungsvoraussetzung bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Sie müssen dann kein oder das ermäßigte Entgelt bezahlen. **Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig.**

Für Kurse mit dem Zusatz vhs-PLUS und bei den Kosten für z.B. Nahrungsmittel und Raumnutzung gibt es keine Ermäßigung.

WIE BEZAHLE ICH?

Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsformular bitte unbedingt das Kassenzichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine Überweisung. Sollte ein Kurs ausfallen, werden Sie hierüber kurzfristig informiert. Der Betrag wird danach durch die Stadtkasse Ihrem Girokonto wieder gutgeschrieben.

ERHALTE ICH EINE NACHRICHT?

Nur wenn der von Ihnen gewünschte Kurs bereits belegt ist oder ein Kurs ausfallen sollte, erhalten Sie von uns binnen einer Woche eine Nachricht.

WERDEN DIE DATEN GESCHÜTZT?

Die von Ihnen gemachten Angaben werden ausschließlich für Zwecke der VHS genutzt und automatisiert verarbeitet; ihre Verwendung für statistische Auswertungen der VHS erfolgt anonym. Alle Daten sind nach den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes NRW geschützt!

HINWEISE

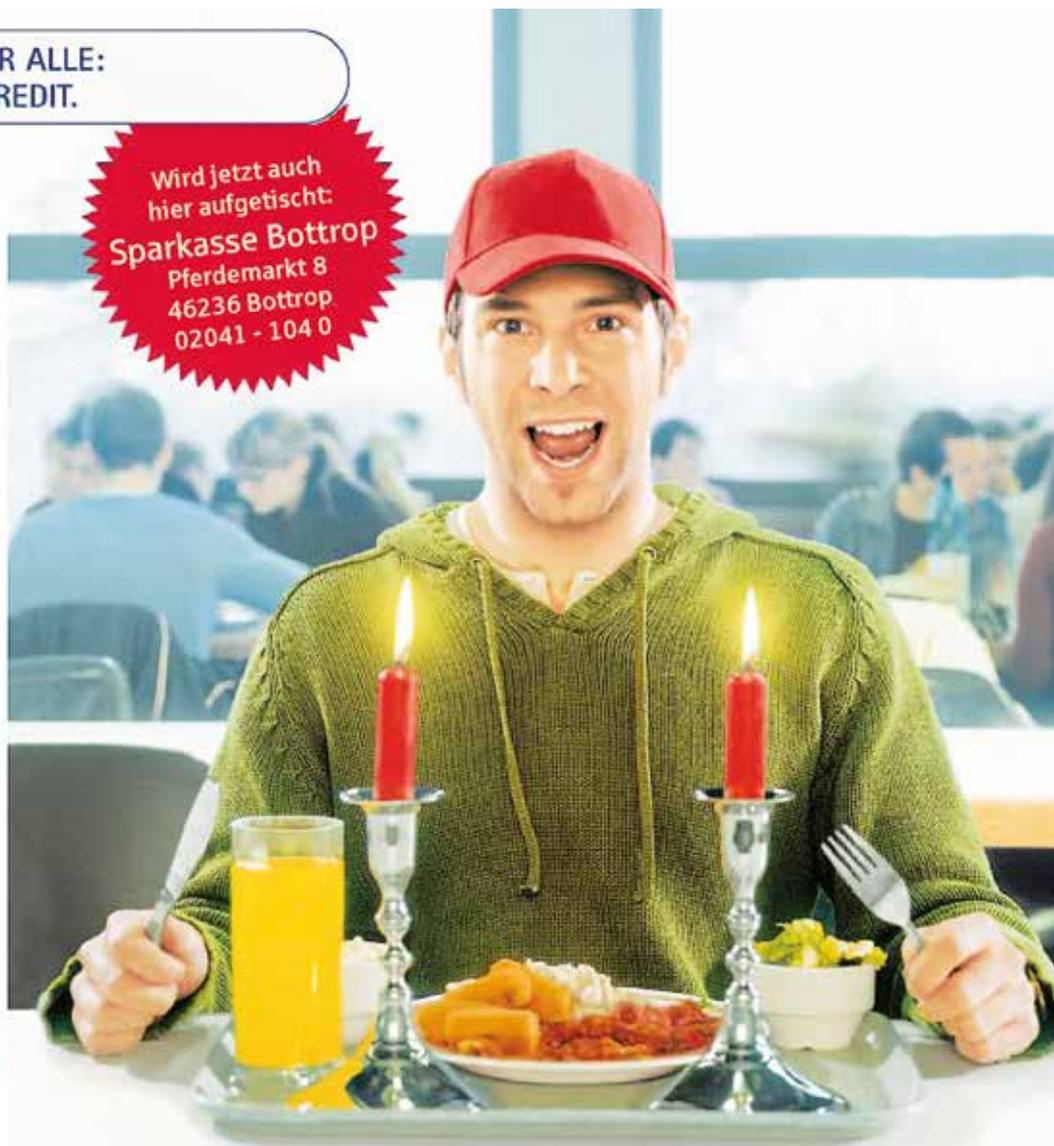
Nicht alle Räume sind über einen Aufzug erreichbar. Nehmen Sie daher bei einer Gehbehinderung vor der Anmeldung Rücksprache mit der Volkshochschule. Eine Übersicht über die Unterrichtsorte finden Sie im Internet unter www.vhs-bottrop.de
- Service
- Unterrichtsorte

STUDENTENFUTTER FÜR ALLE: DER KfW-STUDIENKREDIT.

Wer zwischen 18 und 30 Jahre alt ist und ein Erststudium absolviert, bekommt ihn serviert: den KfW-Studienkredit, der ohne Sicherheiten auskommt.

Einfach online unter www.kfw-foerderbank.de beantragen und den Ausdruck bei uns einreichen - und schon stehen Ihnen die finanziellen Wege für Ihre berufliche Zukunft offen.

Haben Sie Fragen?
Wir beraten Sie gerne.



GESELLSCHAFT
UND GESCHICHTE

VHS forum

AA01B

vhs - PLUS

**Dr. Mark Benecke: Aus der Dunkel-
kammer des Bösen**

Seine Assistenten sind Maden, Larven und Insekten. Mit ihrer Hilfe kann Mark Benecke Todesumstände von Verbrechenopfern exakt nachweisen. Bis zum Täter ist es dann oft nur noch ein kleiner Schritt. In diesem Buch präsentiert er eine spektakuläre Sammlung von Mordfällen, bei denen die Öffentlichkeit den Atem anhielt. Er rekonstruiert Kapitalverbrechen, trägt Fakten, Indizien und frühere Bewertungen zusammen und bringt mit neuen Informationen Licht in die vertrackten Fälle. Die realen Verbrechen sind so fesselnd und minutiös nacherzählt - eine Mischung aus Information und Unterhaltung, die spannender sind als jeder Krimi!

"Niemand erklärt die Bedeutung von Madenbefall für die kriminalistische Spurensicherung so unterhaltsam wie Mark Benecke." Süddeutsche Zeitung.

Zur Person: Dr. Mark Benecke, geb. 1970, ist als Kriminalbiologe und Spezialist für forensische Entomologie tätig. Seine Arbeit erregt immer wieder Aufsehen. Er arbeitet weltweit als Sachverständiger auf dem Gebiet der Kriminalbiologie, ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher wie

populärwissenschaftlicher Schriften, Mitglied angesehener Wissenschaftsgesellschaften, ein Star der Medien und wurde mit der Ehren-Kriminalmarke des "Bundes Deutscher Kriminalbeamter" (BDK) ausgezeichnet. Mark Benecke lebt in Köln.

Leitung Uwe Dorow
Beginn Dienstag, 23. September 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

AA02B

**Jürgen Roth: Der stille Putsch -
Wie eine geheime Elite aus Wirtschaft
und Politik sich Europa und unser Land
unter den Nagel reißt**

"Was wir derzeit in Griechenland, Zypern, Portugal, Italien oder Spanien erleben, ist nichts anderes als ein leiser, ein unblutiger Putsch, mit fatalen Folgen auch für Deutschland". Jürgen Roth. Der Autor Jürgen Roth enthüllt skrupellose Machenschaften und nennt hochkarätige Namen aus Politik und Wirtschaft: Sparen, sparen, sparen ist die Devise der meisten europäischen Politiker, denn nur dadurch sei die Krise zu bewältigen und der Wohlstand zu sichern. In Wirklichkeit geht es aber um etwas ganz anderes: Unter dem Deckmantel der Krisenbewältigung findet ein stiller Putsch gegen die europäischen Bürger statt. Bestsellerautor Jürgen Roth zeigt, wer die Putschisten sind und was sie bezwecken, was das für Deutschland und Europa bedeutet und wie wir uns dagegen wehren können - und müssen.

Zur Person: Jürgen Roth, geb. 1945, ist einer der bekanntesten investigativen Journalisten in Deutschland. Seit 1971 veröffentlicht er brisante TV-Dokumentationen und aufsehenerregende Bücher über Korruption und organisierte

Kriminalität, darunter Bestseller wie "Mafialand Deutschland", "Der Deutschland-Clan" und "Spinnennetz der Macht".

Leitung Uwe Dorow
Beginn Dienstag, 30. September 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VHS-REIHE "RECHT"

AD01B

Erbrecht und Testament

Gesetzliches Erbrecht und Erbfolge sowie die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament und Erbverträge sollen aufgezeigt werden.

Leitung Daniel Schülken
Beginn Dienstag, 04. November 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

AD76K K

**"Wenn Verwandtschaft teuer wird -
Unterhaltungspflichten im Pflegefall"**
(Vortrag)

Menschen, in deren Familie Verwandte leben, die in ein Pflegeheim müssen, sollten sich Gedanken über eventuelle Unterhaltungspflichten gegenüber pflegebedürftigen Verwandten machen. Dies insbesondere dann, wenn Kosten für Pflege und Heim vom Betroffenen nicht selbst aufgebracht werden können. Ist dies der Fall, müssen regelmäßig die Solidargemeinschaft und vor allem Verwandte für die Kosten aufkommen. Ist die Aufforderung der die Verwandten in Regress nehmenden Sozialbehörde erst einmal im Briefkasten der Verwandten ist guter Rat meist nicht nur teuer, sondern auch schwer zu erhalten. Zudem gibt es umfassende Gestaltungsmöglichkeiten, die eine Inanspruchnahme von Verwandten für Pflegeleistungen verhindern lassen, denn: Vorsorge ist besser als Nachsorge!

Der Vortrag beschäftigt sich mit der zentralen Frage, wann und in welcher Höhe Kinder gegenüber ihren Eltern oder anderen Verwandten unterhaltspflichtig sind und welche legalen Gestaltungsmöglichkeiten sich hier finden lassen. Die Teilnehmer erhalten auf Wunsch auch konkrete Handlungsanleitungen.

Keine Abendkasse!

Leitung Daniel Schülken
Beginn Montag, 29. September 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

Aus Leidenschaft
für gute BücherHUMBOLDT
BUCHHANDLUNG

VHS forum

In Zusammenarbeit mit
der HUMBOLDT Buchhandlung

Kirchhellener Straße 18 · 46236 Bottrop · Telefon 0 20 41 - 76 68 30

Hauptstraße 66 · 46244 Bottrop-Kirchhellen · Telefon 0 20 45 - 8 39 47

www.humboldt-buchhandlung.de

AD77B
"Wenn Verwandtschaft teuer wird - Unterhaltspflichten im Pflegefall"

(Vortrag)

Kursinhalt siehe: AD76K.

Leitung Daniel Schülken
Beginn Dienstag, 30. September 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

AD77K K
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

(Vortrag)

Durch Vollmachten und Verfügungen kann das in öffentlich-rechtlichen Gesetzen bestimmte Betreuungswesen teilweise privatisiert werden. Diese Vollmachten und Verfügungen sollen für den Fall einer zeitweisen oder dauerhaften Geschäftsunfähigkeit gelten.

Leitung Daniel Schülken
Beginn Montag, 10. November 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

ARBEIT UND LEBEN

Die Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben" DGB / VHS Bottrop ist eine Einrichtung der politischen und sozialen Bildung, welche Veranstaltungen zu eben diesen Themen durchführt.

Dabei wendet sie sich vor allem an Arbeitnehmer, insbesondere an Arbeiter/innen, um die aktive Wahrnehmung von Grundrechten in allen Lebensbereichen zu unterstützen und so die Teilnehmer zu Mitverantwortung, Mitbestimmung und Selbstverwaltung zu befähigen. Dies geschieht auf der Basis des Grundsatzprogramms des DGB, der Landesverfassung und des Grundgesetzes. "Arbeit und Leben" DGB / VHS Bottrop führt in Ergänzung und Abgrenzung des Programms der Volkshochschule zudem eigene Bildungsprogramme durch, die sich an den spezifischen Bildungsinteressen der Arbeitnehmer/innen orientieren. Diese Veranstaltungen stehen jedem ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- oder Organisationszugehörigkeit offen.

VHS Bottrop, Böckenhoffstraße 30,
 Tel.: (02041) 70-38 44

DGB Region Emscher-Lippe,
 Kontakt in Recklinghausen:
 Tel. (0 23 61) 1 06 24-0

IG Bergbau, Chemie, Energie,
 Osterfelder Str. 6, Tel.: (02041) 69 97-0

Hinweis: Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch einer der u. g. Veranstaltungen unbedingt rechtzeitig unter
 Tel: (02041) 69 97-0.


AE01B
Automatisierte Glasproduktion

Anmeldung und Information:
 Albert Kiss, Tel.: 02041 - 975231.

Zu dieser Veranstaltung ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Leitung Albert Kiss
Beginn Donnerstag, 11. September 2014
Zeit 14.00-17.00 Uhr
Ort Glaswerke Pilkington in Gladbeck
Entgelt entgeltfrei (4 UE)

AE02B
Ein Jahr nach der Bundestagswahl

Anmeldung und Information:
 Muharrem Erdogan, Tel.: 02041 - 247274.

Leitung Muharrem Erdogan
Beginn Mittwoch, 01. Oktober 2014
Zeit 17.00-19.15 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

AE03B
Gewerkschaftsarbeit in der Region

Anmeldung und Information:
 Dieter Bonnemann, Tel.: 02041 - 6997-12.

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn Donnerstag, 30. Oktober 2014
Zeit 15.00-18.00 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (4 UE)

AE04B
Erben und Vererben

Anmeldung und Information:
 Albert Kiss, Tel.: 02041 - 975231.
 Zu dieser Veranstaltung ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Leitung Albert Kiss
Beginn Freitag, 31. Oktober 2014
Zeit 18.00-20.15 Uhr
Ort Pfarrsaal St. Josef Förenkamp 27
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

AE05B
Energiepolitik aus Sicht der IG BCE

Anmeldung und Information:
 Peter Flaum, Tel.: 02041 - 23479.

Zu dieser Veranstaltung ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Leitung Peter Flaum
Beginn Samstag, 08. November 2014
Zeit 10.00-13.00 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (4 UE)

AE06B
Ist Energie noch bezahlbar?

Anmeldung und Information:
 Muharrem Erdogan, Tel.: 02041 / 247274.

Leitung Muharrem Erdogan
Beginn Mittwoch, 26. November 2014
Zeit 17.00-19.15 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

AE20B
Handlungsfelder der Gewerkschaften

Eine vorherige telefonische Anmeldung unter Tel.: 0 20 41 - 69 97-12 (Dieter Bonnemann) ist unbedingt erforderlich.

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 07. November 2014
Zeit Freitag, 15.00 - 20.00 Uhr,
 Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg
 Königstr. 78 - 47198 Duisburg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

LITERATUR

BA01B

**Bot - pourri - Poetischer Nachmittag
- Literatur Café**

Das Herbstsemester beginnt mit einem poetischen Auftakt:

W e i t
stoße ich auf die Tür
zur Freiheit,
um zu genießen
die Fülle des Herbstes,
ehe der Winter kommt.

Rena Mann (Bottrop)

445. Bot-pourri-Veranstaltung:
"Poetische Zeitreise" mit: Iwona Bialek: Sopran,
Artur K. Führer: Poem (ausgezeichnet mit dem
Deutschen Literaturpreis für: Lyrik).

Leitung Artur K. Führer
Beginn Sonntag, 21. September 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

BA02B

**Bot - pourri - Literarischer Abend:
Kunst im Knast**

Veranstaltung in der JAA (nicht öffentlich).

Leitung Artur K. Führer
Beginn Dienstag, 28. Oktober 2014
Zeit 19.00-21.15 Uhr
Ort JAA
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

BA03B

**Bot - pourri -
Poetischer Nachmittag**

Lit.-Café in Bel's Bistro, Blumenstraße 12 - 14.
Ronald Grunert (Halle / Saale):
"Spannende Kurzgeschichten"

Leitung Artur K. Führer
Beginn Sonntag, 19. Oktober 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

BA04B

**Bot - pourri -
Poetischer Nachmittag**

Lit.-Café in Bel's Bistro, Blumenstraße 12 - 14;
Veranstaltung: Heiter - usw.
Humoreske - Witz - Aphorismen,
mit Autorinnen und Autoren aus Bottro

Leitung Artur K. Führer
Beginn Sonntag, 09. November 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

BA10B

Mit Freude schreiben:

"Was vor uns liegt und was hinter uns
liegt ist unbedeutend, verglichen mit
dem, was in uns steckt"
(Ralph Waldo Emerson)

Angeregt durch Gedichte, Geschichten, Schreib-
spiele und Schreibimpulse, begeben wir uns auf
eine Reise, lassen die Worte fließen, experimen-
tieren mit unterschiedlichen Textformen.
In einer vertrauensvollen Atmosphäre sind wir
Schreibende, Vorlesende und Zuhörende. Kritiker
und andere Zensoren schicken wir in den Urlaub.
Jede/r kann es und es bedarf nur wenig: Papier
und Stifte und die Lust zum Ausprobieren.

Leitung Renate Stettinus
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 10.35-12.05 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 36,- Euro (10 UE)



vhs - PLUS

BA20K

vhs - PLUS

**Literarischer Arbeitskreis:
"Die gerettete Zunge"**
von Elias Canetti (1905 - 1994)

Der 1977 erschienene erste Band der dreiteiligen
Autobiografie Canettis beschränkt sich in der
Darstellung auf die prägenden Kindheitserfah-
rungen. Der Autor spricht anfangs ein albertüm-
liches Spanisch, wird vertraut mit Französisch,
erlernt als Sechsjähriger in Manchester Englisch
und wird durch seine Mutter in die deutsche
Sprache eingeführt, die er schließlich als seine
Muttersprache ansieht.

1981 erhielt Canetti den Nobelpreis für Literatur.



Leitung Johannes Weigel
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

KOMMUNIKATION

BB01B

vhs - PLUS

**Erfolgreiche Gesprächsführung in
Beruf und Alltag**

Um Gespräche zu einem guten Ergebnis zu füh-
ren, kommt es auf viele Dinge an - längst nicht
nur auf die Sachargumente, die wir vorbringen.
Schon die Art, mit der wir unsere Worte durch
Gesten, Mimik und Stimmlage begleiten, beein-
flusst das Ergebnis nachhaltig.

Auch die Frage, wie gut wir den Standpunkt un-
seres Gegenübers im Gespräch berücksichtigen,
spielt eine Rolle. Und wenn uns eine besonders
sympathische Gesprächseröffnung gelingt, ha-
ben wir schon fast gewonnen.

Im Seminar werden Techniken, Strategien, Tipps
und Tricks für erfolgreiche Kommunikation vor-
gestellt und an Beispielen aus dem Erfahrungs-
bereich der Teilnehmer erprobt und geübt (u.
a. Gesprächsziele setzen, Gespräche richtig er-
öffnen, durch Fragen führen, Ich-Botschaften
formulieren, aktiv zuhören, Signale der Körper-
sprache verstehen und senden, Schwächen zu
Stärken machen, Nutzenargumente anführen).



Dabei erleben die Teilnehmer, dass es gar nicht schwierig ist, auch anspruchsvolle Gesprächssituationen erfolgreich, souverän und stressfrei zu meistern (z. B. Verhandlungen mit dem Chef, Kritikgespräche mit Kollegen oder Mitarbeitern, Verkaufsgespräche, Bewerbungs- oder Prüfungsgespräche, Vorträge und Präsentationen). Ziel ist es, den Teilnehmern Mut und die Sicherheit zu geben, ihre "kommunikative Kompetenz" in zukünftigen, echten Situationen in ihrem eigenen Alltag zielgerichtet einzusetzen. Gerne dürfen Teilnehmer auch eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen einbringen.

Leitung Norbert Vooren
Beginn 08. November 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 58,- Euro (16 UE)

BB02B vhs - PLUS
Vertragen statt verklagen
- Mediationstechniken im Alltag



Konflikte sind so vielfältig wie Menschen und entzünden sich oft an Kleinigkeiten. Warum ist das eigentlich so? Warum "fahre ich" im sprichwörtlichen Sinn in manchen Situationen "aus der Haut"? Wie entwickeln sich Konflikte? Und wo, wie und

wann greift man am Besten ein? Diesen und Ihren Fragen rund um das Thema Konflikte wollen wir uns in diesem Seminar widmen.

In der Kindheit geprägte Strategien bestimmen bis heute unser Handeln. Mit Erkenntnissen aus der Hirn- und Verhaltensforschung kommen wir dem Problem auf die Spur. Sie lernen ihren eigenen Konfliktlösungsstil kennen.

Konflikte konstruktiv lösen ist ein oft gehörter Wunsch. Diesem Wunsch geht dieses Seminar nach. Im Seminar werden Techniken, Strategien, Tipps und Tricks aus der Meditation für erfolgreiche Konfliktlösung vorgestellt und an Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmer erprobt und geübt.

Gewinnen Sie neue Handlungssouveränität im nächsten Konflikt.

Leitung Claudia Gravenhorst
Beginn 20. September 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 60,- Euro (16 UE)

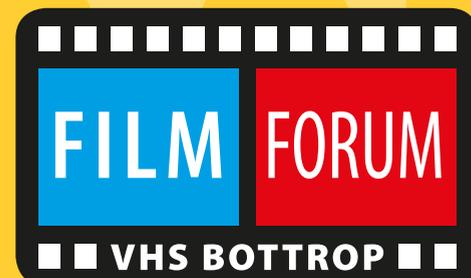
FOTOGRAFIE



BE01B vhs - PLUS
Fotokurs - Technik und Gestaltung

Was macht eigentlich die Blende?
 Wie gelingt mir eine spannende Nachtaufnahme?
 Warum werden meine Bilder trotz Autofokus unscharf?
 Wann nutze ich am besten welche Kameraautomatik?
 Wie lässt sich ein interessantes Porträtfoto gestalten?
 Wenn Sie die Antworten auf solche Fragen interessieren und Sie mehr darüber wissen möchten wie man zum Beispiel eine gute Landschaftsaufnahme macht oder ein schönes Tierfoto aufnehmen kann, sind Sie in diesem Kurs richtig! Der Bildjournalist Andreas Bischof führt Sie in fünf Lektionen in die praktischen Grundlagen der aktuellen Fotografie ein und zeigt Ihnen wie sie Ihre fotografischen Ergebnisse verbessern können.
 Am ersten Tag werden Sie praxisnah mit den wichtigsten Funktionen und Einstellmöglichkeiten moderner Digitalkameras vertraut gemacht. Am zweiten und vierten Kurstag werden wir gemeinsame Fotoexkursionen unternehmen, bei denen wir die Fototheorie in die Praxis umsetzen werden. Wir erstellen Bilder zu einem abgesprochenen Thema. Am dritten und fünften Kurstag werden wir jeweils bei einer großen Bildbesprechung die Ergebnisse unserer Exkursionen zusammen unter die fotografische Lupe nehmen und erörtern was schon gut ist und was vielleicht beim Fotografieren noch besser gemacht werden kann. Der Kurs richtet sich an interessierte Anfänger und Wiedereinsteiger in die Fotografie die mehr über Kamera- und Gestaltungstechnik wissen möchten ohne dicke Bücher oder langatmige Bedienungsanleitungen lesen zu wollen. Bitte bringen Sie schon zum ersten Treffen ihre Kamera mit geladenem Akku mit.

Leitung Andreas Bischof
Beginn 14. September 2014
Zeit Sonntag 10.00-13.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 61,- Euro (20 UE)



Mit dem FILMFORUM der Volkshochschule (Blumenstraße 12-14) steht den Bürgern ein Veranstaltungsort zur Verfügung, der sowohl kommunalem Kino in seinen vielfältigen Formen als auch neuen Formen kultureller Veranstaltungen Raum bietet. Der Name des kommunalen Kinos wurde nicht zufällig gewählt: Das „FILMFORUM“ soll ein Forum für den Film sein, ein öffentlicher Ort, der die breite Vielfalt dieser Kunstform vorstellt und zur Diskussion einlädt.

Thematische Reihen, Länderprogramme und Regisseur-Portraits, Originalfassungen, Wunschfilme und aktuelle Produktionen werden sich in den Monatsprogrammen ebenso finden lassen wie Filme mit regionalem Bezug. Die Vorstellungen finden in der Regel donnerstags, freitags und samstags statt. Sondervorführungen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Die Filmauswahl aller Programmteile, begleitende Seminare, Vorträge und vereinzelte Führungen sollen die Lust zur intensiven Auseinandersetzung mit Filmen fördern. Darüber hinaus soll das Angebot durch die Zusammenarbeit mit interessierten Bürger/innen, Schulen, Verbänden und Initiativen erweitert werden. Im Bereich des FILMFORUMS lädt „BELS BISTRO“ die Bottroper Bürger/innen zum Verweilen ein. Es bietet den kommunikativen Rahmen für die im FILMFORUM zu leistende Filmarbeit und ist gleichzeitig auch Veranstaltungsort für Lesungen und Seminare.

Jeweils zum Monatsanfang erscheint ein Informationsblatt mit dem aktuellen Filmprogramm des Monats. Das Programm steht außerdem auf der Homepage der VHS (www.vhs-bottrop.de) zur Verfügung.

Informationen und Kartenvorbestellung:
 montags bis freitags bis 17.00 Uhr
 (mittwochs bis 12.30 Uhr)
 Tel.: 02041 / 70 - 33 35,
 montags bis samstags ab 18.00 Uhr
 Tel.: 02041 / 70 - 35 78 bzw. 70 - 37 22.

MALEN UND ZEICHNEN

CA01B vhs - PLUS
Techniken des Zeichnens und Malens für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Zeichnen und Malen kennen und lieben zu lernen. Ziel des Kurses ist das richtige Erfassen von Formen und Figuren sowie die Sicherheit, einen Gegenstand zeichnerisch darstellen zu können und dabei seinen eigenen individuellen Strich zu entdecken. Die Teilnehmer/innen lernen den Umgang mit Bleistift, Kohle, Tusche und Pastellkreiden kennen. Die unterschiedlichsten Arten von Motiven und Vorlagen werden zur Verfügung gestellt. Es sind auch Außentermine vorgesehen. Mitzubringen am ersten Abend sind: 1 Zeichenblock DIN A3, Bleistifte B und 3B sowie 1 Kohlestift.

Leitung Dieter Haf
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.30-20.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA02B vhs - PLUS
Porträtzeichnen nach Modell

Um ein Portrait zeichnen zu können, das dem Portraitierten ähnlich sieht, braucht der Zeichner ein geschultes Augenmaß, einige Faustregeln der Proportionslehre und eine Vorstellung davon, wie die architektonische Form des Schädels perspektivisch richtig im Bild umgesetzt werden kann. Diese grundlegenden Techniken können in diesem Kurs unter Anleitung erlernt und praktisch angewendet werden. Wir zeichnen ein Modell (m./w.) oder uns gegenseitig (freiwillig). Zudem zeichnen wir im Freien Menschen, die sich in Cafés und öffentlichen Plätzen aufhalten. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und richtet sich an alle, die Freude am Zeichnen und Entdecken haben. Ebenso ergibt sich für Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu erweitern. Gemeinsame Besprechungen der Arbeiten runden die Erfahrungen ab.

Bitte zu Beginn mitbringen: Zeichenblock A2 oder A3 (einfache Qualität) und Bleistifte HB, 2B, Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Es entstehen zusätzlich Kosten für das Modell.

Leitung Dieter Haf
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA03B vhs - PLUS
Aktzeichnen als Basis künstlerischer Arbeit - Grundkurs

Um einen Körper zu erfassen und im Bild perspektivisch richtig zu zeichnen, braucht der Zeichnende Augenmaß und einige Faustregeln der Proportionslehre. Diese notwendigen Techniken können in diesem Kurs unter Anleitung erlernt werden. Erste einfache Skizzen des Körpers werden mit Kreide und Zeichenkohle durch Anlegen von Licht und Schatten plastisch modelliert. Auch farbige Materialien wie Buntstifte, Kreiden und Aquarell werden verwendet. Gemeinsam betrachten wir die entstandenen Zeichnungen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 (einfache Qualität), Bleistift 4B, 6B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Modell.

Leitung Dieter Haf
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 18.45-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18
Blumenstraße 12 - 14
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA04B vhs - PLUS
Freie Malerei

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Malerei und Lust auf Experimente mit Farben, Formen und Spaß am Spiel mit verschiedenen Materialien haben. Sie werden mit Hilfe Ihrer eigenen Wahrnehmung und den unterschiedlichsten Techniken (Zeichnung, Foliendruck, Frottage, Malerei, Spachteln) lernen, Ihre schöpferischen Gestaltungsmöglichkeiten zu erweitern und diese dann in eine eigene Bildkomposition einzubringen. Ein weiteres Ziel wird es sein, Ihnen zu helfen, den (gestalterischen) Zufall bewusst zu lenken. Unterrichtsthemen werden die gegenständliche, figürliche Zeichnung und Malerei und auch die freie, abstrakte Farbkomposition sein. Vorhandenes Material (Papier, Farben und Pinsel) bitte am ersten Abend mitbringen!

Leitung Renate Kraft-Mysliwicz
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 19.15-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 52,- Euro (30 UE)

CA06B vhs - PLUS
...und am Dienstag: Lust auf Farbe?

Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene
Für alle, die Freude an der Öl- u. Acrylmalerei haben und diese Techniken kennen lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig. Sie haben bereits Erfahrung in einer der beiden Mal-Techniken oder sind Anfänger/in. In diesem Kurs erhalten Sie sowohl erste Einblicke in die Techniken als auch die Möglichkeit, Ihr Können um neue, besondere Aspekte und Fertigkeiten zu erweitern. Auch wer den Einstieg über die Acryl-Malerei wählen möchte bzw. Kenntnisse in dieser Technik hat, ist hier gut aufgehoben. Bildaufbau, Raumaufteilung, Material-Mix, Komposition, Räumlichkeit durch Licht und Schatten werden ebenso behandelt wie der richtige Umgang mit den Malmaterialien. Wir malen nach mitgebrachten oder im Kurs vorhandenen Bildvorlagen oder nach

der Natur, in dem wir selbst Bildvorlagen (Fotos, Skizzen) anfertigen. Es sind auch Außentermine vorgesehen. Beispiele aus der Kunstgeschichte werden hinzugezogen. Wir werden unsere Arbeiten immer wieder gemeinsam besprechen und so voneinander lernen. Vorhandene Materialien für Öl- oder Acrylmalerei bitte mitbringen. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Leitung Dieter Haf
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA07B vhs - PLUS
...auch am Donnerstag: Lust auf Farbe?

Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene
Kursinhalt siehe CA06B.

Leitung Dieter Haf
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA08B vhs - PLUS
Aquarellieren

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kursinhalt:

- Kennen lernen der zum Aquarellieren erforderlichen Hilfsmittel wie Papier, Pinsel, Aquarellfarben etc.
- schrittweise Einführung in den Umgang mit Aquarellfarben und Wasser
- Mischen von Farbtönen nach Beispielen aus der Mischtablelle
- Kennen lernen der Nass- und Trockentechnik
- Skizzieren einfacher Gegenstände und Anwendung der erlernten Techniken
- Bildaufbau
- Zusammenfügen einzelner Bildelemente
- skizzenhaftes Erfassen von Gegenständen unter Berücksichtigung der Raumperspektive
- Aquarellieren und Anwendung der Farbperspektive
- freies Gestalten nach Vorlagen und Gegenständen unter individueller Anleitung
- Behandlung fertiger Aquarelle

Leitung Eva Porwoll
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- Euro (30 UE)

**Birgit Gill**
Entspannungspädagogin und
Ausdrucksmalerin

Malkurse für Kinder und Erwachsene
Reiki, Autogenes Training, Progressive
Muskelentspannung, Stressbewältigung

Telefon: 0 20 41 - 68 44 11

www.birgit-gill.de · birgitgill@googlemail.com



CA09B **vhs - PLUS**
Acrylmalerei und Aquarellieren
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse, die Spaß am Malen mit Acryl- und Aquarellfarben haben. Außerdem wird mit weiteren Maltechniken experimentiert.

Leitung Eva Porwoll
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- Euro (30 UE)

CA10B **vhs - PLUS**
Malen mit Acrylfarben für Anfänger

Lust auf den Umgang mit Farben und Materialien und auf neue Erfahrungen, mehr ist erst einmal nicht erforderlich. Ich vermittele dann das, was ich selbst am liebsten mache: verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken auszuprobieren, und miteinander zu kombinieren. In Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften, bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden. Systematisch führe ich Sie zu den einzelnen Techniken, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum am Umgang mit Farben und Materialien erweitern. Materialanschaffungen und Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Leitung Sabine Doll
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 61,- Euro (30 UE)

CA13B **vhs - PLUS**
Acrylmalerei - Neue Techniken und
verblüffende Effekte

Grenzen der Acrylmalerei überschreiten und sich den Zufall zu Nutze machen, darum geht es in diesem Kurs. Kreativität steckt in jedem Menschen und findet ganz unterschiedlich ihren Ausdruck. Untypische Materialien miteinander kombinieren, Spachtelmassen und Schellack einbeziehen, andere Malgründe als nur Leinwände nutzen. Wischen, kleben, lasieren oder einkratzen, viele neue Erfahrungen werden sich Ihnen eröffnen. Unter fachkundiger Anleitung vermittele ich das Zusammenwirken von Intuition und erlerntem handwerklichen Können. Ebenso wird das meditative Malen nach Musik Ihnen Inspiration und Offenheit für neue kreative Bereiche zeigen. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialbesprechung am 1. Tag. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

Leitung Sabine Doll
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 59,- Euro (30 UE)

CA14B **vhs - PLUS**
Preparing your portfolio: Getting in!
- Mappenkurs (Studienbewerbung)



Saying that you can do something isn't enough to get into an art academy or studio, you must show what you can do. On this weekend workshop you will open your portfolio (or similar presentation) to friendlier and more constructive eyes, and have a

chance to reconstruct it into one you can be proud of, before you submit it over to the cold eye of competitive selection and the unnerving interview!

Leitung Vincent Reilly
Beginn 27. September 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 63,- Euro (17 UE)

CA15B **vhs - PLUS**
Drawing Workshop: Yes You Can!

Vince Reilly survived much of his earlier life as an artist, animator, filmmaker and character designer, and the cornerstone of his career was his ability and extensive training in drawing. This two day workshop will reveal that you can draw well directly from nature as long as you only trust your observation, and that the immediacy of drawing can be the best media for exploring ideas in any visual media, be it painting or sculpture, fashion, internet design or photography.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 10. Januar 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 9.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 2. Etage, R. 3. 17
Entgelt 63,- Euro (17 UE)

CA17B **vhs - PLUS**
Mandalas - Freude und frische Farben
für eine traditionelle Kunstform

Mandalas sind mehr als hübsche, bunte Kreisbilder. Nicht umsonst finden wir sie seit Jahrhunderten in vielen Kulturen, Religionen, Gebäuden usw. auf der ganzen Welt. Meist quadratisch oder kreisrund und stets auf einen Mittelpunkt zentriert dient es als visuelles Hilfsmittel, um ganz individuelle Bilder entstehen zu lassen. Wir experimentieren mit verschiedenen Motiven und Materialien und wer möchte, dem bin ich auch beim Erstellen eigener Mandalas behilflich. Zum Kennenlernen der Dozentin empfehlen wir einen Blick auf ihre Seite: www.birgit-gill.de

Leitung Birgit Gill
Beginn 23. September 2014
Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 65,- Euro (20 UE)



CA86K **K**
Feng Shui

vhs - PLUS

Was ist eigentlich Feng Shui? Dieses Thema soll an diesem Vormittag Interessierten nähergebracht werden. Unser Haus, unsere Wohnung kann ein Ort der Ruhe sein, an dem wir Kraft tanken können für den oft hektischen, anstrengenden Alltag. Diese Lehre aus Feng Shui (übersetzt: Wind und Wasser) kann dabei helfen. Oft sind es ganz einfach umzusetzende Dinge, die eine effektvolle Wirkung erzielen können: z.B. Umstellen einiger Möbel, die richtige Farbwahl, gutes Licht. In diesem Seminar soll ein erster Eindruck vermittelt werden, was erreicht werden könnte. Nach einer kleinen Einführung in diese chinesische philosophische Lehre wollen wir anhand des selbst mitgebrachten Grundrisses vom Haus, Wohnung oder Garten gemeinsam Lösungsmöglichkei-

ten für "Problemzonen" erarbeiten. Bitte hierfür den Grundriss, Lineal, Bleistift und Farbstifte mitbringen.

Leitung Ulrike Wetzel
Beginn Samstag, 20. September 2014
Zeit 10.00-15.00 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 30,- Euro (6 UE)

CA87B
Feng Shui

vhs - PLUS

Kursinhalt siehe: CA86K.

Leitung Ulrike Wetzel
Beginn Samstag, 25. Oktober 2014
Zeit 10.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 30,- Euro (8 UE)

**GESTALTEN MIT
VERSCHIEDENEN MATERIALIEN**

CB01B

vhs - PLUS

Kreatives Gestalten mit Ton

Die Teilnehmer/innen erlernen das Formen von Figuren sowie das Engobieren von keramischen Gegenständen in verschiedenen Maltechniken. Daneben können nach eigenen Ideen und Vorlagen Figuren oder Skulpturen modelliert und geformt werden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Material Ton sind empfehlenswert.

Leitung Bernhardine Lützenburg
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

CB02B

**Kreatives Malen mit verschiedenen
Materialien****für Teilnehmer/innen mit Handicap**

In diesem kreativen Kurs malen und experimentieren wir auf vielfältige Weise mit verschiedenen Materialien, Techniken, Farben und lassen unserer Phantasie dabei freien Lauf.

Leitung Sigrid Senkowski
Beginn 04. September 2014
Zeit Donnerstag 16.15-17.45 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt 13,50 Euro (10 UE)

CB75K **K**

vhs - PLUS

Schmuckwerkstatt

Schmuck nach eigenen Vorstellungen zu tragen, wer wünscht sich das nicht?

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse traditioneller handwerklicher Techniken wie Sägen und Feilen aus dem Goldschmiedehandwerk vermittelt. Aber auch Löten und Nieten können erlernt werden. Die Teilnehmer/innen werden Schmuckstücke wie Broschen, Anhänger oder Ringe selbst herstellen und das Erlernte auch ohne größeren Werkzeugeinsatz zu Hause anwenden können. Als Material verwenden wir Silber, Titan, Kupfer, Bronze, Holz. Alle Werkzeuge können im Kurs entliehen werden. Werkzeugleihausgabe 5,00 EUR pro Person, Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.

Leitung Uschi Becke
Beginn 08. November 2014
Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 09.30-16.15 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (18 UE)

CB76K **K**

vhs - PLUS

Floristik im Advent

Buxbaum, Moos, geschmackvolle Textilblüten, kleine Figuren usw. bringen einen Hauch von Advent und Weihnachten in Ihr Zuhause. In diesem Kurs werden die Materialien zu Kränzen oder Gestecken gemeinsam verarbeitet. Eigenes Material kann gerne mitgebracht und verarbeitet werden. Gestelltes Material wird am Ende eines jeden Abends abgerechnet.

VHS Bottrop**caritas** bottrop
Caritasverband
für die Stadt Bottrop e. V.

CA79B

vhs - PLUS

**Ausstellung:
Entdeckt, gesehen, gemalt -**

"Nicht die Abbildung der Wirklichkeit ist das Ziel der Kunst, sondern die Erschaffung einer eigenen Welt" (Fernando Botero)

Mit diesem programmatischen Titel zeigt die VHS Bottrop erstmals - in Kooperation mit dem Seniorenzentrum St. Teresa - Arbeiten aus 5 Mal- und Zeichenkursen des Dozenten und Malers Dieter Haf.

"Vorgedachte" Vorlagen wie Fotografien oder bekannte Bildmotive sind nicht als Mal- und Zeichenmotive herangezogen worden, sondern in den Bildern spiegelt sich das bereits seit Jahren von Dieter Haf eingeführte Arbeitsprinzip "entdecken, sehen, malen" wider.

Diese "etwas andere" Ausstellung zeigt ganz individuelle Sichtweisen der verschiedenen Malerinnen und Maler, die zu Ergebnissen von großer zeichnerischer und malerischer Qualität der entdeckten Bildmotive führen. Die Eröffnung wird musikalisch begleitet.

Ausstellungseröffnung:
Sonntag, 26. Oktober, 11 Uhr,
Seniorenheim St. Teresa, Görkenstr. 42
Öffnungszeiten
ab 27. Oktober bis 31. Januar 2015:
Mo. - So., 10. - 18.00 Uhr.

Leitung Dieter Haf
Beginn Sonntag, 26. Oktober 2014
Ort Seniorenwohnheim St. Teresa
Entgelt entgeltfrei (0 UE)





Mitzubringen: Gartenschere, Drahtzange und Messer, falls vorhanden: Heißklebepistole.

Leitung Marlies Frischmann
Beginn 12. November 2014
Zeit Mittwoch 18.30-21.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 15,- Euro (8 UE)

CB77K K vhs - PLUS
Floristik im Advent

Buxbaum, Moos, geschmackvolle Textilblüten, kleine Figuren usw. bringen einen Hauch von Advent und Weihnachten in Ihr Zuhause. In diesem Kurs werden die Materialien zu Kränzen oder Gestecken gemeinsam verarbeitet. Eigenes Material kann gerne mitgebracht und verarbeitet werden. Gestelltes Material wird am Ende eines jeden Abends abgerechnet. Mitzubringen: Gartenschere, Drahtzange und Messer, falls vorhanden: Heißklebepistole.

Leitung Marlies Frischmann
Beginn 13. November 2014
Zeit Donnerstag 18.30-21.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 15,- Euro (8 UE)

CB78K K vhs - PLUS
Gold- und Silber Schmieden - Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger und Fortgeschrittene

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, Lötten, 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. Nähere Informationen finden Sie auch unter: www.mobile-goldschmiedekurse.de.

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

Leitung Katja Osterhoff-Genz
Beginn Sonntag, 21. September 2014
Zeit 10.00-14.00 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 47,- Euro (5UE)

CB79K K vhs - PLUS
Kreatives Gestalten mit Ton in Kirchhellen

Feuer, Wasser, Erde - diese drei Elemente miteinander verbunden erzeugen eine unwiderrufliche Faszination: Töpfern. Es begeistert immer wieder aufs Neue, wie aus einem gestaltlosen Stück plastischer Masse Formen in so großer Vielfalt entstehen. Unter fachlicher Anleitung werden schöne Dinge für den Garten gestaltet. Aber auch eigene Ideen können in dem Kurs umgesetzt werden. Die Teilnehmer bekommen Einblick in verschiedene Techniken des Töpferns und erlernen Grundkenntnisse des Glasierens.

Im Kurs sind sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Teilnehmer herzlich willkommen.

Leitung Heike Fontein
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.00-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Vestisches Gymnasium, Töpferraum
Entgelt 54,- Euro (30 UE)



GITARRE

Für Erwachsene (Mindestalter: 16 Jahre), die wenige oder keine musikalischen Vorkenntnisse haben, organisiert die VHS ein dreistufiges Kursangebot. Die Teilnehmer/innen erlernen grundlegende Spielmöglichkeiten der Gitarre und können sich mit dem Einsatz von Musik in der Alltagspraxis vertraut machen.

Nach drei Semestern Unterricht ist eine Weiterführung in Form eines Spielkreises oder eines Übungskurses der Musikschule möglich.

Gitarrenkurs Stufe 1

- a) Übungsschwerpunkte:
- Kennen lernen der Akkordgriffweise
 - Möglichkeiten der Liedbegleitung
 - (Anschlagsvarianten und Zupfen)
 - Noten- und Harmonielehre in den Grundzügen (nach Absprache)
 - Lieder aus den Bereichen: Popmusik, Folklore, Kinderlied
- b) Teilnahmevoraussetzung:
- Spielbare Gitarre
 - Spaß am Singen
 - Zeit zum Üben
 - Regelmäßige Teilnahme am Unterricht

Gitarrenkurs Stufe 2

- a) Übungsschwerpunkte:
- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung
 - Melodiespiel nach Noten
 - Transponieren und Umgang mit Liederbüchern
- b) Teilnahmevoraussetzung:
- Notenkenntnisse in Grundzügen

Gitarrenkurs Stufe 3

- a) Übungsschwerpunkte:
- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung (Zupftechniken)
 - Begleitung mit Wechselbässen und Bassläufen
 - Melodiespiel
- b) Teilnahmevoraussetzung:
- Sichere Anwendung der Akkordgriffweise (1. Lage)
 - Notenkenntnisse



seit 1911

Glas
Hennecke

Meisterwerkstätten für
 Kunstverglasungen · Glasarbeiten
 Glasveredelung jeder Art

Peterstraße 21 · 46236 Bottrop
 ☎ 0 20 41 / 2 87 91 und 2 27 90 · Fax 0 20 41 / 2 27 73

CD01B vhs - PLUS
Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD03B vhs - PLUS
Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD05B vhs - PLUS
Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD06B vhs - PLUS
Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

GITARREN-SPIELKREISE

Für Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der Liedbegleitung, Noten- und Harmonielehre besitzen und die Gitarre im beruflichen oder privaten Alltag einsetzen möchten.

Gespielt werden (nach Absprache mit dem Kursleiter) Lieder zu bestimmten Themen oder Anlässen.

CD10B vhs - PLUS
Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD11B vhs - PLUS
Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

**CD12B** vhs - PLUS
"Teacher's Guitar"

Dieser Kurs bietet Grundschullehrerinnen und -lehrern sowie Erzieher/innen, die bereits Grundkenntnisse in der Liedbegleitung, Noten- und Harmonielehre besitzen, die Möglichkeit, Lieder für den Einsatz im Grundschulunterricht und Kindergarten kennen zu lernen und einzuüben.

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

RHYTHMUS**CE13B** vhs - PLUS
Drum Circle

Drum Circle ist eine völlig neue Musikerfahrung für Rhythmusfans, Musikbegeisterte, Musiklaien, LehrerInnen, ErzieherInnen oder einfach Neugierige. Drum Circle heißt Musik machen mit afrikanischen Trommeln (Djemben), südamerikanischen Rhythmuskisten (Cajonnes), bunten Boomwhackers (Klangröhren) und vielen Perkussioninstrumenten. Drum Circle bietet die Möglichkeit, spontan mit Gleichgesinnten Musik zu machen und zu erleben. Instrumente stehen zur Verfügung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
 Einzige Teilnahmevoraussetzung: Spaß an Musik und Rhythmus.

Leitung Olaf Wiesten
 Beginn Mittwoch, 24. September 2014
 Zeit 18.30-20.45 Uhr
 Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

CE14B vhs - PLUS
Drum Circle

Kursinhalt siehe: CE13B.

Leitung Olaf Wiesten
 Beginn Donnerstag, 23. Oktober 2014
 Zeit 18.30-20.45 Uhr
 Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

CE15B vhs - PLUS
Drum Circle

Kursinhalt siehe: CE13B.

Leitung Olaf Wiesten
 Beginn Mittwoch, 12. November 2014
 Zeit 18.30-20.45 Uhr
 Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

CE16B vhs - PLUS
Drum Circle

Kursinhalt siehe: CE13B.

Leitung Olaf Wiesten
 Beginn Donnerstag, 11. Dezember 2014
 Zeit 18.30-20.45 Uhr
 Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)

Mehr als 30 Jahre
kompetent
verlässlich
fair



Musikforum
 Inh. Heribert Matschey
 Am Pferdemarkt 2 46236 Bottrop
 02041-20177 musikforum-online.de

ERZIEHUNG, PERSÖNLICHKEIT, ALLTAG

DB01B vhs - PLUS

Nörgeln, Stänkern, Provozieren - Vom souveränen Umgang mit schwierigen Menschen



Sie kennen das Szenario, manche Menschen haben es drauf, durch destruktive Verhaltensweisen (Nörgeln, Stänkern, Provozieren) zu Stimmungskillern zu werden oder zu manipulieren. Gelassen zu bleiben, wenn der Gesprächspartner nervt, das fällt schwer. Mit schwierigen Menschen konfliktfrei umzugehen, ohne dass die Situation eskaliert, ist oft ein nervraubender Drahtseilakt.

Schwierige Menschen können Sie nicht ändern, aber Ihre Einstellung ihnen gegenüber und Ihren Umgang mit ihnen! Hauptschwerpunkte dieses Seminars sind daher Strategien, mit denen Sie schwierige Menschen "händeln" können, ohne sich durch deren destruktives Verhalten verunsichern oder manipulieren zu lassen. Wenn Sie nach Handlungsalternativen suchen, "Klartext" reden und dem anderen auf elegante Weise Grenzen setzen wollen, dann bietet Ihnen dieses Seminar praxistaugliche Tipps für eine konfliktfreie Gesprächsführung, ohne anzuecken. Man kann sich über schwierige Menschen ärgern, man kann aber auch versuchen, zu verstehen, wie sie "ticken", denn nur dann ist es möglich, sich erfolgreich zu wappnen und konfliktfrei mit ihnen umzugehen.

Leitung Dorothee Döring
Beginn Sonntag, 23. November 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 32,- Euro (8 UE)

DB02B vhs - PLUS

Ich bin ich und das ist gut so! - Selbstbewusstsein kann man lernen

Probleme am Arbeitsplatz und in der Familie können ihre Ursache in mangelndem Selbstwertgefühl haben. Viele alltägliche Probleme werden durch ein geringes Selbstwertgefühl verstärkt, z. B. durch Ängste, nicht gut genug zu sein. Kennen Sie Ihren inneren Saboteur, die Stimme in Ihrem Inneren, die Sie ständig kritisiert und schlecht macht? Ihr innerer Souffleur hat große Macht und schafft es immer wieder, Ihr Selbstbewusstsein anzunagen und Selbstzweifel zu hinterlassen. In Seminaren und Beratungen erlebe ich Menschen,

die Ja sagen, obwohl sie Nein meinen oder um des lieben Frieden Willens gar nichts sagen. Aus Angst, die Gefühle anderer zu verletzen oder abgelehnt zu werden, stecken sie zurück und verleugnen ihre Bedürfnisse.

Wenn es Ihnen auch so geht, dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: SELBSTBEWUSSTSEIN KANN MAN LERNEN. Wie das geht, das erfahren Sie anhand vieler Beispiele im Seminar.

Im Seminar werden Strategien vorgestellt, mit deren Hilfe es Ihnen täglich besser gelingt, sich selbst anzunehmen, bewusst zu leben, eigenverantwortlich zu sein, sich selbstsicher zu behaupten, zielgerichtet zu leben und authentisch zu sein. Dieses Seminar ist für diejenigen gedacht, die bereits erkannt haben, dass jede Veränderung bei einem selbst beginnen muss und die Hilfestellungen für das Wie suchen. Insofern bietet das Seminar Hilfe bei der Analyse von "Schwachstellen" und ist gleichzeitig ein Psycho-Training für die Seele und hilft Ihnen dabei, sich selbst und Ihren Fähigkeiten zu vertrauen.

Leitung Dorothee Döring
Beginn Sonntag, 07. Dezember 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 32,- Euro (8 UE)

DB03B

Gedankenstopp - die Waffe gegen das Sorgenkarussell

Manchmal drehen sich unsere Gedanken immer wieder wie ein Karussell um dieselben negativen Dinge, die wir aber nicht oder nicht sofort ändern können. Solche Gedanken beherrschen uns zwanghaft, wir kommen einfach nicht von ihnen los und sie lassen uns nicht los. Wir wissen, dass solche Gedanken zu nichts führen - außer dass sie unsere Energie abziehen, uns nervös oder depressiv machen. Dennoch ist es gar nicht so leicht, aus diesem Sorgenkarussell auszusteigen.

Das Seminar zeigt Ihnen, wie Sie in solchen Situationen mit der Methode des Gedankenstopps zur Entspannung gelangen können, indem negative Denkmuster unterbrochen werden können. Es geht beim Mentaltraining des Gedankenstopps darum, Gedanken zu kontrollieren und sich von destruktiven, negativen Gedanken konsequent zu lösen.

Leitung Dorothee Döring
Beginn Samstag, 17. Januar 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 32,- Euro (8 UE)

WDR
FERNSEHEN

**VERTRAUEN IST GUT,
DIE SERVICEZEIT IST BESSER**

MIT YVONNE WILICKS UND DIETER KÖNNES

Wirklich preiswert? Wirklich praktisch? Wirklich lecker? Ob Gesundheit oder Geld, Wohnen oder Ernährung, Multimedia oder Verkehr – die »Servicezeit«, das tägliche Verbrauchermagazin des WDR, beleuchtet Hintergründe, schafft Orientierung und gibt praktische Ratschläge.

SERVICEZEIT
MONTAGS BIS FREITAGS, 18.20 BIS 18.50 UHR

wdr.de/fernsehen

© WDR/Fürst-Fastré

Ihre Anzeige im VHS-Programm

schaft Kontakt zu aufgeschlossenen Menschen, die an Kultur und Wirtschaft interessiert sind und damit zu Ihren potenziellen Kunden.



Wenn auch Sie mit einer Anzeige im VHS Programm erscheinen möchten, wenden Sie sich an Ihren Ansprechpartner für Medienberatung

Klaus Sewing
 klaus.sewing@dorstenerzeitung.de
 Telefon: 0 23 62 / 92 77 63



DB04B vhs - PLUS Erfolgreich durch Soziale Kompetenz

Sie sind fachlich kompetent und kommen doch nicht auf der Karriereleiter voran?

Sie fühlen sich von der Familie und Freunden nicht gewürdigt und anerkannt?

Andere Menschen wahrzunehmen und zu verstehen ist eine Grundvoraussetzung im Alltag und im Beruf. In diesem Workshop üben Sie, einfühlsam aufzutreten und dadurch kompetent und selbstbewusst zu wirken. Hierdurch werden Sie im Beruf und Alltag erfolgreicher, authentischer und glücklicher sein.

Durch den Workshop führ sie sicher, kompetent und vertraulich: Astrid Machalitzka, Coach, Mediatorin.

Leitung Astrid-Marie Machalitzka

Beginn 10. Januar 2015

Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2. 27

Entgelt 61,- Euro (16 UE)

HAUSWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNGSLEHRE

DC01B

Kochen und Backen für Teilnehmer/innen mit Handicap

Die anteiligen Kosten für die Nahrungsmittel in Höhe von 16,00 EUR sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Leitung Julia Eberlin

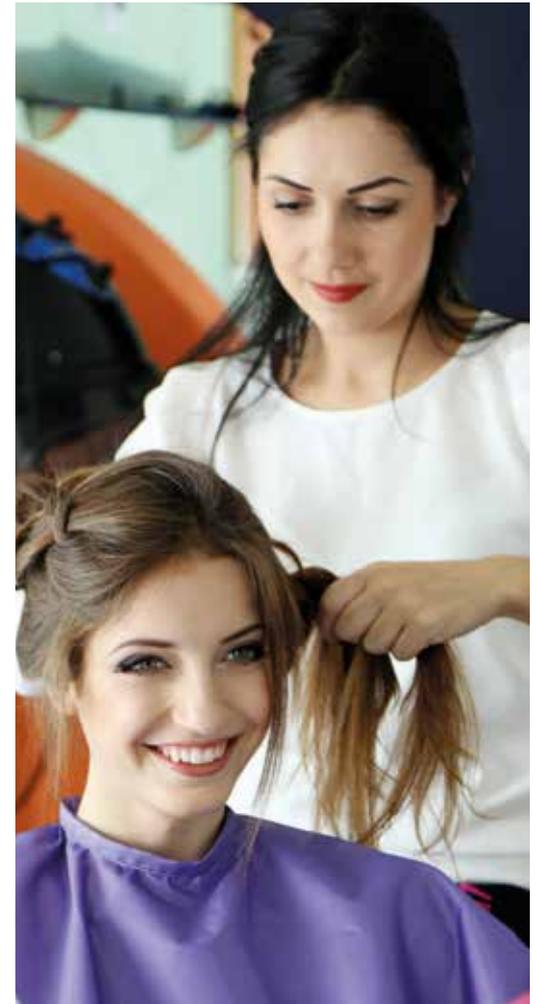
Beginn 16. September 2014

Zeit Dienstag 16.30-18.45 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Rheinbabenwerkstatt

Entgelt 50,- Euro (36 UE)



HAIRSTYLING

DE01B

vhs - PLUS

Binde- und Hochstecktechniken für (mittel-)lange Haare

In diesem Seminar werden verschiedene Binde- und Hochstecktechniken vorgestellt und unter fachkundiger Anleitung verschiedene Frisuren eingeübt, damit mittellange oder lange Haare immer wieder anders aussehen. Anschließend haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, typgerechte Varianten an sich selbst auszuprobieren. Mitzubringen sind 1 Kamm, 1 Haarbürste, 1 Spiegel, 1 Paket Haarklammern sowie eigener Haarschmuck.

Materialkosten in Höhe von ca. 3,00 EUR sind an die Dozentin zu entrichten.

Leitung Christiane Eßling

Beginn Samstag, 13. Dezember 2014

Zeit 10.00-14.00 Uhr

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2. 27

Entgelt 19,- Euro (5 UE)

PRO BÜRO & KOPIER GMBH

☎ 0231 / 9988900 <http://www.probuero-gmbh.de>



LAMY

Entdecken Sie die Welt des Schreibens und viel mehr ...

Bottrop

Kirchhellener Str.9

☎ 02041 / 264192

Bottrop - Kirchhellen

Hauptstraße 45

☎ 02045 / 81712

vormals Zurhausen

Schreibwaren, Büromaterial & Geschenkartikel



ORGANISATION UND MANAGEMENT

EA01B vhs - PLUS Management und Personalführung - Grundlagen und Training

Ziel des Kurses ist es, jungen und angehenden Managern wesentliche Managementgrundlagen zu vermitteln und die Teilnehmer zu ermutigen und zu befähigen, die erworbenen Kompetenzen im beruflichen Alltag erfolgreich anzuwenden.

Im Besonderen sollen die Teilnehmer

- Verständnis für die neue Rolle als Führungskraft (nicht Fachkraft) gewinnen
- verschiedene Führungsstile und -instrumente kennenlernen
- anerkennen, motivieren und delegieren lernen
- lernen, Ziele richtig zu vereinbaren, Ergebnisse zu kontrollieren und auszuwerten

- Mitarbeitergespräche (auch Konfliktgespräche) richtig und erfolgreich führen können
- lernen, Teams zu bilden und erfolgreich zu machen
- eigenes Führungsverhalten reflektieren lernen
- lernen, sich selbst zu managen (Organisation, Zeitmanagement, "work-life-balance")
- Präsentations- und Moderationstechniken, erlernen.

In Szenarien und Übungen, gerne auch anhand erlebter Situationen aus ihrer eigenen Führungspraxis, lernen die Teilnehmer, sich als Führungskraft wahrzunehmen und angemessen zu verhalten. In Abstimmung mit den Teilnehmern können die einzelnen Themen auch unterschiedlich gewichtet und mehr oder weniger intensiv bearbeitet werden.

Im ersten Kursteil werden alle Themen angesprochen und somit allgemeine Grundlagen geschaffen. Im zweiten Teil sollen die zwischenzeitlich gemachten Erfahrungen mit dem Gelernten eingebracht werden, um diese gemeinsam zu

reflektieren und danach die Themen und Inhalte festzulegen. Die noch vertieft und oder ergänzt werden sollen.

Der Kursleiter absolvierte eine pädagogische Ausbildung und zwar zunächst als Lehrer tätig. Später wechselte er in die freie Wirtschaft. Er war über mehr als 20 Jahre für zwei internationale Konzerne tätig und hatte verschiedene Managementfunktionen inne, u. a. im Marketing, in der Personal- und Organisationsentwicklung und im Vertrieb. Heute arbeitet er als freier Kommunikationstrainer und Coach.

Leitung	Norbert Vooren
Beginn	15. November 2014
Zeit	Samstag / Sonntag, 9.00 - 16.30 Uhr, jeweils
Dauer	4-mal
Ort	Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt	100,- Euro (32 UE)

Sie brauchen **Hilfe** und haben **Wünsche**?
Sie benötigen hilfsbereite **Fachberatung** und **Zuverlässigkeit**?

Mit einem Wort: „**Kompetenz**“

Diese Kompetenz garantieren Ihnen unsere Inserenten.

Nutzen Sie bitte deren Angebote.

RECHNUNGSWESEN: BUCHFÜHRUNG

EB01B

Kompaktkurs Buchführung

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/innen einen grundlegenden Überblick über folgende Themenbereiche der Buchführung: Gesetzliche Grundlagen für die Buchführung - Bilanz - Auflösung der Bilanz in Konten - Abschluss von Bestands-, Aufwands- und Ertragskonten - Buchungssätze - Verbuchen vollständiger Geschäftsvorfälle - Privatkonto - Abschreibungen. Verbuchen im Wechselverkehr - Lohn- und Gehaltsabrechnungen einschließlich Verbuchung - Abschreibung und Wertberichtigung - antizipatorische und transitorische Rechnungsabgrenzungen - Rückstellungen und Rücklagen - Bewertungsfragen zum Jahresabschluss.

Leitung Hans-Josef Bellen
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 16-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 70,- Euro (48 UE)



SCHREIBTECHNIK

EC01B

Tastschreiben am PC

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Erarbeitung des Tastenfeldes sowie der Funktions-, Sonder- und Steuertasten am Beispiel des Textverarbeitungsprogramms WinWord 7.0 und eines speziellen Trainingsprogramms.

Daneben werden die Grundtätigkeiten der Textverarbeitung (Erfassen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten) vermittelt. Der Kurs eignet sich vor allem für Teilnehmer, die bereits am Computer arbeiten und sich auf das 10-Finger-Tastschreiben umstellen wollen.

Lehrbuch: Henke: Tastschreiben als Grundlage der Textverarbeitung, ISBN-Nr.: 978-3-8045-025-2. Das Buch wird am ersten Kursabend per Sammelbestellung bestellt, bitte NICHT vor Kursbeginn besorgen!

An den letzten beiden Tagen können die Teilnehmer/innen auf freiwilliger Basis an einer Abschlussprüfung teilnehmen; sie erhalten dann ein Zertifikat mit Anschlagzahl und Note.

Leitung Anne Alkemper
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 52,- Euro (28 UE)

EDV IM BÜRO

ED21B

vhs - PLUS

Word und Excel im praktischen Büroalltag (Kompaktkurs)

Kursinhalt:

- Einführung in Textverarbeitung (Word für Windows)
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Erstellung von Vorlagen
- Einbindung von Grafiken und Tabellen
- Erstellung von Formularen
- Einführung in die Tabellenkalkulation (Excel)
- Erstellung einfacher Listen und Tabellen
- Anwendung einfacher Funktionen
- Formatierung von Tabellen
- Zusammenspiel von Word und Excel (Serienbriefe)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows, Erfahrungen im Umgang mit Maus, Tastatur und dem Dateimanager.

Geschult werden das Betriebssystem Windows 7 und Officepaket 2010.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Allround-Mitarbeiter in kleineren Büros.

Nutzen sie die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs.

Leitung Stephan Weichert
Beginn 13. Oktober 2014
Zeit Montag bis Donnerstag
 09.00-16.30 Uhr

Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 97,- Euro (32 UE)



BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der anderen kommunalen Einrichtungen

*lebendige
bibliothek*

MATHEMATIK

FA01B

Kompaktkurs Analysis - Einführung in die Differential- und Integralrechnung

Probleme mit der Mathematik? Wir helfen weiter! Dieser Kurs wendet sich an alle Interessenten, die die wichtigsten Begriffe der Differential- und Integralrechnung kennen lernen oder bereits erworbene Kenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Im Mittelpunkt des Kurses steht nicht die Theorie, sondern die praktische Anwendung. Deshalb werden Begriffe wie Funktion, Grenzwerte, Stetigkeit, Ableitung, Kurvendiskussion, Stammfunktionen, Integral / Integrierungstechniken an vielen Beispielen eingeübt.

50 % ermäßigtes Entgelt für Auszubildende, Schüler und Studenten!

Leitung Hans-Werner Hruby
Beginn 23. Oktober 2014
Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 28,- Euro (20 UE)

FA03B

Zum Zentralabitur in Mathematik

Weniger ist mehr: Das zentrale Abitur in Mathematik wird von wenigen, immer wiederkehrenden Basisideen beherrscht, die dieser Kurs aus typischen Aufgaben herauschält und durchleuchtet. Ein Repetitorium für die Einen, eine Einführung für Neugierige. Die Schülerermäßigung ist bereits im Entgelt berechnet!

Leitung Nils Meier
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 21-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 28,- Euro (42 UE)

NATURWISSENSCHAFTEN

FB01B

Das Geheimnis der Bäume - Naturdokumentation

Der Fachbereich Naturwissenschaften präsentiert wieder einen einzigartigen Naturfilm.

DAS GEHEIMNIS DER BÄUME ist ein faszinierender Dokumentarfilm über das Wunderwerk Baum. Er nimmt uns mit auf eine magische Reise zum Ursprung unseres Lebens, nicht umsonst werden die gewaltigen Ur- und Regenwälder die grüne Lunge unseres Planeten genannt. Wir begleiten den Botaniker Francis Hallé und sehen, wie Bäume geboren werden, wie sie leben und wie sie sterben. Derjenige, der glaubt, Bäume seien reglos, wortlos, harmlos, der wird durch diesen beeindruckenden Film überrascht werden.

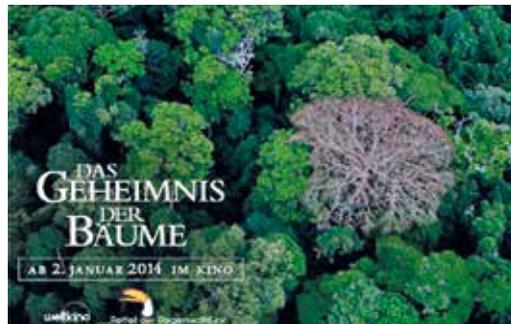
Der Film entführt den Zuschauer auf eine poetische Reise, auf der er nicht nur in die Geheimnisse der Bäume eingeweiht, sondern auch für deren Gefährdung sensibilisiert wird: Sterben die Bäume dann stirbt unsere Erde, denn sie sind lebensnotwendig für unser Ökosystem und für uns, den

Menschen. Vom ersten Wachsen des Urwaldes bis hin zur Entwicklung der einzigartigen Verbindung zwischen Pflanzen und Tieren entfalten sich nicht weniger als sieben Jahrhunderte vor den Augen des Zuschauers, der Zeuge eines der größten Naturwunder wird. Mit imposanten Kamerafahrten aus der Vogelperspektive bis in mikroskopische Details und faszinierende Zeitrafferaufnahmen präsentiert der Film bildgewaltig und eindrucksvoll den Gesamtorganismus Wald.

Nach DIE REISE DER PINGUINE offenbart Oscar®-Preisträger Luc Jacquet mit seinem neuen Film DAS GEHEIMNIS DER BÄUME eine weitere faszinierende Welt: Den Wald, speziell den prähistorischen Regenwald. Inspiriert wurde er von dem renommierten Botaniker Francis Hallé, der zeichnend, beobachtend, staunend durch den Film führt. Der Film, der in Peru, Gabun und Frankreich gedreht wurde, dringt tief ins Herz unserer Wälder ein und zeigt in mitreißenden Bildern die wechselseitigen Beziehungen zwischen Tier- und Pflanzenwelt. In der deutschen Synchronisation leiht der bekannte Schauspieler und bekennende Naturfreund Bruno Ganz (DER UNTERGANG, DER BAADER MEINHOF KOMPLEX) Francis Hallé seine Stimme. DAS GEHEIMNIS DER BÄUME ist nicht nur ein eindrucksvolles Plädoyer für den Naturschutz; nach diesem Film werden Sie Bäume mit anderen Augen sehen!

Regie: Luc Jacquet ,Laufzeit: 78 min., FSK: o.A. (ohne Altersbeschränkung)

Beginn Freitag, 26. September 2014
Zeit 18.00-19.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)



FB02B

Das Geheimnis der Bäume - Naturdokumentation

Kursinhalt siehe: FB01B.

Beginn Samstag, 27. September 2014
Zeit 18.00-19.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)

FB03B

Workshop Naturfotografie Theorie - Praxis - Ergebnisse

Die Schwerpunkte liegen am Praxistag bei der Bildgestaltung und der Bildkomposition sowie der kreativen Umsetzung von Bildideen. Vor Ort probieren wir einige Tricks und Kniffe aus und geben Tipps zu Ausrüstung und Zubehör. Das Fotoziel legen wir - je nach Witterung - am Treffpunkt fest. Ggf. besuchen wir ein Wildgehege (Eintrittsgeld nicht im VHS-Entgelt enthalten). Bitte eigene Fo-

toausrüstung sowie wetterfeste Kleidung und Verpflegung mitbringen. Grundkenntnisse der Fotografie und die Bedienung der eigenen Ausrüstung werden vorausgesetzt. Am 3. Kurstag schauen wir uns gemeinsam die Ergebnisse des Praxistages an und besprechen diese in großer Runde: Jeder Teilnehmer präsentiert eine Auswahl seiner Bilder und kann aufgrund der Rückmeldungen der anderen sofort erfahren, was gelungen oder eventuell verbesserungswürdig ist.

Die beiden Workshop-Leiter sind langjährige Mitglieder der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT). Von Markus Botzek erschien das Buch: "Fotoworkshops - Natur & Wildlife" im Galileo Design Verlag.

Treffpunkt Praxistag: Parkplatz Innenhof des Kulturzentrums August Everding, 9.00 Uhr, voraussichtliches Ende 16.00 Uhr.

Leitung Markus Botzek
Christof Wermter
Beginn 12. November 2014
Zeit Mittw., 12. u. 19.11., 19.30 - 21.30 Uhr,
VHS-Raum 2.27, Sonntag, 16.11.,
9.00 bis 16.00 Uhr, Praxistag,
Treffpunkt: Innenhof Kulturzentrum
Dauer 3-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 20,- Euro (13 UE)

FB06B

vhs - PLUS

Wanderung: Schlösser, Parks und Wälder Goldener Oktober im "Buerschen Grüngürtel"

Die gemütliche, ebene Wanderung führt mitten im Ruhrgebiet durch Stadtwälder und Parks in bunter Herbstfärbung fast ohne Straßenberührung zu zwei Schlössern, Berge und Westerholt.

Schloss Berge, ein von einer alten Wasserburg umgebautes Barockschloss, bietet zusätzlich einen weitläufigen Park mit französischem und englischem Garten sowie einem kleinen Irrgarten.

Schloss Westerholt, wo auch Beethoven einige Zeit lebte, liegt am Rande der alten "Freiheit Westerholt", einem fast komplett erhaltenen Fachwerkdorf aus dem 17. Jahrhundert.

Der Weg führt außerdem mitten im Wald an einer "Hexenkapelle" vorbei, deren schaurige Geschichte Sie erfahren werden. Und sonst genießen Sie den Baumbestand alter Wälder und gepflegter Parks ohne Lärmbelästigung und Autos - und selbstverständlich eine gemütliche Einkehr.

Termin: So, 26.10.2014, 10.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr
Start: Goldbergplatz GE-Buer (Busbahnhof am Rathaus)

(SB 91 ab ZOB kommt um 9:55 an - nach Fahrplan: Stand Februar 2014), Länge: ca. 14 km.

Das Entgelt versteht sich ohne Fahrkarte für den Bus!

Leitung Dr. Vera Bücker
Beginn Sonntag, 26. Oktober 2014
Zeit 10.00-18.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Goldbergplatz, GE-Buer
(Busbahnhof am Rathaus)
Bus: SB 91 ab ZOB BOT -
kommt 9.55 h an - Stand: Feb.'14
Entgelt 18,- Euro (10 UE)

Seite 20

FB75K **K**

1. Hilfe für Hunde

Vortrag und Demonstration

An diesem Abend bekommen Sie Informationen über lebensrettende Handgriffe in den ersten entscheidenden Minuten bei Unfällen im Haus oder auf der Straße. Sie lernen das Erkennen und Beurteilen von absoluten oder weniger dringenden Notfällen. Sie erhalten Kenntnisse über Maßnahmen bei kleineren oder größeren Verletzungen, Vergiftungen, epileptischen Anfällen und anderen Problemen und können, so vorbereitet, sicherer und ruhiger mit der schwierigen Situation umgehen.

Leitung Christel Windschall
Beginn Montag, 22. September 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

FB76K **K**

Kräuter-Wellness von der Fensterbank: Herbst

Kräuter-Wellness von der Fensterbank, Teil 2 mit den Kräutern: Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin, Oregano, Liebstöckel.

Kennen Sie den Unterschied zwischen Sommer- und Winterbohnenkraut? Wissen Sie, wie sich Dost, Oregano und Majoran unterscheiden bzw. was sie gemeinsam haben? Oder warum wir Karl dem Großen den Liebstöckel verdanken? Jeder von uns kennt Thymian und Rosmarin, hat sie im Garten oder auf dem Balkon, nutzt sie als Gewürz zum Essen, und sonst??? Wer weiß noch, dass Thymian eines der besten Heilmittel bei Erkältungen ist? Oder dass Rosmarin bei Muskelkater, Gicht und Rheuma helfen kann? Aber wie setze ich die Kräuter als Heilpflanzen ein? Wie stellt man einfache Arzneimittel, z.B. Tinkturen her? Jetzt, wo die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, schauen wir uns an, wie Heiltees und Dampfbäder richtig genutzt werden? Schnuppern Sie an ätherischen Ölen, die nicht nur gut riechen, sondern auch bei Erkältungen helfen. Probieren Sie Rosmarin-Scones mit Thymian-Honig-Butter und lassen Sie sich von den Rezepten zum Kräuter-Wellness-Tag anregen, auch zu Hause mehr für die Gesundheit zu tun. Selbstverständlich können Sie alle Rezepte und Informationen mit Hilfe des Kräuterheftes zu Hause ausprobieren. Das Kräuterheft kann bei der Dozentin erworben werden.

Leitung Lydia Buder-Pokall
Beginn Montag, 17. November 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

ASTRONOMIE

Die Astronomie, die wahrscheinlich älteste Naturwissenschaft, führte lange Zeit ein wortwörtliches Schattendasein. In den Schulen wird sie nicht mehr gelehrt, der eigentlich sternenübersäte Nachthimmel ist in unseren hell erleuchteten Städten kaum noch sichtbar. Doch seit dem internationalen Jahr der Astronomie 2009 und durch die Veranstaltungen zu den jährlich stattfindenden Tagen der Astronomie entdecken immer mehr Bürger diese atemberaubend schöne Wissenschaft wieder.

FC01B

Vortrag: Mein Himmel - eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls

Wenn auch Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind, dann wird Sie dieser Vortrag zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten".

Vorgestellt wird ein reich bebildeter "Reisebericht" darüber, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit amateurastronomischen Mitteln (Celestron 9,8" Newton, 4" Matsutov, Coronado PST, Philips ToUcam, TIS DMK, Canon EOS DSLR) am Himmel sehen und fotografieren kann. An Ausstellungstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Amateurastronomen verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Dr. Tom Fliege entführt regelmäßig im In- u. Ausland das interessierte Publikum ins Universum.

Leitung Dr. Tom Fliege
Beginn Dienstag, 13. Januar 2015
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (2 UE)



FC02B

vhs - PLUS

Workshop:

Astronomie & Astrofotografie

Wenn Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind und wissen möchten, was man mit erschwinglichen Teleskopen sehen und fotografieren kann, dann wird Sie dieser ausführliche Workshop zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten".

Sie lernen die Grundlagen der Astronomie kennen und haben genug Zeit, neben den Vortragsteilen auch selber am Teleskop "Hand anzulegen". Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Astronomen verständlich. Möchten Sie das Gesehene auch fotografisch festhalten, dann machen Ihnen das heutige digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) möglich. In der Astrofotografie benötigt man meist enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als "Objektiv". Die Besonderheiten der Astrofotografie werden im Vortragsteil erklärt. Bringen Sie doch Ihre Digitalkamera und Ihren Laptop mit, dann probieren wir es gemeinsam!

Teil 1: Reisevorbereitungen, Ausrüstung, Dimensionen des Weltalls, Gravitation, Teleskope, Typen, Funktionsweise, Aufbau, kleine Kaufberatung.

Teil 2: Wie sieht man: Sonne, Sonnenfinsternisse, Mond, Mondfinsternisse, Planetensystem, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto, Kometen.

Teil 3: Wie sieht man: Sterne, Sternbilder, Nebel, Sternhaufen, Galaxien. Struktur des Weltalls, Lichtverschmutzung.

Teil 4: Kamerabedingungen, welche Kameras sind für welche Situation geeignet, Himmelsobjekte, die Kamera am Teleskop, Bildaufnahme, Bildbearbeitung, Software.

Wenn das Wetter mitspielt, werden wir im Anschluss jeweils den aktuellen Sternenhimmel beobachten und versuchen, Bilder vom Sternenhimmel zu machen. Bitte an warme Bekleidung denken! Wenn Sie bereits ein Teleskop besitzen, aber nicht damit klarkommen, bringen Sie es doch einfach mit! Wir bekommen das gemeinsam schon hin. Wenn Sie eine Digitalkamera, deren Anleitung, ei-

nen Fernauslöser und ein Stativ besitzen, bringen Sie sie gerne mit! Sie sollten mit der Bedienung Ihrer Digitalkamera bereits gut vertraut sein.

Leitung Dr. Tom Fliege
Beginn 20. Januar 2015
Zeit Dienstag 18.00-21.30 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 67,- Euro (18 UE)

COMPUTERPRAXIS / EDV

GRUNDLAGEN DER EDV

Ohne PC geht fast gar nichts mehr: Am Arbeitsplatz, im Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, sowie in Wirtschaft und Handel.

Grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Anwendung der EDV / Personalcomputer werden im Erwerbsleben verlangt, aber auch im Privatleben.

Die Kurse FD01B bis FD21B (außer Aufbau-kurse) richten sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Sollten Sie Zweifel bei der Auswahl eines entsprechenden EDV-Kurses haben, lassen Sie sich beraten:
Fachbereichsleiter Uwe Dorow,
 Tel.: 02041-703844

FD01B Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bisher kaum oder keine Kenntnisse im Umgang mit Computern haben, aber in Zukunft einen Rechner für allgemein übliche Aufgaben beruflich oder privat nutzen wollen. Der Computer mit seinen Programmen ist ein hochkomplexes Arbeitsgerät und fordert von einem Anfänger intensive Einarbeitung. Parallel zum Kurs ist es unbedingt notwendig, die im Kurs erlernten Fähigkeiten durch regelmäßigen Umgang mit dem PC zu festigen, sonst wird ein Erfolgserlebnis ausbleiben.

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung des Betriebssystems (z. B. das Starten von Programmen, sogenannte Fenstertechniken)
- Erklärung des Systems der Verwaltung von Dateien auf Speichermedien (speichern von Dateien: Bilder, Texte, etc.).

Leitung Maurice Liesner
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.20-19.50 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

FD02B vhs - PLUS Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern

Der Besuch eines Anfängerkurses ist Voraussetzung. Quereinsteiger sind gerne willkommen.

Leitung Maurice Liesner
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 64,- Euro (24 UE)

FD03B Umgang mit Personalcomputern (Windows) für Senioren

Kursinhalt: siehe FD01B.

Die Inhalte dieses Kurses sind grundsätzlich die gleichen wie im Einführungskurs, richten sich aber speziell an die Nutzergruppe Senioren. Die Lerngeschwindigkeit wird hier an die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer angepasst, trotzdem wird versucht, ein Mindestziel zu erreichen. Es wird empfohlen, den Besuch eines weiterführenden Aufbaukurs einzuplanen.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

FD11B vhs - PLUS Ordnung und System im PC

Jeder kennt das Problem: Wo habe ich die Datei, wo habe ich das Foto, wo habe ich...?

Bauen Sie Ihr persönliches Ordnungsschema für Ihren PC auf. Sichern Sie Ihre Daten richtig und ohne viel Aufwand.

Wie gehe ich mit den unterschiedlichen Speichermedien um? Die Festplatte, meine CD- / DVD-Sammlung, meine USB-Sticks, die Speicherkarten des Fotoapparates. Einheitliche und systematische Ordnungssysteme helfen hier weiter!

Leitung Dipl.-Ing. Reinhold Liesner
Beginn Sonntag, 30. November 2014
Zeit 14.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

FD12B vhs - PLUS Libre Office - Grundkurs

Libre Office ist die kostenlose Alternative zum bekannten MS Office Paket.

In diesem Kurs lernen Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Programme kennen. Es werden Grundkenntnisse der Programm-Bedienung vermittelt und gemeinsam am Computer erarbeitet.

Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Tabellen zu erstellen, Texte zu formatieren sowie eigene Präsentationen zu gestalten. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse.

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn Sonntag, 07. Dezember 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

FD21B Computer-Orientierungsseminar für Frauen -

(Einführung in den Umgang mit Personalcomputern)

Das Seminar richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse. Es werden die Grundprinzipien der Datenverarbeitung vermittelt.

Das Seminar hat folgende Schwerpunkte:

- Aufbau und Arbeitsweise des Personalcomputers
 - Einführung in Betriebssysteme am Beispiel von Windows 7
 - Grundfunktionen von Textverarbeitungsprogrammen (am Beispiel von WORD für WINDOWS).
- Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Frauen, die einen Wiedereinstieg in den Beruf planen und sich aus diesem Grund umfangreiche Grundkenntnisse im Umgang mit Personalcomputern aneignen möchten.

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn 25. September 2014
Zeit Donnerstag 17.40-19.55 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 57,- Euro (30 UE)

WORD

Die professionelle Textverarbeitung

Das Textverarbeitungsprogramm Word gehört zu den wichtigsten Programmen im Microsoft Office. Mit Word können Sie einfach anspruchsvolle Texte erstellen und gestalten.

FD32B vhs - PLUS Word für Windows

Die Textverarbeitung Microsoft Word 2010 bietet eine Benutzeroberfläche, welche ein umfassendes Angebot an Texterstellungshilfsmitteln in einer übersichtlichen Multifunktionsleiste bereitstellt. Der Einführungskurs vermittelt den Aufbau und die effektive Benutzung der neuen Benutzeroberfläche sowie die Grundkenntnisse die erforderlich sind, um erfolgreich Text zu erstellen und zu gestalten. Häufig unterschätzt ("Ist ja wie mit der Schreibmaschine schreiben...!") muss man die Feinheiten dieses mächtigen Programms kennen, um im beruflichen Einsatz und als privater Anwender erfolgreich und frustfrei damit arbeiten zu können.

Mit Schnellformatvorlagen und Dokumentendesigns für Texte, Tabellen und Grafiken, Smart-Art-Diagrammen, neuem Diagrammodul und mit Hilfe von Textbausteinen verleihen Sie Ihren Texten schnell einen beeindruckenden professionell gestalteten Inhalt (z.B. Rechnungen, Einladungen, Speisekarten usw.) Der zu empfehlende Aufbaukurs vermittelt tiefergehende Kenntnisse die immer noch in den Bereich der "normalen" Textverarbeitung im beruflichen und privaten Be-



reich gehören, welches die Möglichkeiten eines einfachen Schreibprogrammes weit übertreffen. Folgende Inhalte werden im Grundlagenkurs behandelt:

- Erfassen und Strukturieren von Text
- Grundlagen der Zeichen- und Absatzformatierung (z.B. Abstände, Einzüge, Aufzählungen)
- Kopf- und Fußzeile
- Tabstopps
- Einfache Tabellen
- Einfügen von Grafiken

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 27. September 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 09.00 - 16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

EXCEL

Organisation und Datenanalyse

Excel ist bereits seit Jahren das führende Tabellenkalkulationsprogramm. Das Programm beherrscht nicht nur das Rechnen mit Zahlen, sondern vor allem auch die erweiterte optische Datenanalyse mithilfe von Regeln der bedingten Formatierung oder die grafische Darstellung in Form von Diagrammen. Gleichzeitig ist das Programm aber auch ein ganz starkes Instrument für Planung und Organisation jeder Art, eine Eigenschaft die durch die grafischen Werkzeuge des Office-Pakets mit fertigen Elementen noch wesentlich gefördert wird. Excel bietet zudem effektive Instrumente und Funktionen, um Informationen in Tabellen und Listen auszuwerten und zu verwalten.

FD43B **vhs - PLUS**
Einführung in die Tabellenkalkulation (EXCEL - 2010)

- Inhalt:
- Elemente der Programmsteuerung
 - Verwendung von Excel-Arbeitsmappen (Excel-Dateien)

- Aufbau der Arbeitsmappe
- Dateneingabe
- Zellenformatierung / Zahlenformate
- Autoausfüllen
- Berechnungen mit einfachen Formeln / Funktionen
- relative / absolute Zellbezüge
- Funktionsassistenten anwenden
- Wenn-Funktion / SVerweis

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 20. September 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

FD45B **vhs - PLUS**
Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene (EXCEL - 2010)

- Inhalt:
- Wiederholung einfacher Funktionen
 - Vertiefung des Arbeitens mit Funktionen
 - Tabellenformatvorlagen
 - Daten rechnerisch zusammenfassen (Konsolidieren)
 - Teilergebnisse
 - einfache Pivot-Tabellen
 - Bedingte Formatierung
 - Diagramme (Säulen; Kreis; Linien)
 - Schützen von Inhalten

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 25. Oktober 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 9.00 - 16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

POWERPOINT

Das Präsentationsprogramm

Der erste Eindruck zählt. Mit einer ansprechenden Präsentation werden Sie leicht Ihr Publikum erreichen. Das Programm ermöglicht es Ihnen, mehrseitige Präsentationen zu erstellen, die einen Vortrag begleiten, Umsätze belegen oder Prognosen verdeutlichen.

Die „Folien“ werden vom PC per Beamer projiziert oder direkt auf dem Bildschirm präsentiert.

FD50B **vhs - PLUS**
Präsentieren mit PowerPoint - 2010 - für Anfänger

Hier werden die Grundlagen vermittelt, um mit PowerPoint einfache oder auch komplexere Präsentationen für private oder berufliche Zwecke zu erstellen.

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 13. Dezember 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 9.00 - 16.30 Uhr, jeweils
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

SMARTPHONE, TABLETS, IPAD

FD61B **vhs - PLUS**
Android Smartphones und Tablets in der Praxis

Jedes zweite Smartphone läuft inzwischen mit dem Google Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Androiden individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Gerätes kennen, wie auch den integrierten Internet-Browser und die Termin- und Kontaktverwaltung und setzen den Hosentaschen-PC als Foto-/Videokamera und MP3-Player ein. Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von HTC-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone zum Unterricht mit.

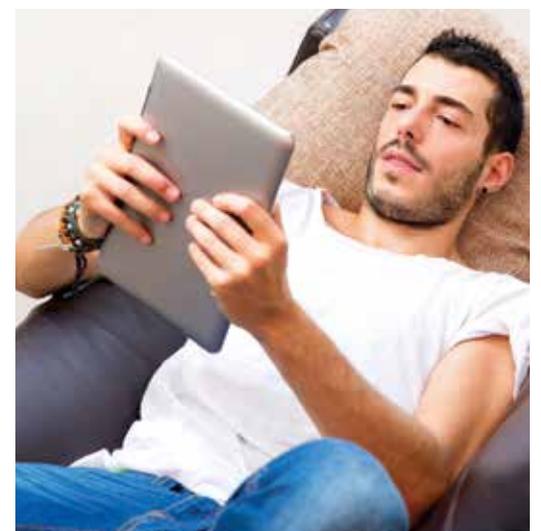
Leitung Sven Stark
Beginn Sonntag, 02. November 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

FD62B **vhs - PLUS**
iPad - Grundlagen

Das iPad ist ein Tablet-Computer, der als Lesegerät für elektronische Zeitungen, Zeitschriften und Bücher, zur Musik- und Podcast-Wiedergabe und als Internet-Surfstation ideal einsetzbar ist. Aber das iPad kann noch mehr: Videos aufnehmen, schneiden, vertonen, Bilder bearbeiten und präsentieren und fast alles, was über einen Internetzugang möglich ist.

Kursinhalt: Überblick über Tablet-Geräte; Demonstration u. Anwendung des Gerätes (inkl. Tipps). Sollten Sie bereits ein Ipad besitzen, bringen Sie das Gerät bitte aufgeladen und inklusive Ladegerät zum Kurs mit.

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn Sonntag, 16. November 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)



INTERNET UND SPEZIALTHEMEN

FD64B **vhs - PLUS**

Internet für Anfänger

In diesem Kurs wird dem Teilnehmer der Einstieg in die Welt des Internets vereinfacht. Es wird die Benutzung der elektronischen Post (E-Mail) und der Diskussionsforen (News) erläutert. Es wird auf die multimedialen Hypertextseiten des WWW eingegangen und wie man dort mit den gängigen Suchmaschinen Informationen finden kann. Eine abschließende Übersicht über weitere Dienste, wie z. B. FTP und die Funktionsweise des Internets runden den Kurs ab.

Leitung Dipl.-Ing. Reinhold Liesner
Beginn Sonntag, 30. November 2014
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)


FD65B **vhs - PLUS**

Social Network - Facebook und Co.

Facebook hat sich zur weltweit größten Community entwickelt und ein Ende dieser Erfolgsgeschichte ist nicht absehbar. Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Facebook funktioniert, wie Sie Ihr Profil individuell einrichten, Statusmeldungen schreiben, Ihr persönliches Netzwerk ausbauen und die Privatsphäre-Einstellungen optimal anpassen.

Kursinhalt: Registrieren und Profil anlegen; die Startseite im Überblick; Privatsphäre-Einstellungen optimieren; Freunde finden und unerwünschte Kontakte blockieren; Statusmeldungen und Kommentare; öffentliche und private Nachrichten; Links, Bilder und Videos einfügen; Gruppenfunktion, Facebook-Anwendungen; die Chronik der individuellen Lebenslauf; Facebook-Account löschen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen.

Leitung Jennifer Gdaniez
Beginn Samstag, 15. November 2014
Zeit 09.00-12.45 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

FD69B **vhs - PLUS**

Verkaufen und Versteigern im Internet

Das Internet hat sich zu einem riesigen An- und Verkaufsmarkt entwickelt, auf dem von der Briefmarke bis zum Pkw so ziemlich alles über die "Theke" geht. Im Kurs zeigt die Kursleitung verschiedene Webseiten, auf denen verschiedenste Waren gekauft und verkauft werden können. Gegenstände, die Sie nicht mehr gebrauchen, können hier z. B. versteigert werden.

Ebenso werden die verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten in Bezug auf die jeweiligen Vor- und Nachteile beleuchtet.

Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über PC Grundkenntnisse verfügen.

Leitung Jennifer Gdaniez
Beginn Samstag, 15. November 2014
Zeit 13.30-17.15 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

DIGITALE FOTOGRAFIE

FD71B **vhs - PLUS**

Einsteiger-Workshop: Einführung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)

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!

Fortgeschrittenen-Workshop im Angebot (s. FD72B)!

Leitung Waldemar Plettau
Beginn Samstag, 24. Januar 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)


FD72B **vhs - PLUS**

Fortgeschrittenen-Workshop: Vertiefung in die digitale Fotografie (Spiegelreflexkameras)

In diesem Workshop werden die Inhalte aus dem Grundkurs (Teil 1) 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. 2-3 Fotos) können diese in der Gruppe besprochen werden.

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

Leitung Waldemar Plettau
Beginn Sonntag, 25. Januar 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)


FD73B vhs - PLUS
Bildbearbeitung mit Photoshop Elements - Abendkurs Einsteiger

Photoshop Elements kombiniert die Leistungsfähigkeit der weltbekanntesten Bildbearbeitungssoftware Photoshop mit einfacher Bedienung und ist daher gerade für Hobbyfotografen und Einsteiger in der Bildbearbeitung sehr gut geeignet. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der Arbeit mit Photoshop Elements und zeigt Ihnen, wie sie Ihre digitalen Bilder am PC organisieren, bearbeiten und für vielseitige Verwendungszwecke wie Präsentation im Internet, Diashows und natürlich auch den Druck vorbereiten können. Wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs sind ein sicherer Umgang mit dem PC, gute Kenntnisse im Betriebssystem Windows, sowie eine sichere Beherrschung der Mausfunktionen.

Themen:

- Bild-Dateitypen und deren Eigenschaften
- Die Fotos von der Kamera auf den PC bringen
- Der Dateibrowser:
 - Bilder importieren, verwalten und anzeigen
- Arbeitsoberfläche und grundsätzliche Bedienung
- Palettenfenster und weitere Bedienelemente
- Freistellen und Anpassen
- Bilder optimieren, korrigieren, verbessern (Schnellkorrekturen)
- Bilder für den Druck oder das Web vorbereiten
- Einführung in die Ebenen- und Auswahltechnik
- u.v.m.

Leitung Karola Richter
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 53,- Euro (20 UE)

FD75B vhs - PLUS
Photoshop I - Einführungskurs

Am Beispiel einer weltweit verbreiteten Standard-Software "Photoshop Elements" aus dem Hause Adobe, erlernen Sie die Grundlagen der Arbeit am digitalen Bild. Sie werden systematisch mit der Arbeitsoberfläche, der Werkzeugpalette und deren Optionsleiste vertraut gemacht. An vielen praktischen Beispielen lernen sie die "Basic-Tools" von Photoshop und der digitalen Bildbearbeitung kennen.

Themen:

- Dateitypen und deren Eigenschaften
- Der Dateibrowser: Bilder importieren, verwalten und anzeigen
- Arbeitsoberfläche und grundsätzliche Bedienung
- Palettenfenster und weitere Bedienelemente
- Freistellen und Anpassen
- Bilder optimieren, korrigieren, verbessern (Schnellkorrekturen)
- Bilder für den Druck oder das Web vorbereiten
- Einführung in die Ebenen- und Auswahltechnik
- u.v.m.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 08. November 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

FD76B vhs - PLUS
Photoshop II - Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, bereits vorhandenes Photoshop-Grundlagenwissen auszubauen und die Problemlösungsfähigkeiten weiter zu verbessern. Der Kurs baut auf dem Grundkurs auf, ist aber auch für externe Fortgeschrittene geeignet. Die Kursziele werden in erster Linie an Hand von praxisnahen Beispielen vermittelt. Gern können die Teilnehmer hierzu eigene Probleme und Dateien im Kurs zur Diskussion stellen.

Themen:

- Der Weg zur optimalen Bildretusche
- Bildpräsentation (Fotogalerie, Video-CD, Diashow etc.)
- Ebenentechniken und ihr professioneller Einsatz
- Künstlerische Aufwertung durch Filter und Effekte
- Weiterführende Farb- und Tonwertkorrektur
- Stapelverarbeitung und Automatisierungsprozesse
- Bilddateiformate und Speichertechniken.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 22. November 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

FD77B vhs - PLUS
Fotobuch erstellen und gestalten

Erinnerungen an im dig. Bild festgehaltene Gelegenheiten in einem Buch zu betrachten, das ist immer noch anders als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine wunderbare Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen.

Einige Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie, wie das funktioniert.

Der Kurs ist für alle Digitalfotografen geeignet, die ein Fotobuch gestalten möchten und einen PC oder Notebook zuhause haben. Im Kurs werden die Fotos direkt bearbeitet. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos auf USB-Stick oder Speicherkarte der dig. Kamera mit. Kenntnisse in der PC-Handhabung mit Windows sollten vorhanden sein.

Leitung Nina Golischewski
Beginn Samstag, 06. Dezember 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

Einladungskarten Die neuen
 in bester Qualität! Hochzeitskataloge
 sind da!

Stempel

Farbkopien

bis DIN A3

**postberg
 satz kg**

Layout
Datenkonvertierung
DTP-Satz · Druck

Kirchhellener Str. 9a - 46236 Bottrop
 Tel. 0 20 41 / 18 82-0
 Fax 18 82-40

DEUTSCHE ELEMENTARBILDUNG

Haben Sie Schwierigkeiten, Fahrpläne, Hinweisschilder oder Rechnungen zu lesen?

Nicht nur das: Sie fühlen sich unsicher, weil Sie nicht in der Lage sind, in einer vielfältigen, von Medien geprägten Informationsgesellschaft zu kommunizieren, und verzichten damit auf Kontakte zu netten Menschen?

Tröstend ist, dass Sie nicht allein sind! Der Bundesverband Alphabetisierung Münster spricht auf der Basis gesicherter Zahlen von 7,5 Mio. Erwachsenen mit schriftspezifischen Defiziten.

Sich darauf jedoch zurückzuziehen, das muss nicht sein! Lernen Sie in kleinem Kreis zusammen mit Menschen, die ähnliche Probleme wie Sie haben, in vertrautem Rahmen das deutsche Schriftsystem oder frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf.

Unsere Kursleiter beraten Sie gerne vorab persönlich. Rufen Sie an und vereinbaren einen Beratungstermin, der es ermöglicht, den passenden Kurs für Sie zu finden.

GA01B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (mit Vorkenntnissen)

Leitung Arjan Bejko
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)



GA02B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Grundkurs)

Leitung Arjan Bejko
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 15.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

GA11B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Stufe 1 - Anfänger I)

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die sehr langsam lernen. Die Teilnehmer werden alphabetisiert und lernen Buchstaben sowie einfache Wörter zu lesen und zu schreiben.

Leitung Petra Roer
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

GA12B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Stufe 2 - Anfänger II)

Die Teilnehmer kennen die Buchstaben und lernen einfache Wörter zu lesen und zu schreiben. Auch hier werden Erwachsene angesprochen, die aus verschiedenen Gründen Lernschwierigkeiten haben.

Leitung Petra Roer
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

GA13B Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Stufe 3 - Aufbaukurs)

In diesem Kurs werden die Teilnehmer, denen Lernen Probleme bereitet, einfache Texte lesen und verstehen. Auch die Textproduktion wird zunehmend Bestandteil des Lernens sein.

Leitung Petra Roer
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

DEUTSCH FÜR DEN BERUF, STUDIUM UND SCHULE

GB01B vhs - PLUS Sicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung

Dieser Kurs bietet allen, die Probleme mit der Rechtschreibung haben, eine intensive Auffrischung. Dazu gehören:

- elementare Wortarten und ihre Schreibung
 - Schreibung der Laute
 - deutliches Sprechen als Hilfe zum Schreiben erkennen
 - Groß- und Kleinschreibung
 - Zusammen- und Getrennschreibung
- ...und auf Wunsch der Teilnehmenden noch Vieles mehr.
Wiederholt und geübt werden auch die Grundlagen der Zeichensetzung.
Angesprochen sind auch Schüler und Studenten, die sich auf Klausuren und Prüfungen vorbereiten.

Leitung Horst Gottschalk
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (30 UE)

GB02B vhs - PLUS Sicher in Grammatik

Grammatikalische Regeln sind das Eine, aktives richtiges Sprechen und Schreiben das Andere. Deshalb werden in diesem Kurs grammatikalische Strukturen (Wort / Satzbau / Zeiten) u. a. erarbeitet, bzw. wiederholt, aber auch immer wieder in kommunikativen Situationen angewendet.

Angesprochen sind auch Migranten, die sich auf den Deutsch-Test für Zuwanderer vorbereiten.

Leitung Horst Gottschalk
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (30 UE)

GEBÄRDENSPRACHE

GC01B vhs - PLUS Einführung in die Gebärdensprache

Sie können sich nicht mitteilen und sie verstehen die Botschaften anderer nicht: die Gehörlosen. Gehörlose Menschen haben ihre eigene Sprache: die Gebärdensprache. Auch wieder in diesem Semester haben Hörende die Möglichkeit, sich in einem Kurs an die Gebärdensprache heranzutasten. Ziel des Kurses ist es, die Kommunikation mit gehörlosen Menschen im Alltag und Beruf zu erleichtern und zu verbessern. Neben der Einführung in Gebärdensprache und Fingeralphabet erfahren die Teilnehmer/innen etwas über die besondere Situation der Gehörlosen. Des Weiteren werden die Teilnehmer/innen mit Gestik, Mimik und Körpersprache als persönlichem Ausdrucksmittel vertraut gemacht.

Leitung Bernd Lindemann
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 51,- Euro (20 UE)

GC02B vhs - PLUS Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Der Kurs ist an Interessenten/innen gerichtet, die an einem Anfängerkurs teilgenommen haben und weiter in die Gebärdensprache eintauchen wollen. Natürlich sind auch Neuzugänge, die bereits Vorkenntnisse in der Gebärdensprache erworben haben, herzlich willkommen.

Leitung Bernd Lindemann
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 51,- Euro (20 UE)

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Allgemeine Informationen

Sie möchten Deutsch lernen oder Ihre sprachlichen Kompetenzen verbessern?

Dann besuchen Sie unsere Deutschkurse!

Die Kurse sind in verschiedene Sprachstufen gegliedert und entsprechen dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 33).

An den Sprachstufen kann einerseits der eigene Kenntnisstand gemessen, andererseits soll die Einstufung in verschiedene Lerngruppen ermöglicht werden.

Was Sie lernen können, wird hier nur beispielhaft genannt.

A1 Grundstufe: 1-5

Zeitungfang: 100 - 150 USt.

Ziel: elementare Deutschkenntnisse, Sprachnachweis beim Ehegattennachzug

Was Sie lernen können:

erste Kontakte knüpfen, sich vorstellen, eine Wohnung mieten, einkaufen, Freizeit planen, über den Beruf sprechen, Formulare ausfüllen, mit einem Arzt sprechen

A2 Aufbaustufe I: 1-5

Zeitungfang: 100 - 150 USt.

Ziel: Erweiterung der elementaren Sprachkenntnisse auf dem Weg zur selbstständigen Sprachverwendung

Was Sie lernen können:

Telefongespräche führen, einfache Zeitungsartikel lesen und verstehen, Wegbeschreibungen verstehen, ein Gespräch an einem Bankschalter führen, einen Bewerbungsbrief schreiben

B1 Aufbaustufe II

Zeitungfang: individuell differierend

Ziel: Grundkenntnisse der deutschen Sprache, um alle wichtigen Alltagssituationen schriftlich und mündlich zu meistern, Sprachnachweis bei der Einbürgerung (Zertifikat B1, Deutschtest für Zuwanderer)

Was Sie lernen können:

über Schule sprechen, über Gleichberechtigung diskutieren, sich in der Arbeitswelt mündlich und schriftlich zurechtfinden, ein Gespräch in der Autowerkstatt führen, eine Reise planen, über historische und politische Ereignisse sprechen

B1 Aufbaustufe II

Konversationskurs

Zeitungfang: individuell differierend

Ziel: Erweiterung der Grundkenntnisse der deutschen Sprache

Was Sie lernen können:

durch spielerisch-kreative Methoden das spontane Sprechen verbessern, grammatische Strukturen der Grundstufe festigen, Diskussionsstrategien trainieren, die Sie in Arbeitswelt und Studium gut gebrauchen können

B2 Mittelstufe I

1-2, Brückenkurs

Zeitungfang: ca. 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf den Haupt- und Abschlusskurs B2

Mittelstufe II

1-2, Hauptkurs

Zeitungfang: ca. 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung B2

Mittelstufe III

1-2, Abschlusskurs

Zeitungfang: ca. 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung B2

Was Sie lernen können:

Freude an deutschsprachiger klassischer und moderner Literatur haben, Sachtexten aus Presse, Fernsehen, Rundfunk, digitalen Medien begegnen und sich dazu eine Meinung bilden, an grammatischen Strukturen tüfteln, deutschsprachige Präsentationen zu einem Thema erstellen

C1 Oberstufe I

Zeitungfang: individuell differierend

Ziel: annähernd muttersprachliche Beherrschung der deutschen Sprache, sprachliche Zugangsberechtigung an deutschen Hochschulen

Zertifikatsprüfung C1 zweimal jährlich im Juni und November

C2 Oberstufe II

Zeitungfang:individuell differierend

Ziel: differenzierte, nahezu muttersprachliche Kenntnisse des Deutschen, sprachliche Zugangsberechtigung an deutschen Hochschulen

Was Sie lernen können:

wissenschaftlich mit fiktionalen und non-fiktionalen Texten umgehen, bildhafte Sprache analysieren und interpretieren, Vorträge und Präsentationen halten, eine Erörterung verfassen, kontrovers diskutieren, grammatische Strukturen systematisieren und üben

Lehrbücher:

Der Kauf des Lehrbuches ist vor Semesterbeginn nicht erforderlich. Die Kursleitenden werden Sie in der ersten Stunde entsprechend informieren. Grundsätzlich wird auf den Niveaustufen A1 bis A2/B1 mit dem Buch „Schritte plus“ (Hueber Verlag), auf der Stufe B2 mit „em“ (Hueber Verlag) und ab der C1 mit differenten Materialien gearbeitet.

Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie unser Online-Angebot unter

www.vhs-bottrop.de,

Link: Deutsch als Zweitsprache, kostenloser Einstufungstest.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich in der Volkshochschule, Raum 3.27:

Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp
donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, gerne auch mit vorheriger Terminabsprache
(02041/703843 oder Christiane.Dahlkamp@bottrop.de)

GD01B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Sahap Mavruk

Beginn 16. September 2014

Zeit Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr,
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Dauer 15-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD02B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Horst Gottschalk

Beginn 15. September 2014

Zeit Montag/Donnerstag
19.15 - 20.45 Uhr

Dauer 15-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD03B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Sahap Mavruk

Beginn 25. November 2014

Zeit Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr,
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Dauer 15-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD04B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Horst Gottschalk

Beginn 20. November 2014

Zeit Montag/Donnerstag
19.15 - 20.45 Uhr

Dauer 15-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD05B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3

Lehrbuch: Schritte plus 2 (Hueber-Verlag).

Leitung Sahap Mavruk

Beginn 15. September 2014

Zeit Montag / Donnerstag
17.00-18.30 Uhr

Dauer 15-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 30,- Euro (30 UE)



GD06B A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3

Leitung Kornelia Fischer
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag / Mittwoch,
 15.00 - 16.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD07B A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 4

Lehrbuch: Schritte plus 2 (Hueber-Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
 Beginn 20. November 2014
 Zeit Montag / Donnerstag
 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD08B A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 4

Leitung Kornelia Fischer
 Beginn 19. November 2014
 Zeit Montag / Mittwoch
 15.00-16.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD09B A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 5

Leitung Kornelia Fischer
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag / Donnerstag,
 15.00 - 16.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD10B A2 Deutsch als Zweitsprache - Auf- baustufe 1

Leitung Kornelia Fischer
 Beginn 20. November 2014
 Zeit Dienstag / Donnerstag
 15.00-16.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD11B A2 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe 4 - Lernen am Morgen!

Leitung Sahap Mavruk
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag / Freitag
 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD12B A2 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe 5 - Lernen am Morgen!

Leitung Sahap Mavruk
 Beginn 27. November 2014
 Zeit Donnerstag / Freitag
 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD13B A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 2

Lehrbuch: Schritte plus, Band 2 (Hueber-Verlag).

Leitung Nataliya Travnikova
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 15.00-17.15 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (45 UE)

GD17B A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1

- Folgeschritte (für Asylbewerber/innen)

Leitung Katrin Guinaudeau
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 15.00-18.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD19B vhs - PLUS B1 Deutsch als Zweitsprache - Konversationskurs

siehe: Allgemeine Informationen (grauer Kasten)
 Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Job-
 center! Der Kurs kann gefördert werden.

Leitung Marzena Pawska
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 67,- Euro (20 UE)

GD20B vhs - PLUS 100 Stunden Deutsch - Auf dem Weg in den Beruf

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Job-
 center! Der Kurs kann gefördert werden.
 Im Mittelpunkt des Kurses steht berufsbezoge-
 nes sprachliches Basiswissen für unterschiedli-
 che Arbeitsfelder, in denen Produktionshelfer,
 Lagerarbeiter, Küchenhilfen, Reinigungskräfte
 und Streckenposten eingesetzt werden.

Die Kursteilnehmenden lernen, u. a. Anweisun-
 gen am Arbeitsplatz und zum Bedienen von
 Maschinen, Sicherheits- und Warnhinweise, Hy-
 gienevorschriften zu verstehen, Symbole und
 Warnschilder zu erkennen und Fragen zum Ver-
 ständnis zu formulieren. Außerdem sollen sie be-
 fähigt werden, sich einen Überblick über den Ar-
 beitsmarkt zu verschaffen und sich selbstständig
 zu bewerben. Die Orientierung in der Stadt und
 die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel stehen
 ergänzend auf dem Programm.

Lehrbuch: Treffpunkt Beruf A2, (Verlag: Langen-
 scheidt).

Leitung Kornelia Fischer
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag / Donnerstag
 17.00-19.30 Uhr
 Dauer 33-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 240,- Euro (100 UE)

GD21B vhs - PLUS B2 Deutsch als Zweitsprache (3-semesteriger Lehrgang)

- für ehrgeizige und motivierte Lerner;
 Ziel: Zertifikatsprüfung B2 (2. Semester)

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Job-
 center! Der Kurs kann gefördert werden.
 Informationen über Kursinhalte unter der Rubrik
 Deutsch als Zweitsprache.

Leitung Konstanze Führbeck
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.15-20.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 149,- Euro (60 UE)

GD22B vhs - PLUS B2 Deutsch als Zweitsprache (3-semesteriger Lehrgang)

- für ehrgeizige und motivierte Lerner;
 Ziel: Zertifikatsprüfung B2 (1. Semester)

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Job-
 center! Der Kurs kann gefördert werden.
 Informationen über Kursinhalte unter der Rubrik
 Deutsch als Zweitsprache.

Leitung Natia Kathridze
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.15-20.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 149,- Euro (60 UE)

INTEGRATIONSKURSE

Zuwanderer, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen, werden vom Bundesamt für Migration u. Flüchtlinge (BAMF) gefördert, um an Integrationskursen teilzunehmen.

Berechtigungsscheine sind bei der Ausländerbehörde, der ARGE „Arbeit für Bottrop“ und beim Bundesamt (BAMF) erhältlich.

Integrationskurse bestehen aus Basis- und Aufbausprachkursen und einem Orientierungskurs zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland.

Die Aufbausprachkurse bereiten auf die abschließende Sprachprüfung – „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens - vor. Seit Inkrafttreten des neuen Staatsangehörigkeitsgesetzes (28.08.07) sind ausreichende Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1 sowie der Einbürgerungstest verbindlich für die Einbürgerung vorgeschrieben.

Integrationskurse werden dezentral im Stadtgebiet angeboten.

Integrationskurse mit Alphabetisierung: Prosperstr. 32

Integrationskurse für Frauen und Eltern mit Kinderbetreuung: Prosperstr. 71

Integrationskurse für Wiederholer und Fortgeschrittene: Bottroper Str 322, Vonderort

Allgemeine Integrationskurse in Vollzeit: Otto-Joschko-Str. 21

Teilzeit: Bottroper Str. 322, Vonderort

Welcher Kurs ist der richtige?

Melden Sie sich persönlich in einem Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleiterin Frau Christiane Dahlkamp für den Integrationskurs an:

donnerstags, 14.00 – 17.00 Uhr, VHS Bottrop, Zimmer 3.27, Böckenhoffstr. 30

Termine können vorab telefonisch vereinbart werden (02041/70 38 43).

Wichtige Information – unbedingt beachten!

Sollten Sie einen Berechtigungsschein für den Integrationskurs haben, zahlen Sie 1,20 Euro pro Unterrichtsstunde. Falls Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe erhalten bzw. finanziell bedürftig sein, können Sie von den Kosten befreit werden.

KURSTYPEN

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Hier lernen Sie u.a.:

die Buchstaben des deutschen Alphabets kennen und schreiben

Wörter, Sätze und Texte aus Ihrem Alltag lesen und verstehen wie z. B. Briefe, Rechnungen, Verträge, Bestellungen etc.

sich in Alltagssituationen zurechtzufinden (Einkauf, Arztbesuch, Elternsprechtag, Bankbesuche)

Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Anzeigen aufsetzen

Hinweis: Eine Betreuung für Ihre Kleinen (im Alter von bis zu 3 Jahren) ist während der Unterrichtszeit möglich.

Frauenintegrationskurs

Sie sind durch Ihre Aufgaben in der Familie und besonders durch die Kindererziehung besonders belastet.

Sie sind es nicht gewohnt, schnell und sehr intensiv zu lernen.

Sie möchten aus verschiedenen Gründen gemeinsam nur mit Frauen lernen.

Dann ist der Frauenintegrationskurs genau richtig für Sie. Sie lernen in vertrauter Atmosphäre drei- bis viermal in der Woche in für Sie angemessenem Tempo

Die Inhalte des Kurses beziehen sich vor allem auf Ihren möglichen Alltag:

Kindererziehung und -betreuung

Lebensmitteleinkauf

Freizeitgestaltung

Soziale Kontakte auch außerhalb des Kurses

Orientierung im eigenen Wohnviertel, Wohnungssuche

Arztbesuche u. a.

Hinweis: Auch in diesem Kurstyp ist eine Betreuung für Ihre Kinder (im Alter von bis zu 3 Jahren) möglich.

Elternintegrationskurs

Für Sie ist die Erziehung, Bildung und Ausbildung Ihrer Kinder besonders wichtig, um ihnen in Deutschland eine gute Zukunft zu ermöglichen.

Eltern spielen bei der Förderung ihrer Kinder eine entscheidende Rolle.

Um Sie hier zu stärken, lernen Sie natürlich die deutsche Sprache und setzen sich mit den folgenden Schwerpunktthemen auseinander:

Ämter und Behörden (z. B. Jugendamt, Kinder- und Jugendeinrichtungen der Stadt)

Arbeit und Beruf

Aus- und Weiterbildung (z. B. Berufswahl und -ausbildung in Deutschland)

Betreuung und Erziehung von Kindern (z. B. Kindergarten- und Schulalltag)

Medien und Mediennutzung (z. B. Internet, Fernsehen)

Einkaufen (z. B. aktuelle Trends)

Hinweis: Das Betreuungsangebot für Ihre Kids (im Alter bis zu drei Jahren) können Sie nutzen.

Allgemeiner Integrationskurs in Voll- und Teilzeit

Wie auch in den bereits vorgestellten Spezialkursen geht es im allgemeinen Integrationskurs darum, dass Sie sich möglichst ohne Hilfe anderer im alltäglichen Leben in Deutschland zurechtfinden.

Neben dem Wortschatz und der Grammatik lernen Sie u. a. etwas über:

Ämter und Behörden (Möglichkeiten der Bewerbung)

Dienstleistungen z. B. von Banken und Versicherungen

Freizeitmöglichkeiten in Deutschland

moderne Kommunikationsmöglichkeiten und ihre sinnvolle Nutzung

das deutsche Bildungssystem

Wohnungssuche

das deutsche Gesundheitssystem

Hinweis: In diesem Kurstyp ist eine Kinderbetreuung nicht möglich.

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs schließt sich jeweils an den Sprachkurs an. In ca. 3 Wochen erhalten Sie grundlegendes Wissen über Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland

interkulturelle Kompetenzen: Wir lernen miteinander übereinander!

meine Stadt, in der ich lebe und mich zurechtfinden möchte

Die persönliche Anmeldung zur Beratung und Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei der Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp, donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, gerne auch mit vorheriger Terminabsprache (02041/703843 oder Christiane.Dahlkamp@bottrop.de)

ÜBERSICHT

Nach einem Test, der einmal monatlich stattfindet, werden Sie in ein zu Ihnen passendes Kursmodul eingestuft. Nach maximal 600 Unterrichtsstunden in einem Allgemeinen Integrationskurs bzw. 900 USt. in einem Frauenkurs und 1200 USt. in einem Alphabetisierungskurs melden Sie sich für den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) an. Sollten Sie diesen nicht auf B 1-Niveau bestehen, wiederholen Sie im Allgemeinen Integrationskurs und im Frauen/Elternkurs den Aufbaukurs mit 300 Stunden und schließen erneut einen Deutschtest an.

Ein Orientierungskurstest beendet den Orientierungskurs. Erst wenn beide Tests (DTZ und Test "Leben in Deutschland") erfolgreich absolviert wurden, erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge das Zertifikat Integration und damit eine Voraussetzung für die Niederlassung bzw. auch Einbürgerung.

Auch Interessenten/innen, die nicht am Integrationskurs teilgenommen haben, können sich bis zu 4 Wochen vor Prüfungstermin für den Deutschtest für Zuwanderer und Orientierungskurs/LiD anmelden (siehe Rubrik Sprachprüfungen GF).

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE145	IK mit Alphabetisierung	05	M. Tastepe / M. Pawska	31.10.2014	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE146	IK mit Alphabetisierung	06	M. Tastepe / M. Pawska	09.01.2015	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE147	IK mit Alphabetisierung	07	K. Führbeck	24.09.2014	Di/Mi/Do	08.30 – 11.45 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE148	IK mit Alphabetisierung	08	K. Führbeck	04.12.2014	Di/Mi/Do	08.30 – 11.45 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE146	IK mit Alphabetisierung	06	K. Führbeck	11.06.2014	Di/Mi/Do	14.00 – 17.15 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE1411	IK mit Alphabetisierung	11	M. Pawska	12.11.2014	Mi/Do	08.30 – 13.30 09.00 – 12.15	Pfarrgemeinde Herz Jesu VHS Bottrop
GE1412	IK mit Alphabetisierung	12	M. Pawska	05.02.2015	Mi/Do	08.30 – 13.30 09.00 – 12.15	Pfarrgemeinde Herz Jesu VHS Bottrop
GE222	Integrationskurs für Frauen	02	G. Mavruk	20.08.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE223	Integrationskurs für Frauen	03	G. Mavruk	21.10.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE224	Integrationskurs für Frauen	04	G. Mavruk	03.12.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE410	Orientierungskurs		D. Beruda	15.01.2015	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE411	Allgemeiner IK Teilzeit	01	D. Beruda / A. Wagener	15.09.2014	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE412	Allgemeiner IK Teilzeit	02	D. Beruda / A. Wagener	11.11.2014	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE413	Allgemeiner IK Teilzeit	03	D. Beruda / A. Wagener	13.01.2015	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE415	Allgemeiner IK Teilzeit	05	D. Beruda	18.09.2014	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE416	Allgemeiner IK Teilzeit	06	D. Beruda	19.11.2014	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE425	Aufbaukurs Modul 4-6	05	K. Fischer	21.08.2014	Mo/Di/Mi/Do	08.30 – 12.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE426	Aufbaukurs Modul 4-6	06	K. Fischer	20.10.2014	Mo/Di/Mi/Do	08.30 – 12.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE510	Orientierungskurs		U. Karrenbauer / E. Turska-Kempa	12.01.2015	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE511	Allgemeiner IK Vollzeit	01	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	12.01.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE515	Allgemeiner IK Vollzeit	05	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	03.09.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE516	Allgemeiner IK Vollzeit	06	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	20.10.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE610	Orientierungskurs		U.Karrenbauer / B. Czerwinski-Möller	16.01.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE613	Allgemeiner IK Vollzeit	03	U.Karrenbauer / B. Czerwinski- Möller / K. Guinaudeau	26.08.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE614	Allgemeiner IK Vollzeit	04	U.Karrenbauer / B. Czerwinski- Möller / K. Guinaudeau	23.09.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE615	Allgemeiner IK Vollzeit	05	U.Karrenbauer / B. Czerwinski- Möller / K. Guinaudeau	05.11.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE616	Allgemeiner IK Vollzeit	06	U.Karrenbauer / B. Czerwinski- Möller / K. Guinaudeau	03.12.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule

EINBÜRGERUNGSTEST, SPRACHPRÜFUNGEN

Die Volkshochschule führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge den Einbürgerungstest durch. Er besteht aus 33 individuell zusammengestellten Fragen und ist bestanden, wenn unter Aufsicht innerhalb von 60 Minuten mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet sind.

Als akkreditiertes Prüfungszentrum bietet die VHS Bottrop den Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) an, welcher zeigt, ob A2-Niveau oder B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen erreicht wird. Die Teilnahme an der Prüfung ist mit oder ohne Kursbesuch möglich.

Anmeldeschluss ist spätestens 4 Wochen vor der Prüfung.

Melden Sie sich bitte persönlich an: donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, Raum 3.27, vorherige telefonische Terminabsprache möglich (02041/70 38 43)

Ansprechpartnerin: Christiane Dahlkamp

GF01B

Einbürgerungstest

Einbürgerungsbewerber können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe www.vhs-nrw.de) zum Einbürgerungstest anmelden und ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen.

Anmeldeschluss für die VHS Bottrop: 4 Wochen vor dem Testtermin.

Entgeltermäßigung nicht möglich!

Information und Anmeldung: VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Zimmer 3.27.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 30. September 2014
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

GF02B

Einbürgerungstest

Kursinhalt siehe: GF01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 02. Dezember 2014
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

GF03B

Einbürgerungstest

Kursinhalt siehe: GF01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 03. Februar 2015
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)



GF10B

A2 / B1

Deutsch-Test für Zuwanderer

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.

Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 20 41 / 70 38 43.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 05. September 2014
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)



GF11B

A2 / B1

Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 21. November 2014
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)



GF12B

A2 / B1

Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 05. Dezember 2014
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)



GF13B

A2 / B1

Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 23. Januar 2015
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)



GF14B

vhs - PLUS
Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Elzbieta Turska-Kempa
 N.N.
Beginn Donnerstag, 18. Dezember 2014
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort Prosper III (Raum 1)
 Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt 18,65 Euro (1 UE)

GF15B

vhs - PLUS
Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Dorota Beruda
 N.N.
Beginn Donnerstag, 12. Februar 2015
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 18,65 Euro (1 UE)

INTERKULTURELLE BILDUNG
GG01B
**Zusammenleben aktiv gestalten
(Wochenendseminar für
Spätaussiedler)**

Drei Tage gemeinsam aktiv und sinnvoll in reizvoller Umgebung innen und außen Freizeit gestalten:

Wir möchten Sie für die politische und gesellschaftliche Mitgestaltung Ihrer Heimatgemeinde begeistern.

Sie lernen in Gruppen - in angenehmer und stressfreier Atmosphäre - durch kompetente Referenten Neues über Ihre Lebensumwelt:

- Bürgerbeteiligung in z. B. Parteien, Vereinen, Kirchengemeinden
- soziales Engagement in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Jugendzentren etc.
- Mitgestaltung und Mitverantwortung in unserer Demokratie (Wahlen, innerbetriebliche Mitbestimmung, Gewerkschaften etc.).

Aber es wird nicht nur gearbeitet, sondern auch in gemütlicher Runde gegessen, gespielt und gefeiert.

Abfahrt: Freitag: Otto-Joschko-Str. 21, 16.00 Uhr,
Rückfahrt: Sonntag: Oerlinghausen, 13.00 Uhr.

40,00 Euro Entgelt für Erwachsene.

20,00 Euro Entgelt für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren.

Leitung Elvira Lazarenko-Schäifler
Beginn 24. Oktober 2014
Zeit Freitag - Sonntag
 ab 16.00 Uhr
Dauer 3-mal
Ort Oerlinghauser Werkstatt
Entgelt Entgelte s. Info-Text (12 UE)

GG02B
**Offener Gesprächskreis
für Migrantinnen**

Miteinander ins Gespräch kommen, sich gegenseitig kennen lernen, über kulturelle Grenzen hinweg Alltagsprobleme und Erfahrungen austauschen, können Migrantinnen in diesem offenen Gesprächskreis.



Leitung Gül Mavruk
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

GG04B
Treffpunkt Prosper III

Wir sind Spätaussiedler/Innen, die in den 90er Jahren nach Deutschland gekommen sind und sich seit nunmehr 10 Jahren treffen, um sich an die "alte Heimat" zu erinnern, darüber zu reden, was aus uns und unseren Familien geworden ist und wie wir den Alltag mit seinen Problemen, aber natürlich auch Freuden gemeinsam leben und gestalten. Neben den intensiven Gesprächen bei Kaffee und Kuchen kommt auch das gemeinsame Musizieren und Singen nicht zu kurz. Wir Teilnehmer des "Treffpunkt Prosper III" freuen uns, wenn auch Sie sich angesprochen fühlen und frischen Wind in unseren Gesprächskreis bringen.

Leitung Adalina Gerage
Beginn 20. September 2014
Zeit Samstag 14.00-16.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Prosper III (Raum 1)
 Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt entgeltfrei (18 UE)

GG06B
**Sprich mit! - Kostenlose
Gesprächsrunde für Menschen
mit Migrationshintergrund
(kostenlos)**

Knüpfen Sie neue Kontakte und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten:

Sprechen Sie selbstständig Deutsch und sind an aktuellen Themen aus Politik, Literatur, Unterhaltung, Sport interessiert? Dann sind Sie bei uns richtig, da Sie sich in kleinem Kreis und angenehmer Atmosphäre unterhalten können! Außerdem ist es möglich, zu jedem Zeitpunkt einzusteigen. Wir freuen uns auf Sie - das Kooperationsprojekt von VHS, El Ele Zentrum für Migration und Lebendiger Bibliothek Bottrop!

Leitung Bodo Behrend
 Peter Gauer
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr,
 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer 34-mal
Ort Kulturzentrum -
 Lebendige Bibliothek
 Eingang im Hof
Entgelt entgeltfrei (45 UE)

GER - gemeinsamer europäischer Referenzrahmen Sprachkompetenz wird messbar und europaweit vergleichbar

SIE SOLLTEN AM ENDE DER JEWEILIGEN STUFEN FOLGENDES GELERNT HABEN:

STUFE A1	STUFE A2	STUFE B1	STUFE B2	STUFE C1	STUFE C2
<p>Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichten sendungen und Reportagen verstehen.</p>	<p>Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin dabei vertraut mit Umgangssprachen sowie anderen Sprachstilen.</p>	<p>Ich habe keinerlei Schwierigkeiten, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.</p>
<p>Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten und Speisekarten oder in Prospekten.</p>	<p>Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxes, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.</p>	<p>Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten oder Krimis.</p>	<p>Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinen persönlichen Interessensgebieten zählen.</p>	<p>Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.</p>
<p>Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne.</p>	<p>Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.</p>	<p>Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder mich interessieren.</p>	<p>Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.</p>	<p>Ich kann mich im Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan fließend verständigen.</p>	<p>Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.</p>
<p>Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.</p>	<p>Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.</p>	<p>Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.</p>	<p>Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.</p>	<p>Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.</p>	<p>Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.</p>
<p>Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. bei Reisen, Namen, Adresse und Nationalität usw. eintragen.</p>	<p>Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.</p>	<p>Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.</p>	<p>Ich kann ausführliche, vollständige Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.</p>	<p>Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressbezogen verändern.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.</p>

SPRACHEN LERNEN AN DER VHS

Die Volkshochschule Bottrop bietet Ihnen ein breit gefächertes Angebot an Sprachkursen. Sie beinhalten den Erwerb, die Auffrischung oder die Fortführung Ihrer Fremdsprachkenntnisse.

ORGANISATION

Die Kurse sind unterteilt in:

GRUNDSTUFE A1 (1. bis 4. Semester)

MITTELSTUFE A2 (5. bis 10. Semester)

OBERSTUFE B1/B2 (11. bis 15. Semester)

Die Niveaus A1, A2, B1/B2 definieren sich gemäß den europaweit gültigen Kompetenzstufen (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen; GER siehe Seite 33.

GRUNDSTUFE A1

Hier finden Sie Kurse für Anfänger sowie Aufbaukurse. Nur die Aufbaukurse werden im Titel je nach Anzahl der Semester mit den Stufen 2-4 klassifiziert. Am Ende der Grundstufe A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Sie können eine kurze Postkarte schreiben.

MITTELSTUFE A2

Sie haben schon Vorkenntnisse (ca. 3 - 4 Jahre Schule, 4 - 6 Semester VHS)? Dann sind Sie hier richtig. Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, eigene Person, Familie, Arbeit, Wohnen und Einkaufen verstehen. Sie können sich in unkomplizierten, vertrauten Situationen verständigen und in einigen Sätzen und einfachen Worten die eigene Herkunft und berufliche Tätigkeit, Ihre Interessen und Ihre Umgebung beschreiben sowie kurze Briefe verfassen.

OBERSTUFE B1 / B2

Sie haben mehrjährige Vorkenntnisse (ca. 4 - 6 Jahre Schule, 8 Semester VHS)? Dann sind Sie hier richtig. Am Ende dieser Stufe können Sie bei Themen wie Arbeit, Alltag, Freizeit und Familie das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird. Sie können alltägliche Situationen sprachlich bewältigen, und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, Ereignissen, eigenen Erfahrungen, Wünschen und Zielen äußern sowie Meinungen und Ansichten begründen. Sie können zusammenhängende Texte zu vertrauten Themen schreiben und persönliche wie formelle Briefe verfassen.

KONVERSATIONSKURSE

Am Ende dieser Kurse können Sie bei vertrauter Thematik in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, längere komplexere Texte verstehen, sich spontan und fließend im privaten und beruflichen Bereich verständigen. Sie können sich mündlich wie schriftlich zu vielen Themen ausführlich äußern, Standpunkte erklären und Argumente abwägen.

BERATUNG – UNSER SERVICE FÜR SIE

Bevor Sie sich zum Besuch eines Kurses entschließen, nutzen Sie unseren Beratungsservice, um herauszufinden, welcher Kurs

- » Ihren Sprachkenntnissen
- » Ihren Interessen
- » Ihren Lernzielvorstellungen

am besten entspricht. Lassen Sie sich beraten, denn die richtige Kurswahl ist die entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen.

Beachten Sie auch unser besonderes Beratungsangebot im Bereich Englisch. (siehe unter Rubrik "Englisch")

EINSTUFUNGSTEST

Über unsere Homepage (www.vhs-bottrop.de, **Fremdsprachen**) können Sie online einen Einstufungstest (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) durchführen, der Ihnen eine erste Orientierung hinsichtlich Ihres Sprachniveaus bietet. Der Test ersetzt nicht die Beratung!

LEHRBUCH

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches die erste Stunde ab. Ihr Dozent wird Ihnen die erforderlichen Angaben machen.

ERMÄSSIGTE SPRACHKURSE

Nur (die meisten) Anfängerkurse mit mindestens 10 Teilnehmern können aufgrund der Landesförderung nach dem Weiterbildungsgesetz zu vergünstigtem Preis und mit Ermäßigung angeboten werden.

Bei unter 10 Personen kann der Kurs als VHS-PLUS-Kurs weiter bestehen, jedoch bei Wegfall der Landesförderung mit erhöhtem Entgelt. Informationen finden Sie auf Seite 3.

Auch die Folgekurse oder Weiterführungen werden nicht mehr vom Land gefördert und können daher nur als VHS-Plus Kurse angeboten werden. Eine Ermäßigung für Schüler, Azubis, Studierende ist nicht möglich.

SPRACHVERBUND

„EMSCHER-LIPPE-REGION“

Falls Sie ein bestimmtes Sprachangebot bei uns nicht finden, entdecken Sie es vielleicht bei den Nachbarvolkshochschulen.

Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region haben ihre Zusammenarbeit gerade bei den „kleinen“ Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten verstärkt. Sie können Informationen zu diesem Angebot anfordern: www.sprachen-lernen-nrw.de

Unsere Kurse am Morgen sind mit einem Hahn gekennzeichnet.



SPRACHBERATUNG ENGLISCH

Welcher Kurs ist der Richtige?

Lassen Sie sich von zwei erfahrenen Kursleitern beraten und einstufen, denn: die richtige Kurswahl ist die entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen!

An folgenden Terminen findet eine Beratung statt - Anmeldung nicht erforderlich:

Donnerstag, 28.08.2014 | Dienstag, 02.09.2014
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr | VHS Raum 2.27 und 2.28

Einstufungstest Englisch

Sie möchten einen Einstufungstest durchführen? Die Unterlagen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bottrop.de, unter Fremdsprachen Englisch.

Sie können einen Einstufungstest online machen. Die Links finden Sie auf unserer Homepage unter Fachbereich H.



Bei Fragen wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin Frau Dr. Katja Hesmer.
Telefon: 02041-70 38 45 | E-Mail: katja.hesmer@bottrop.de

ÜBERSICHT KURSANGEBOT ENGLISCH

Nur im Bereich Englisch gibt es aufgrund des großen Angebotes eine differenzierte Unterteilung in folgende Rubriken:

>> ENGLISCH Seite 34 STANDARDKURSE	>> ENGLISCH Seite 37 FÜR DEN BERUF	>> ENGLISCH Seite 37 INTENSIV BESONDERE ANGEBOTE	>> ENGLISCH Seite 38 MIT MUßE	>> ENGLISCH Seite 39 FÜR KIDS UND TEENS
1. GRUNDSTUFE A1 2. MITTELSTUFE A2 3. OBERSTUFE B1/B2	1. GRUNDSTUFE A1 2. MITTELSTUFE A2 3. OBERSTUFE B1/B2		1. GRUNDSTUFE A1 2. MITTELSTUFE A2 3. OBERSTUFE B1/B2	

Hier finden Sie Kurse für jung und alt auf verschiedenen Niveaustufen für Anfänger, Wiedereinsteiger, fortgeschrittene Lerner sowie Konversationskurse. Das Lerntempo wird individuell an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.



ENGLISCH STANDARDKURSE

Hier finden Sie Kurse für Jung und Alt auf verschiedenen Niveaustufen für (blutige) Anfänger, Wiedereinsteiger, fortgeschrittene Lerner sowie Konversationskurse. Das Lerntempo wird individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppen angepasst.

Beachten Sie auch weitere Angebote für Lerner jeden Alters unter Englisch mit Muße.

GRUNDSTUFE A1

HA01B

A1 Englisch für blutige Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nie Englisch gelernt haben. Er setzt keine Vorkenntnisse voraus. In einem mäßigen Lerntempo werden Schritt für Schritt die sprachlichen Grundlagen aus den Bereichen Familie, Alltag und Freizeit vermittelt. Ein Grundwortschatz soll aufgebaut und die Anfänge der englischen Grammatik besprochen werden. Das Lernziel ist, eine Basis für ein erfolgreiches Weiterlernen der englischen Sprache zu schaffen. Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HA02B

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Haben Sie in der Schule ein wenig Englisch gelernt, meinen aber, Sie hätten alles vergessen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie lernen Englisch noch einmal von Grund auf. Sie werden feststellen, dass Sie sich im Laufe des Kurses

Unser Angebot eignet sich für Personen und Gruppen mit folgenden Aufgabenstellungen: Telefonieren und Korrespondieren, Präsentieren und Moderieren, Verhandlungen führen, Abteilungs- und projektbezogene Qualifizierung, Betreuung von ausländischen Geschäftspartnern, interkulturelles Know-how, Geschäftsreisen.

Hier finden Sie Angebote wie Kompaktkurse, Wochenendseminare, Bildungsurlaube, die sich von der Gestaltung und Zielsetzung her vom 'normalen' Angebot unterscheiden, um Ihnen die Möglichkeit zu bieten, intensiver und auf neuen, alternativen Wegen der englischen Sprache zu begegnen und zu erleben, auf welcher vielfältigen Weise erfolgreiches Lernen stattfinden kann. Probieren Sie es aus!

Egal wie jung oder alt Sie sich fühlen: wenn Sie ein gemäßigtes Lerntempo bevorzugen, dann besuchen Sie doch einen dieser Kurse.

Hier findet Ihr Kurse für Kinder und Jugendliche von 6 - 17 Jahren, die je nach Altersgruppe speziell auf Ihre Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.



an Einiges erinnern, auf das weiter aufgebaut werden kann. Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Claudia Strack
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HA03B

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Kursinhalt siehe: HA02B.
Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HA07B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Englisch Schritt für Schritt, für alle mit nur geringen Kenntnissen (ca. 1 Semester). Durch das Erlernen von praxisbezogenem Englisch sollen erste sehr einfache, kurze Gespräche stattfinden, Fragen gestellt und über sich selbst erzählt werden. Die Anfänge der englischen Grammatik sollen vertieft werden und schwerpunktmäßig soll weiterhin das Sprechen geübt werden. Außerdem sollen erste Geschichten für Anfänger mit bis zu 200 Wörtern den Spaß am Lesen und das Textverständnis fördern. Lehrbuch: First Choice A1, Lektion 1.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA08B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nie Englisch gelernt haben und jetzt einen Quereinstieg in einen Kurs wagen wollen, der im Frühjahr 2014 gestartet ist. Voraussetzung: Sie haben minimale Vorkenntnisse oder sind bereit, Lektion 1 und 2 nachzuarbeiten. In einem mäßigen Lerntempo werden Schritt für Schritt die sprachlichen Grundlagen aus den Bereichen Familie, Alltag und Freizeit vermittelt. Ein Grundwortschatz soll aufgebaut und die Anfänge der englischen Grammatik besprochen werden. Das Lernziel ist, eine Basis für ein erfolgreiches Weiterlernen der englischen Sprache zu schaffen. Lehrbuch: Great! A1, Lektion 3.

Leitung Henning Moser
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HA09B

A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 4.

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 58,- Euro (20 UE)



HA10B vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Birgit Kraska
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA14B vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 3 / 4.

Leitung Claudia Strack
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA15B vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Great! A1, Lektion 5 / 6.

Leitung Claudia Strack
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA16B vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 3

Sie haben elementare Vorkenntnisse in der englischen Sprache, können also auf Englisch jemanden begrüßen und sich verabschieden, sich vorstellen, jemandem einfache Fragen stellen, über ihre Familie sprechen, Informationen über andere Personen erfragen und geben? Darüber hinaus können Sie Zeitangaben verstehen, nach der Uhrzeit fragen oder sich mit jemandem auf Englisch verabreden? Sollten Sie den Großteil der Fragen mit Ja beantworten können, so schnuppern Sie doch gerne in diesen Kurs herein. Hier haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und beimäßigem Tempo Ihre elementaren Kenntnisse auszubauen und die englische Sprache alltagsnah, modern und kommunikativ weiterzulernen.

Lehrbuch: Great! A1, Lektion 4.

Leitung Henning Moser
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HA26B vhs - PLUS
A1 Englisch für Reiselustige (Kurs 5)

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 5 Semester), sind reiselustig und haben Spaß an der Kommunikation mit anderen? Sie möchten Ihre Kenntnisse im Urlaub sicher anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Lektion 6.

Leitung Claudia Strack
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA27B vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: First Choice A1, Lektion 11 / 12.

Leitung Claudia Strack
Beginn 18. September 2014

Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA28B vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 4

Mit Abschluss dieses Kurses und damit des Bandes A1 First Choice soll das vom Europarat definierte Niveau A1 erreicht werden. Nun sollen vertraute Wörter und einfache Sätze verstanden werden, die sich auf einen selbst, die Familie oder Dinge im unmittelbaren Umfeld beziehen. Einfache Sätze und einfache, kurze Texte sollen gelesen werden und die Teilnahme an einfachen Gesprächen sollte möglich sein, wie z.B. das Stellen und Beantworten einfacher Fragen zu vertrauten Themen. Hinzukommen soll nun das Schreiben einfacher, kurzer Texte. Das Wiederholen einzelner Themen und grammatikalischer Bausteine ist wesentlicher Bestandteil des Kurses und steht daher weiterhin im Mittelpunkt.

Lehrbuch: First Choice A1 / First Choice A2.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2
HA40B vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 1

Das Verstehen und die Verwendung von vertrauten, alltäglichen Ausdrücken und einfachen Sätzen stellt für Sie kein Problem dar. Darüber hinaus können Sie sich und andere vorstellen und Fragen zur Person, Familie, Beruf, Freizeit etc. stellen und auf Fragen dieser Art antworten. Eine Verständigung auf einfache Art, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, ist für Sie kein großes Problem. Wenn diese Beschreibung in großen Teilen auf Sie zutrifft, schnuppern Sie gerne einmal in diesen Kurs hinein, denn es könnte sich für Sie lohnen. Hier können Sie ihre vorhandenen Kenntnisse beimäßigem Tempo und in einer lockeren Kursatmosphäre ausbauen und Englisch nah am Alltag mit viel Kommunikation und auf eine moderne Weise lernen.

Lehrbuch: First Choice A1, Lektion 12 / First Choice A2.



Leitung Henning Moser
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HA41B vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Headway A2, Unit 1.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

HA42B vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Great! A2, Lektion 1.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA45B vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 2

In den Mittelstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway A2, Unit 7.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

HA45K K vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 2

Dieser Kurs bietet einen schnellen und soliden Rückblick in das Basisenglisch und führt Sie in die Grundlagen der englischen Sprache auf dem Niveau A2 ein. Dies in einer freundlichen Gruppe, mit neuen Methoden eines muttersprachlichen Englischlehrers. Und das 1.000.000 Kilometer von Ihrem früheren Klassenzimmer entfernt. Lehrbuch: Headway A2, Unit 6.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 86,- Euro (30 UE)



vhs - PLUS

HA50K **K****A2 Englisch - Mittelstufe 3**

Zweite Schritte mit Vergnügen: die ersten Schritte sind wir schon gegangen. Mit viel Witz, Humor und Charme haben wir das erste Lehrbuch A1 geschafft. Nun folgt die nächste Stufe! Quereinsteiger sind in unserer kleinen, gemütlichen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: New Headway A2, ca. ab Lektion 6.

Leitung Silke Poida
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 08.30-10.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 83,- Euro (20 UE)

HA51B vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 3

A2 First choice, Lektion 5.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2



vhs - PLUS

HA70K **K****B1 Englisch - Oberstufe 1**

Zweite Schritte mit Vergnügen. Wir lernen mit viel Humor, Witz und vor allem Schritt für Schritt - step by step. Quereinsteiger sind in unserer gemütlichen Runde herzlich willkommen. Lehrbuch: New Headway A2 ab ca. Lektion 10.

Leitung Silke Poida
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 63,- Euro (20 UE)

HA72B vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 2

Wenn Sie - vielleicht auch etwas eingerostete - Kenntnisse der englischen Sprache besitzen (ca. 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder 10 Semester VHS) und diese auffrischen und weiter ausbauen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig. Lehrbuch: First Choice B1, Lektion 3.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA73K **K** vhs - PLUS**B1 English in Kirchhellen - Oberstufe 2**

In den Oberstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler aus London lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverständ-

nis. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway B1, Unit 6.

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.55-19.25 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

HA77B vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 4

Lehrbuch: Headway B1, Part One, Unit 8.

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

HA78B vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 4

Es ist schon schwer genug, Ihre Englischkenntnisse ohne langweilige Textbücher und noch viel langweiligere Übungen zu erweitern. Deshalb, Spaß beim Englisch lernen zu haben, indem Sie mit einem Engländer Englisch sprechen, ist bestimmt kein Verbrechen! Lehrbuch: New Headway B1, part 2, unit 8.

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

HA79B vhs - PLUS

B1 Englisch für Wiedereinsteiger

Ist eine Verständigung in der englischen Sprache sowie das Sprachverständnis, wenn Ihre Sprechpartner langsam und deutlich mit Ihnen sprechen, kein Problem für Sie? Wollten Sie Ihre Englischkenntnisse schon seit längerer Zeit endlich mal wieder auf das Niveau Ihrer Wünsche anheben, und das mit viel Spaß beim Lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Hier können Sie in einer freundlichen Gruppe und in einer lockeren und entspannten Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen. Zudem wird großer Wert auf den Praxisbezug gelegt, so dass freies Sprechen sowie Partner- und Gruppenarbeiten auf Englisch einen essentiellen Bestandteil dieses Kurses bilden. Das verwendete Lehrbuch ist sehr abwechslungsreich, praxisnah und modern gestaltet, was den Spaßfaktor beim Ausbau der sprachlichen Fähigkeiten erhöht. Wenn Sie neugierig geworden sind, schnuppern Sie doch einfach mal in diesen Kurs hinein.

Leitung Henning Moser
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HA80B vhs - PLUS

B1 Englisch für Wiedereinsteiger

Kursinhalt siehe: HA79B, Lehrbuch: First choice B1, Lektion 6.

Leitung Henning Moser
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)



vhs - PLUS

HA81B

B1 Englisch für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über einige Unterrichtserfahrung verfügen und diese ausbauen möchten. Ziel des Unterrichts ist auch, sich sprachlich ausdrücken zu können, wie etwa beim Small-Talk. Lehrbuch: First Choice B1, Lektion 9.

Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)



vhs - PLUS

HA82B

B1 Englisch für Wiedereinsteiger

Vorhandene Kenntnisse werden wiederholt und vertieft. Neben der Lehrbandarbeit soll auch die Fähigkeit des freien Sprechens geübt werden. Lehrbuch: Headway B1, part two, Lektion 9.

Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

HA85B vhs - PLUS

B1 Conversation and Grammar

Alle, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen, sind herzlich willkommen. Grammatikstrukturen werden wiederholt und Anregungen für Gespräche gegeben.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)



vhs - PLUS

HA87B

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

HA90B

vhs - PLUS
B1 English Conversation

Es werden grundsätzlich auch Grammatikstrukturen wiederholt. Quereinsteiger können sehr leicht einen Anschluss finden. Themen nach Absprache.

Leitung Claudia Strack
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HA91B

vhs - PLUS
B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 08.55-10.25 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

HA92B
vhs - PLUS
B1 English ? - No problem ! (Leichte Konversation)

Der Focus liegt in diesem Kurs zum einen auf "listening und comprehension", dem Verstehen von vorgelesenen Geschichten und Hör-Übungen (CD), zum anderen auf der Schulung der kommunikativen Kompetenzen im Bereich Sprechen.

Leitung Doris Bundt
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HA94K K

vhs - PLUS
B2 Englisch - Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Menschen mit guten Vorkenntnissen (ca. 6 Schuljahre), die wieder in die Sprache einsteigen möchten. Schwerpunkt soll nicht Grammatik, sondern Sprechen und Wortschatzarbeit sein. Eventuell kann auch (auf Wunsch der Teilnehmer) eine kleine Lektüre gelesen werden.

Leitung Susanne Denzel
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (20 UE)

HA97K K

vhs - PLUS
B2 English in practice

Can you already speak and understand English rather well, but have no opportunity to practice it? Well, here is your chance to chat in English with a very friendly group and an Englishman with a very English sense of humour in a cosy room in an old farmhouse in Kirchhellen.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 08.55-10.25 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 86,- Euro (30 UE)

HA99B
vhs - PLUS
B2 English Conversation

Verbessern Sie Ihr Englisch mit einem erfahrenen Englischlehrer aus London. In diesem nicht unbedingt formellen Kurs werden wir DVDs anschauen, Texte lesen und interessante Themen diskutieren. Fantasie und Sinn für Humor sollten für diesen Kurs vorhanden sein.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Unser Angebot eignet sich für Personen und Gruppen mit folgenden Aufgabenstellungen:

- » Telefonieren und Korrespondieren,
- » Präsentieren und Moderieren,
- » Verhandlungen führen
- » Abteilungs- und projektbezogene Qualifizierung,
- » Betreuung von ausländischen Geschäftspartnern,
- » interkulturelles Know-how,
- » Geschäftsreisen.

MITTELSTUFE A2
HB11B
vhs - PLUS
A2 Englisch für den Job

Überlebenstraining englische Kommunikation für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie haben früher einmal Englisch gelernt, aber vieles vergessen, und jetzt möchten oder müssen Sie beruflich Englisch lesen, sprechen oder gar schreiben? No Problem! In diesem Kurs lernen Sie englische E-Mails zu verstehen und zu schreiben, Telefongespräche entspannt entgegenzunehmen und englischen Small Talk mit ausländischen Kunden oder Kollegen zu meistern. Wir trainieren im Kurs realitätsnah, Ihre Anregungen sind willkommen.

Leitung Birgit Kraska
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2
HB21B
vhs - PLUS
B1 Business English

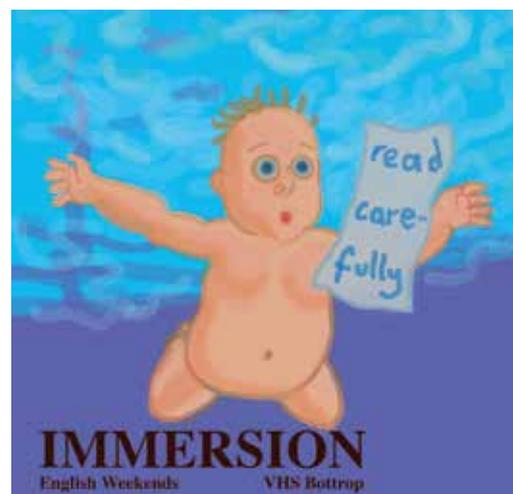
Dass Englisch immer wichtiger in der Wirtschaftswelt wird, ist eine Wahrheit die keiner

mehr ignorieren kann. In diesem Kurs führt Sie ein Muttersprachler und Experte für Business-englisch durch schwierige Situationen, wie z.B. an Meetings teilnehmen, Präsentationen durchführen, den richtigen Smalltalk beherrschen und den Schrecken aller Schrecken: das Telefonieren. Lehrbuch: In-Company Intermediate.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

ENGLISCH INTENSIV

Hier finden Sie Angebote wie Kompaktkurse, Wochenendseminare, Bildungsurlaube, die sich von der Gestaltung und Zielsetzung her vom 'normalen' Angebot unterscheiden, um Ihnen die Möglichkeit zu bieten, intensiver und auf neuen, alternativen Wegen der englischen Sprache zu begegnen und zu erleben, auf welcher vielfältigen Weise erfolgreiches Lernen stattfinden kann. Probieren Sie es aus!

HB40K K
vhs - PLUS
A2 Immersion Weekend - In at the Deep End


Untersuchungen sowie der gesunde Menschenverstand haben ergeben, dass der effektivste Weg des Lernens darin besteht, einfach den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und einmal ganz einzutauchen in die Fremdsprache - bildlich gesprochen. Ein Londoner wird Sie in den zwei Tagen des Fragens, Antwortens, Zuhörens, Spaßhabens, Verneinens, Diskutierens und Flehens mit Sauerstoff versorgen. Durch den Einsatz verschiedener Lernmethoden, Übungen und Medien ist das Ziel des Kurses, dass Sie am Sonntagabend in Englisch denken werden.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 20. September 2014
Zeit Samstag / Sonntag jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

**HB41B vhs - PLUS****A2 Englische Grammatik kompakt**

Sie kennen das doch auch! Man hat jahrelang in der Schule Englisch gepaukt und Jahre später hätte man gerne mal wieder eine kompakte Zusammenfassung der englischen Grammatik um wieder fester im Sattel zu sitzen. Vielleicht ergibt sich ja daraus der Einstieg in einen Konversationskurs?

An 6 Abenden wollen wir die englische Grammatik bis zum Niveau B1 (wieder-) erlernen, vertiefen und in praktischen Übungen anwenden.

Leitung Silke Poida
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 47,- Euro (12 UE)

HB50K K vhs - PLUS**B1 Immersion Weekend - In at the Deep End**

Studies, as well as common sense, have shown that the most engaging and effective route to developing foreign language skills is to jump into the deep end and immerse oneself. A Londoner will keep you supplied with oxygen in this 2 days workshop of asking, answering, listening, joking, negotiating, arguing and pleading. Using a variety of methods, exercises and media, the aim of this course is that by Sunday evening, you will be thinking in English!

Leitung Vincent Reilly
Beginn 08. November 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

HB52B vhs - PLUS**B1 Brush up your English**

Sie haben bereits recht fundierte Englischkenntnisse, sind allerdings im aktiven Sprachgebrauch ein wenig eingerostet? Dieser Kurs auf dem Niveau B1 bietet Ihnen in einer kommunikativen Lernsituation die Möglichkeit, das Englische anzuwenden. Themen sind unter anderem Urlaub, Berufswelt und Freizeitverhalten, Gewohnheiten und Situationsbeschreibungen.

Leitung Eva Reimann
Beginn 24. Oktober 2014
Zeit Freitag, 17.00 - 21.00 Uhr;
 Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 45,- Euro (12 UE)

ENGLISCH MIT MUßE

– nicht nur für Golden Girls and Boys

Egal wie jung oder alt Sie sich fühlen, hier finden Sie Kurse, in welchen nicht mit Eile gelernt wird, sondern Ihre Lernbedürfnisse besondere Berücksichtigung finden, z.B. wird so oft wiederholt wie es notwendig ist, und Sie lernen Schritt für Schritt ohne Leistungsdruck. Nutzen Sie die Ressourcen gesammelten Lebenswissens und halten Sie sich geistig fit, indem Sie Englisch lernen, denn aus der Hirnforschung wissen wir: Lernen geht bis ins hohe Alter!

Beachten Sie auch weitere Angebote für Lerner jeden Alters unter Standardkurse Englisch

GRUNDSTUFE A1**HB62B vhs - PLUS****A1 Englisch mit Muße - Grundstufe 2**

Englisch lernen leicht gemacht! Dieser spezielle Kurs richtet sich an alle, die den tafrischen Morgen nutzen möchten, um in kleinen, einfach gestalteten, systematischen Schritten die englische Sprache zu lernen. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester), die ein langsames Lerntempo wünschen, sind willkommen. Lehrbuch: A1 Easy English.

Leitung Barbara Banner
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 58,- Euro (13 UE)

HB65K K vhs - PLUS**A1 Englisch mit Muße - Grundstufe 4**

Nette Leute treffen, geistig fit bleiben, lachen, scherzen... und nebenbei Englisch lernen! Hier steht der Spaß im Vordergrund. Wir lernen mit viel Witz und Humor und vor allem Schritt für Schritt. Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Simone Schnelting
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 86,- Euro (30 UE)

HB66K K vhs - PLUS**A1 Englisch mit Muße - Grundstufe 4**

Sie haben geringe Vorkenntnisse (ca. 3 Semester) und möchten diese gern erweitern? Wagen Sie doch mit uns die ersten Schritte! Wir lernen mit viel Humor, Witz und vor allem Schritt für Schritt - step by step.

Quereinsteiger sind in unserer Gruppe herzlich willkommen.
 Lehrbuch: New Headway A1, Lektion 9.

Leitung Silke Poida
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 59,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2**HB71B vhs - PLUS****A2 Englisch - Mittelstufe 4**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre verbessern bzw. auffrischen wollen. Das Lehrbuch bildet die Grundlage des Kurses, aber auch Texte aus anderen Medien und Vorschläge der Teilnehmer sollen berücksichtigt werden.

Lehrbuch: Going for Gold.

Leitung Barbara Banner
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HB72K vhs - PLUS**A2 Englisch mit Muße**

In diesem Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit die englische Sprache zu lesen, zu hören und vor allen Dingen zu sprechen. In angenehmer Atmosphäre und mit ruhigem Lerntempo finden sich immer neue Sprechansätze, die mit Spaß verfolgt werden. Grammatik steht nicht im Vordergrund, wird aber regelmäßig trainiert, vertieft bzw. neu eingeführt. Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, Lektion 9.

Leitung Silke Poida
Beginn 14. Oktober 2014
Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 7-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 81,- Euro (14 UE)

HB75B vhs - PLUS**A2 Englisch - Lektürekurs und Grammatikwiederholung**

Wir lesen Kurzgeschichten und Texte aus unterschiedlichen Quellen, kombiniert mit Grammatikauffrischung.

Leitung Kornelia Dittrich-Senger
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

HB76B vhs - PLUS**A2 Endlich Zeit für Englisch**

Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch A2.

Leitung Simone Schnelting
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

HB78B
A2 Englisch mit Muße

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 58,- Euro (20 UE)


vhs - PLUS
HB79B
A2 English - Talking and Reading

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (24 UE)


vhs - PLUS
OBERSTUFE B1
HB80B
B1 Englisch - Lektüre lesen mit Spaß

Lektüre: Kurzgeschichten.

Leitung Kornelia Dittrich-Senger
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 64,- Euro (22 UE)


vhs - PLUS
HB81K K
B1 Englisch mit Muße

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in der Schule bis Klasse 10 Englisch gelernt oder vergleichbare Kenntnisse erworben haben. In lockerer Atmosphäre vertiefen wir mit Hilfe des Lehrbuchs und anderen Medien die Fremdsprachenkenntnisse und machen Mut, die englische Sprache in angeregten Diskussionen anzuwenden.

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, ab Unit 7.

Leitung Ute Kolorz
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 70,- Euro (24 UE)


vhs - PLUS
HB82K K
B1 Englisch mit Muße

Sie möchten in geselliger Runde Ihre Englischkenntnisse aufpolieren? Die Teilnehmer/innen dieses Kurses haben in verschiedenen Kursen Grundkenntnisse der englischen Sprache erworben. Neben leichter Konversation wird das Lehrbuch Grundlage des Kurses sein.

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, Lektion 12.

Leitung Silke Poida
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (20 UE)


vhs - PLUS
ENGLISCH FÜR KIDS + TEENS

Hier findet Ihr Kurse für Kinder und Jugendliche von 6 - 17 Jahren, die je nach Altersgruppe speziell auf Eure Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.

HB91B
Englisch für Kids - Grundschulkin-der ab Klasse 1

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der Klassen 1 und 2, die schon erste Erfahrungen mit der englischen Sprache gesammelt haben (z. B. im Kindergarten). Aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Unter der Anleitung der erfahrenen Dozentin Paula da Costa können die Kinder hier in einer kleinen Gruppe das Vertrauen in ihr Sprachvermögen in der englischen Sprache aufbauen und sprachliche Fähigkeiten weiter entwickeln. Spiele, Lieder, Reime und Bewegungen stehen dabei im Vordergrund und regen zum Sprechen an.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 14.30-15.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 46,- Euro (13 UE)

vhs - PLUS
HB92B
Englisch für Kids - Grundschulkin-der ab Klasse 3

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 4, die bereits Englischunterricht an der Schule erhalten. Über den Englischunterricht der Grundschule hinaus können die Kinder hier unter Anleitung der erfahrenen Dozentin Paula da Costa in einer kleineren Gruppe Vertrauen in ihr Sprachvermögen in der englischen Sprache aufbauen und sprachliche Fähigkeiten weiter entwickeln. Spiele, Lieder und Reime regen zum Sprechen an und geben den Kindern Gelegenheit, sich unbefangen zu äußern.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 15.30-16.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 46,- Euro (13 UE)

vhs - PLUS
HB93B
Welcome, kids - Englisch für Kinder der 5. Klasse

Join the journey... komm mit auf die Reise in ein aufregendes Abenteuer durch die englische Welt, indem du diesen neuen Englischkurs erkundest! Viel Wert wird darauf gelegt, in einer kleinen Gruppe den Spaß am Lernen und besonders am Sprechen zu fördern - mittels spannender Geschichten, Musik und interessanten Themen, die ein vielseitiges Lernen mit allen Sinnen ermöglichen - als Ergänzung zum Englischunterricht der weiterführenden Schulen. Der Kurs soll dabei

vhs - PLUS

helfen, die englische Sprache leichter in die eigene Lebenswelt zu übertragen.

Let's open up, and discover! Fun and big surprises with English!

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 15.30-16.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 46,- Euro (13 UE)

HB95B
Sprich dich fit - Englisch-Training für Schüler/innen der Klassen 6/7

In diesem Kurs werden wir häufig frei miteinander sprechen, um eure Sprechfertigkeiten in der englischen Sprache auszubauen, gleichzeitig werden wir uns jedoch auch immer wieder mit sprachlichen Grundlagen beschäftigen, also Inhalte aus dem Schulunterricht wiederholen bzw. vertiefen. Musik, Filme und Literatur liefern uns dabei Stoff für spannende Unterhaltungen. Großer Wert wird sowohl auf gestalterische Freiheit und eine lockere Gruppenatmosphäre als auch auf die Mitbestimmung der Schüler/innen bei der Auswahl der Inhalte des Kurses gelegt. In diesem Kurs sollen Spaß, die Verbesserung der Sprechfertigkeiten sowie die Festigung sprachlicher Grundlagen Hand in Hand gehen. Wenn diese Beschreibung euer Interesse geweckt hat, dann schnuppert doch einfach einmal am ersten Kurstag herein.

Leitung Henning Moser
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 16.00-17.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 36,- Euro (13 UE)

vhs - PLUS
HB96B
A2 Let's talk about... Sprachtraining für Schüler ab Klasse 8/10

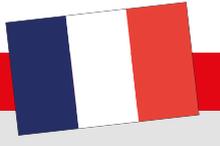
In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf der Verbesserung der englischen Sprechfertigkeit, was jedoch mit großer gestalterischer Freiheit und in einer lockeren Gruppenatmosphäre geschehen soll. Wir werden uns mit Musik, Film, Literatur und allem beschäftigen, was Stoff für interessante Konversationen liefern kann. Großer Wert wird auf die Mitbestimmung an den Inhalten des Kurses seitens der Jugendlichen gelegt, da viel Spaß und die Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten eine Einheit bilden sollen. Wenn diese Beschreibung Euer Interesse an diesem Kurs geweckt hat, dann schnuppert doch einfach mal am ersten Kurstermin herein.

Leitung Henning Moser
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 15.00-16.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 36,- Euro (13 UE)

vhs - PLUS

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE A1



HC01B vhs - PLUS

A1 Französisch - Anfänger

Sie wollten schon immer einmal Französisch lernen? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Lernen Sie mit einer Französin ohne Hemmungen die Sprache zu sprechen und erfahren Sie viel über Lebensart, "Besonderheiten" und Kultur unseres westlichen Nachbarn. Lehrbuch: Perspectives A1.

Leitung Blandine Marie Blömker
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HC07B vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 3

Sie haben geringe Vorkenntnisse (ca. 2 Semester) und wollen diese ausbauen? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Lernen Sie mit einer Französin ohne Hemmungen die Sprache zu sprechen und erfahren Sie viel über Lebensart, "Besonderheiten" und Kultur unseres westlichen Nachbarn. Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 6.

Leitung Blandine Marie Blömker
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.35-20.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HC16B vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Sie mögen Frankreich und möchten gern dorthin reisen, um die Kultur und die Regionen zu entdecken? Leider haben Sie Hemmungen, weil Sie diese Sprache nicht gut beherrschen? Dann ist es nicht zu spät! Wenn Sie schon ein paar Vorkenntnisse haben (3 Semester), besuchen Sie diesen Kurs und lernen Sie Französisch mit Spaß! Einen Versuch ist es wert! Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 6.

Leitung Marie-Christine Franck
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HC17B vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Grundlage dieses Kurses bilden das Lehrbuch sowie kleine Lektüren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 11.

Leitung Marie-Christine Franck
 Beginn 19. September 2014
 Zeit Freitag 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

HC21B vhs - PLUS

A2 Französisch für Wiedereinsteiger

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Dieser Kurs dient der Wiederholung, Festigung und Vertiefung des Lernstoffes der Stufe A1 und A2. Lehrbuch: Intermezzo, Lektion 3.

Leitung Marie-Anne Pohl
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

HC31B vhs - PLUS

A2 Französisch für jede Gelegenheit

Im Vordergrund stehen Alltagssituationen, z. B. im Restaurant, Arztbesuch, Einkaufen, nach dem Weg fragen.

Wir üben, was Sie für einen erfolgreichen Aufenthalt in Frankreich benötigen. Grundkenntnisse sind erforderlich.

Lehrbuch: On y va A2, Lektion 3.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HC36B vhs - PLUS

A2 Französisch - Leichte Konversation und Grammatik

Sie haben schon Kenntnisse (Sprachniveau A2) und wollen diese weiter ausbauen? Dann sind Sie hier richtig. Das Lehrbuch bildet die Grundlage dieses Kurses, aber auch Texte und Bücher werden auf Wunsch der Teilnehmenden zusätzlich bearbeitet, wobei Spaß und Witz nicht fehlen! Lehrbuch: Perspectives A2, Lektion 9.

Leitung Marie-Christine Franck
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 08.55-10.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

HC42K K vhs - PLUS

B1 Französisch - Konversation

A l'aide de textes, choisis dans les journaux, de lecture de livres, vous pouvez vous entretenir en français et exprimer vos opinions.

Leitung Odile Meier-Dusol
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 59,- Euro (20 UE)

HC43K K vhs - PLUS

B1 Französisch - Konversation

Articles de journaux, littérature et films y sont discutés en français exclusivement.

Leitung Odile Meier-Dusol
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HC44B vhs - PLUS

B1 Französisch am Morgen

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Anhand von leichten und abwechslungsreichen Texten wird das freie Sprechen in einer gemütlichen Atmosphäre trainiert. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HC46B vhs - PLUS

B1 Französisch - conversation et grammaire

Besuchen Sie uns am ersten Tag in einer Schnupperstunde.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE A1



HD01B vhs - PLUS

A1 Italienisch für Anfänger am Morgen

Sie möchten die Morgenfrische nutzen, um die italienische Sprache mit viel Spaß und Schwung in angenehmer Atmosphäre zu erlernen? Dann besuchen Sie diesen Kurs!

Leitung Patrizia Ziebell
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HD02B

A1 Italienisch - Anfänger

Lehrbuch: Allegro A1.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HD05B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Intensivkurs für Reisende

Ein Intensivsprachkurs für diejenigen, die in kurzer Zeit und in einer kleinen Lerngruppe die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub erlernen wollen. Im Vordergrund stehen einfache Redewendungen, die ohne Mühe zu reproduzieren sind. Zudem wird Einblick in die italienische Kultur geboten und damit die Möglichkeit gegeben, typische Situationen im Urlaub zu meistern. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen Überblick über die gesamte Sprache erwerben möchten. In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 78,- Euro (20 UE)

HD06B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Intensivkurs für Reisende (schnelles Lerntempo)

Ein Intensivsprachkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (2 - 3 Semester), die in kurzer Zeit und bei schnellem Lerntempo die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub ausbauen und festigen wollen. Zudem wird Einblick in die italienische Kultur geboten und damit die Möglichkeit gegeben, typische Situationen im Urlaub zu meistern. Lehrbuch: Viva le vacanze, Lektion 6.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 18.00-20.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 61,- Euro (13 UE)

HD08B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 6/7.

Leitung Shila Zini
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HD10B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Chiaro A1, Lektion 6.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HD14K K vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 8.

Leitung Enza Anna Rizzelli
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 85,- Euro (24 UE)

HD15B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 10.

Leitung Enza Anna Rizzelli
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 11.15-12.45 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 78,- Euro (18 UE)

HD16B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 4. Semester). Schwerpunkte: Lesen und Schreiben, Wiederholung aller Lektionen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 10.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HD17B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Sie haben Vorkenntnisse (4 Semester) und möchten die Morgenfrische nutzen, um die italienische Sprache mit viel Spaß und Schwung in angenehmer Atmosphäre zu erlernen? Dann besuchen Sie diesen Kurs!

Lehrbuch: Allegro A1

Leitung Patrizia Ziebell
 Beginn 23. September 2014
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)



MITTELSTUFE A2

HD39B vhs - PLUS

A2 Italienisch - Konversation

Leitung Nadia Dücker
 Beginn 22. September 2014
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 75,- Euro (16 UE)

OBERSTUFE B1

HD42B vhs - PLUS

B1 Italienisch - Oberstufe 4

Lernkrimi, Lektüre und Kurzfilme sowie Grammatikübungen.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

BILDUNGSURLAUB

HD61B vhs - PLUS

A1 Bildungsurlaub Italienisch für Anfänger

Sie wollen schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser Kurs vermittelt in einer Woche eine systematische Einführung in die italienische Sprache. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Die Kursleiterin gibt darüber hinaus einen Einblick in die italienische Kultur. Ein Lehrwerk wird nicht benötigt. Die Unterlagen werden Ihnen zur Verfügung gestellt und sind im Entgelt enthalten.

Leitung Enza Anna Rizzelli
 Beginn 06. Oktober 2014
 Zeit Montag bis Freitag 09.00-15.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 136,- Euro (33 UE)

Exklusive Gruppenreise mit der TUI Cruises "Mein Schiff 4"

Großbritannien mit Irland

Bustransfer ab/bis Bottrop inklusive • Route: Hamburg - Invergordon - Grenock (Edinburgh) - Belfast - Dún Laoghaire (Dublin) - Liverpool - Southampton (London) - Hamburg

12. September - 23. September 2015 / 11 Nächte, Premium Alles Inklusive

Begleitung auf der gesamten Reise durch unsere Mitarbeiterin!

Balkonkabine pro Person ab 2.648,- €

Innenkabine p. P. ab 2.432,- € | Außenkabine p. P. ab 2.538,- €

Viele weitere Kabinen-Kategorien auf Anfrage buchbar!



Gladbecker Straße 11 • 46236 Bottrop • Tel. 0 20 41 / 7 80 60
www.tui-reisecenter.de/bottrop1

SPANISCH

GRUNDSTUFE A1

HE01K **K**

vhs - PLUS

A1 Buenos dias! Spanisch - Anfänger

Sie möchten den tafrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? In diesem Kurs sind Sie richtig! Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 59,- Euro (20 UE)

HE02B



vhs - PLUS

A1 Buenos dias! Spanisch - Anfänger

Kursinhalt siehe: HE01K.
 Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE02K **K****A1 Spanisch - Anfänger**

A1 Perspectivas Ya!

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HE03B

A1 Spanisch - Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HE04B

A1 Spanisch - Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HE05B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 3.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE06B

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 5.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE08B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 8.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE10B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 10.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

HE11B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 7.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 19. September 2014
 Zeit Freitag 11.05-12.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

HE12B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 10.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE13B

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 10.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE16B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 13.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE17K **K**

vhs - PLUS

A1 Buenos dias!**Spanisch - Grundstufe 4**

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten den tafrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? In diesem Kurs sind Sie richtig! Lehrbuch: Perspectivas Ya! Lektion 11.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 59,- Euro (20 UE)

HE18B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Spanischkenntnissen im Umfang von 5 Semestern. Er bietet die Möglichkeit, die spanische Sprache in Wort und Schrift einzuüben und gleichzeitig die chilenische Kultur durch die Kursleiterin kennen zu lernen. Die Unterrichtseinheiten befassen sich mit typischen Alltagssituationen, wie sie beim Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika vorkommen können. Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 9.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2



vhs - PLUS

HE20B

A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 19. September 2014
 Zeit Freitag 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE21B vhs - PLUS
A2 Spanisch - Mittelstufe 1

A1 Perspectivas Ya! Lektion 12 / A2 Perspectivas Ya!.

Leitung Enrique Ballesteros
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HE24B vhs - PLUS
A2 Spanisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 8.

Leitung Enrique Ballesteros
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 72,- Euro (20 UE)

HE30B vhs - PLUS
A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Spanisch lernen bei einer Muttersprachlerin, mit Spaß und in einer entspannten Atmosphäre. Quereinsteiger sind in unserer motivierten, kleinen Gruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 12.

Leitung Cynthia Jostes
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 18.15-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 60,- Euro (17 UE)

HE33B vhs - PLUS
A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Dieser Kurs festigt das Kompetenzniveau A2, wie es im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen definiert ist.

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 14.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
Entgelt 87,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2
HE50K K vhs - PLUS
B1 Spanisch - Leichte Konversation

Es un curso de comunicación del nivel B1/B2. Hablaremos de temas cotidianos, culturales y sociales, a base de artículos de la prensa, donde ustedes tendrán la oportunidad de ser los protagonistas de sus propios temas, y con esos temas practicaremos la gramática como el subjuntivo, los tiempos del pasado y por su puesto el futuro.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 77,- Euro (20 UE)


vhs - PLUS
HE57B
B2 Spanisch - Leichte Konversation

Die Lektüre von Lernkrimis und Zeitungsartikeln wird ergänzt durch Grammatikübungen.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr.12-14
Entgelt 87,- Euro (20 UE)

HE58B vhs - PLUS
B2 Spanisch - Konversationskurs

La meta de este curso es practicar la lengua española. Repasamos capítulos olvidados de la gramática y hablamos/discutimos sobre temas actuales de España y América Latina. También nos ocupamos de la literatura en lengua española y vemos algún que otro video.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 72,- Euro (20 UE)


BILDUNGSURLAUB
HE61B vhs - PLUS
A1 Spanisch Bildungsurlaub für Anfänger

In diesem Intensivkurs werden Lernende ohne Vorkenntnisse praxisnah und mittels authentischer, kommunikativer Lernmaterialien an die spanische Sprache und Kultur herangeführt. Auf dem Programm steht die Bewältigung erster Alltagssituationen wie Begrüßung und Vorstellung, Aussprache und Intonation, Hotel und Restaurant, in der Stadt, Einkaufen oder Arztbesuch. Der Wortschatz umfasst Länder und Sprachen, Zahlen, Jahreszeiten, Tage, Monate, Uhrzeit, Beruf, Familie, Essen und Trinken. Einen Schwerpunkt stellt auch die Beschäftigung mit interkulturellen Aspekten wie Umgangsformen, Begrüßungsritualen, Mimik, Gestik, Essgewohnheiten, spanischer Musik und bekannten Persönlichkeiten der spanischsprachigen Welt dar. Die Grammatik wird auf lebendige Weise anhand von vielfältigen, praxisbezogenen Übungen vermittelt. Darüber hinaus können die Inhalte auf spezifische Wünsche der Lernenden abgestimmt werden.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 05. Januar 2015
Zeit Montag bis Freitag 09.30-16.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
Entgelt 111,- Euro (37 UE)

SPANISCH FÜR KIDS + TEENS
HE91B vhs - PLUS
A1 Spanisch für Kinder (9-11 Jahre) - Anfangskurs

Spielend Spanisch lernen. Kinder, die auf spielerische Weise an die spanische Sprache herangeführt werden möchten, sind hier richtig! Dabei werden Themen aus der Lebenswelt der Kinder unterhaltsam vermittelt.

Lehrbuch: Vamos al circo! Klett Verlag.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 44,- Euro (10 UE)

HE92B
Spanisch Ferienkurs für Jugendliche (13 - 16 Jahre)

Dieser Ferienkurs bietet Jugendlichen ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die spanische Sprache. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik, Aussprachetraining und landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Themen: sich und andere vorstellen, Angaben zur eigenen Person machen, in der Tapas Bar, beim Arzt, shoppen, regelmäßige und unregelmäßige Verben, Zahlen von 1 bis 100. Spiele und aktuelle lateinamerikanische Musik runden das Programm ab.

Das Entgelt i. H. v. 40,00 EUR versteht sich bereits als ermäßigtes für Schüler/innen.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 13. Oktober 2014
Zeit Montag bis Freitag 09.30-13.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 40,- Euro (23 UE)

HE95B vhs - PLUS
A1 Spanisch für Kinder (Kurs 17)

Lehrbuch: Clave de Sol, Lektion 14.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (9 UE)



PORTUGIESISCH



MITTELSTUFE A2

HF20K **K**

vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Lehrbuch: Está bem.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 70,- Euro (12 UE)

HF30K **K**

vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Literatur: Texte aus verschiedenen Büchern. Praktische Übungen stehen im Vordergrund. Está bem.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-19.45 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 70,- Euro (9 UE)

OBERSTUFE B1

HF41K **K**

vhs - PLUS

B1 Portugiesisch - Oberstufe

Lehrbuch: Está bem, Lektion 5.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 63,- Euro (16 UE)

RUSSISCH



GRUNDSTUFE A1

HG03B

vhs - PLUS

A1 Russisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Kljutschki, Lektion 3.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

HG24B

vhs - PLUS

A2 Russisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Kljutschki, Bd. 2, Lektion 2.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

TÜRKISCH



GRUNDSTUFE A1



HH01B

vhs - PLUS

A1 Türkisch - Anfänger

Eine gemeinsame Sprache sprechen... ist im wahrsten Sinne des Wortes die Voraussetzung für gegenseitiges Kennen- und Verstehen lernen, einschließlich unserer Kulturen, Lebensarten und Denkweisen. In Deutschland leben und arbeiten seit vielen Jahren Deutsche und Türken zusammen und immer mehr Deutsche genießen ihre Ferien in der Türkei. Das Erlernen der türkischen Sprache bietet also viele Vorteile und Chancen zu einer besseren Verständigung: Ob Sie nun mit Ihren türkischen Nachbarn in Kontakt treten wollen, die dadurch auch ermutigt werden, ihre Deutschkenntnisse anzuwenden, oder im Berufsalltag Ihre Beziehungen intensivieren wollen, ob Sie einfach die bekanntermaßen sprichwörtliche türkische Gastfreundschaft im Urlaub intensiver erfahren möchten - es lohnt sich.

Lehrbuch: Kolay gelsin!

Leitung Kerim Adigüzel
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

HH02B

vhs - PLUS

A1 Türkisch - Anfänger am Morgen

„Die weiteste Entfernung entsteht in den Köpfen der Menschen, die sich nicht verstehen wollen“, so ein türkischer Dichter (Can Yücel). In Deutschland leben Deutsche und Türken seit vielen Jahren zusammen. Manchmal reicht nur eine kleine Mimik, eine kurze Kommunikation, um sich gegenseitig zu verstehen. Das Erlernen der türkischen Sprache wird Ihren Aufenthalt in der Türkei erheblich erleichtern, Ihre Beziehungen in Deutschland zu türkischen Mitbürgern intensivieren und Ihnen vielleicht ganz neue Türen öffnen. In diesem Kurs lernen Sie Smalltalk zu führen, über Ihre Vorlieben zu sprechen und erste einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Zudem werden Sie einen Einblick in die Kultur gewinnen. Also, lassen Sie uns gegenseitiges Verstehen lernen.

Lehrbuch: Kolay gelsin.

Leitung Kamuran Turan
 Beginn 24. Oktober 2014
 Zeit Freitag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

BILDUNGSURLAUB

HH61B

vhs - PLUS

A1 Bildungsurlaub Türkisch (Anfänger)

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die in kurzer Zeit einen Einblick in die türkische Sprache und Kultur erhalten wollen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Kommunikation. Die Teilnehmer sollen erste wichtige Themenfelder kennen lernen und einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen, wie z.B. Begrüßung und Vorstellung, nach dem Befinden fragen, Freizeit und Beruf, Hotel und Restaurant, in der Stadt, Arztbesuch. Darüber hinaus wird die türkische Kultur vorgestellt und anhand praxisorientierter Beispiele eingeführt.

Leitung Kamuran Turan
 Beginn 12. Januar 2015
 Zeit Montag bis Freitag
 09.00-16.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 123,- Euro (40 UE)

ARABISCH



GRUNDSTUFE A1

HI01B

vhs - PLUS

A1 Arabisch - Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie detailliert das arabische Alphabet kennen. Sie lernen erste Redewendungen und Floskeln, um sich in Alltags- oder Urlaubssituationen zu verständigen, z. B. Begrüßung, Vorstellung, Fragen nach dem Befinden etc.. Lehrbuch: Salam, Klett Verlag.

Leitung Mina Roer-Elhafian
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 19.15-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

HI05B

vhs - PLUS

A1 Arabisch - für Lerner mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (3 - 4 Lernsemester - Kenntnis der Buchstaben wünschenswert) lernen Sie in einer kleinen, intensiven Lerngruppe die arabische Sprache. Sie lernen Redewendungen und Floskeln, um sich in Alltags- oder Urlaubssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Salam, Klett Verlag.

Leitung Mina Roer-Elhafian
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

NEUGRIECHISCH

MITTELSTUFE A2


HK22B vhs - PLUS

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 2.

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (13 UE)

OBERSTUFE B1/B2
HK42B vhs - PLUS

B2 Neugriechisch - Oberstufe

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (11 UE)

POLNISCH

GRUNDSTUFE A1


HL01B vhs - PLUS

A1 Polnisch - Anfänger

Lehrbuch: Witam!

Leitung Joanna Bury
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

SCHWEDISCH

MITTELSTUFE A2


HN20B vhs - PLUS

A2 Schwedisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Tala svenska A2+.

Leitung Liisa Brügger
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

HN23B vhs - PLUS

A2 Schwedisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Tala Svenska A2, Lektion 6.

Leitung Beate Lenz
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 19.30-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 98,- Euro (17 UE)

OBERSTUFE B1
HN41B vhs - PLUS

B1 Schwedisch - Konversation

Wir arbeiten mit aktuellen Texten, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lesen eine Lektüre.

Leitung Beate Lenz
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.30-20.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 105,- Euro (16 UE)

HN50B vhs - PLUS

B1 Schwedisch - Konversation

Kursinhalt siehe: HN41B.

Leitung Beate Lenz
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 77,- Euro (11 UE)

HN56B vhs - PLUS

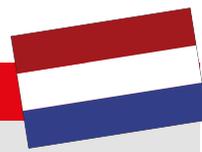
B1 Schwedisch - Konversation

Aktuelle Themen und Lektüre.

Leitung Liisa Brügger
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (13 UE)

NIEDERLÄNDISCH

GRUNDSTUFE A1


HO01B
A1 Niederländisch - Anfänger

Niederländisch für Interessierte mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Sie werden sich am Ende des Kurses in alltäglichen Situationen verständigen können. Dazu gehört z.B. sich vorstellen, einen Termin vereinbaren, Angaben machen zur eigenen Person, zur Familie, zum Beruf, zu persönlichen Interessen und Freizeit.

Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, sich in verschiedenen Situationen Unterstützung und Informationen einzuholen, z.B. bei der Wohnungsummeldung, Beantragung eines Dokumentes oder nach dem Weg fragen.

Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen.

Op een toekomstige Kennismaking.
 Lehrbuch: A1 Welkom.

Leitung Berlinda Kleerbaum
 Beginn 29. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HO05B vhs - PLUS

A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Niederländisch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. "Op een toekomstige Kennismaking".

Lehrbuch: A1 Welkom.

Leitung Berlinda Kleerbaum
 Beginn 24. September 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HO08B vhs - PLUS

A1 Niederländisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Welkom!

Leitung Harold van Manen
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HO19K vhs - PLUS

A1 / A2 Niederländisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Welkom, Lektion 11.

Leitung Ronaldus Nijhuis
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 17.15-18.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 77,- Euro (20 UE)



MITTELSTUFE A2

HO20B vhs - PLUS**A2 Niederländisch - Mittelstufe 1**

Lehrbuch: Nederlands in actie, Lektion 1.

Leitung Harold van Manen
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 62,- Euro (20 UE)

HO26B vhs - PLUS**A2 Niederländisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: Welkom terug.

Leitung Harold van Manen
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (16 UE)

OBERSTUFE B1/B2

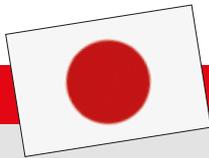
HO57K K vhs - PLUS**B2 Konversationskurs Niederländisch**

Kursinhalte nach Absprache.

Leitung Ronaldus Nijhuis
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 92,- Euro (26 UE)

JAPANISCH

GRUNDSTUFE A1

**HT03B****A1 Japanisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Bd.1, Lektion 7.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

HT06B vhs - PLUS**A1 Japanisch - Grundstufe 3**

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Bd.1, Lektion 10.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

HT25B vhs - PLUS**A2 Japanisch - Mittelstufe 4**

In diesem Kurs werden die erlernten Grundkenntnisse gefestigt und für die praktische Anwendung gezielt aktiviert. Auf Wunsch ist die JLPT (N5) Prüfungsvorbereitungsmöglich. Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 2, Lektion 27.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 17. September 2014
 Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1

HT42B vhs - PLUS**B1 Japanisch - Oberstufe 3**

Leitung Elke Hesterkamp
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

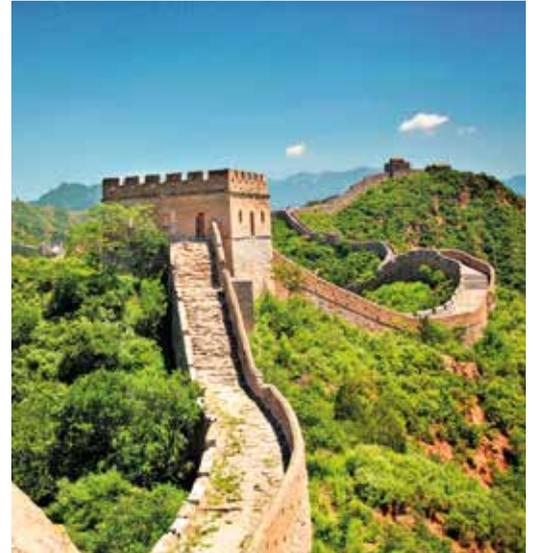
HT53B vhs - PLUS**B1 Japanisch - Oberstufe 4**

Kommunikationstraining auf höherem Niveau. Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (z. B. JLPT Level N4 oder Minna no Nihongo 2) sind herzlich willkommen.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

CHINESISCH

MITTELSTUFE A2

**HX20K K vhs - PLUS****A2 Chinesisch - Mittelstufe 1**

Lehrbuch: Long, Lektion 9. Vorbereitung auf HSK 2.

Leitung Yong Kubis
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 101,- Euro (14 UE)

HX24K K vhs - PLUS**A2 Chinesisch - Mittelstufe 4**

Lehrbuch: Liaoliao, Lektion 5, Hörverständnisübungen, Vorbereitung auf HSK 3.

Leitung Yong Kubis
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.15-19.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 70,- Euro (16 UE)

Forsthaus Specht



Inh.: Familie Klaus Lenko

Oberhausener Str. 391 - 46240 Bottrop - Tel. (0 20 41) 9 40 84
 Fax (0 20 41) 97 53 07 E-Mail: Forsthausspecht@t-online.de

Planen Sie eine Festlichkeit?

Hochzeits-, Geburtstagsfeiern, Jubiläen usw.)

Wir sind Fachleute und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung. Es gibt nichts, was wir nicht möglich machen.

- Gesellschaftsräume von 10 bis 180 Personen
- Wintergarten mit offenem Kamin für 100 Personen

KEIN RUHETAG

SPRACHE - KULTUR - KÜCHE

IA60K **K**

vhs - PLUS

Bella Italia

Kochen und Genießen wie in bella Italia. In kurzer Zeit gelingen mit viel Liebe ausgesuchte kulinarische und originelle italienische Rezepte.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 15. September 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA61B

vhs - PLUS

Soul Food

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Soulfood macht happy! Die beliebtesten Rezepte für Körper und Seele, mit heißen Suppen, viel buntem Gemüse und Antistress-Gerichten.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 18. September 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA62B

vhs - PLUS

Wenn Gäste kommen

Mit vielen Inspirationen und tollen Rezepten für kleine und große Feste. Leicht und übersichtlich nachzukochen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 23. Oktober 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)



IA63K **K**

vhs - PLUS

Türkische Mezze

Kulinarische Reise in den Orient: Leckere Aufstriche, Eingelegtes und leichte Vorspeisen aus der türkischen Küche. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 27. Oktober 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA64B

vhs - PLUS

Die neue Ruhrgebietsküche

Wir kochen heiß geliebte Klassiker wie Rindsroulade oder Königsberger Klopse, verfeinert durch Know-How und Kreativität. Rezepte die Tradition und Zeitgeist vereinen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 13. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA65K **K**

vhs - PLUS

Goldene Herbstküche

Schöne herbstliche Gerichte, die die Seele erwärmen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 10. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA67B

vhs - PLUS

Köstliche Alpenküche

Alpenküche, Gipfel der Gemütlichkeit. Von Kartoffelrösti bis Krautwickel oder Topfen-Grießschmarrn, diese Gerichte schmecken einfach himmlisch gut!

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 20. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA68B

vhs - PLUS

Das perfekte Weihnachtsdinner

Ein Festessen besonderer Art. Mehrere Gänge köstlich und fein zubereitet.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 04. Dezember 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)



IA69K **K**

vhs - PLUS

Das perfekte Weihnachtsdinner

Kursinhalt siehe IA68B.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 15. Dezember 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA70B

vhs - PLUS

Kochen wie in Portugal

Keine Lust, lange in der Küche zu stehen? Dann sind Sie richtig bei dem kulinarischen Rendezvous mit Portugal. Denn die portugiesische Küche ist einfach, geradlinig und schnörkellos, aber trotzdem lecker. Wir werden typische portugiesische Gerichte zubereiten. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 06. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA71K **K**

vhs - PLUS

Kochen wie in Portugal

Kursinhalt siehe: IA70B.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 20. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)



IA72B vhs - PLUS Wir kochen für Freunde

Damit wir für unsere Freunde auch genügend Zeit haben, werden einige leckere Gerichte vorgestellt, die schnell zubereitet werden können: Lachs mit Mascarpone, Karibische Reispfanne, Apfelasagne.

So isst man gut, so ist man gut. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 27. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA75B vhs - PLUS Kulinarische Reise durch Spanien

Wir möchten Sie an vier Abenden auf eine Reise quer durch spanische Regionen mitnehmen. Sie können etwas über Land und Leute erfahren und gleichzeitig typische Gerichte in geselliger Runde zubereiten und genießen.

Kosten für Lebensmittel und Getränke werden je Abend direkt auf die Kursteilnehmer umgelegt. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn 26. September 2014
Zeit Freitag 17.45-21.30 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 40,- Euro (20 UE)

IA76B vhs - PLUS Tapas-Abend

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl! Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 19. September 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA78B vhs - PLUS Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA76B.
Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.
Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 28. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

IA79K K vhs - PLUS Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA76B.
Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten.
Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Donnerstag, 27. November 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

„Leben, so wie ich es will.“



Leben Sie selbständig, unabhängig und sicher in der Gemeinschaft unseres Wohnstifts.

- 102 attraktive Wohnungen.
- Pflegedienst rund um die Uhr.
- Stationärer Pflegebereich und Kurzzeitpflege.
- Abwechslungsreiche Veranstaltungen.
- Gemütliches Cafe und Restaurant.
- Gästezimmer zum Probewohnen.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie! Rufen Sie uns an unter 02041 696-900.



KWA Stift Urbana im Stadtgarten
Im Stadtgarten 2, 46236 Bottrop
Telefon 02041 696-900, www.kwa.de

GESUNDHEITSFORUM (VORTRÄGE UND SEMINARE)

Gesund sein und gesund bleiben ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Trotzdem nehmen Zivilisationserkrankungen ständig zu, hervorgerufen durch schädliche Umwelteinflüsse und psychosoziale Belastungen in Beruf und Alltag und durch ungesunde Lebensführung, wie z.B. Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress.

Der Fachbereich Gesundheit möchte Orientierungshilfen geben und Angebote vorstellen, die dazu beitragen, dass trotz der vielfältigen Belastungen leben, arbeiten, genießen und zufrieden sein möglich ist.

KA01B

Dr. med. K. Becker:

Die Galle - ein besonderer Saft:

Gallensteine und Gelbsucht (Vortrag)

Ein Vortrag von Dr. med. Klaus Becker, Chefarzt am Katholischen Klinikum Oberhausen
Im Gegensatz zur landläufigen Meinung wird die Gallenflüssigkeit in der Leber gebildet. Die oft als "Galle" bezeichnete Gallenblase ist lediglich das Speicherorgan, das dieses Sekret aufnimmt, eindickt und über die Gallenwege nach Nahrungsaufnahme in den Dünndarm ausscheidet. Über Aufbau und Funktion der Gallenblase und der Gallenwege berichtet Dr. Becker (Spezialist für Leber-, Gallen-, Magen- und Darmerkrankungen). Sie werden erfahren, dass die übermäßige Eindickung oder eine Abflussbehinderung der Gallenflüssigkeit zur Ausfällung von Kristallen und schließlich zur Bildung von Gallensteinen führt. Der Rückstau der Gallenflüssigkeit durch die Leber in das Blut - z. B. bei eingeklemmten Gallensteinen oder Tumoren - macht sich als Gelbsucht der Haut und der Schleimhäute bemerkbar. Dr. Klaus Becker wird erläutern, wie Galleerkrankungen sicher verhütet, durch schonende Spiegelungstechniken diagnostiziert und auch ohne Operation erfolgreich behandelt werden können. Er wird auch auf Ihre individuellen Fragen während des Vortrages eingehen. Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Leitung Dr. med. Klaus Becker
Beginn Dienstag, 21. Oktober 2014
Zeit 19.00-20.00 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

KA02B

Dr. med. K. Becker:

Probleme am After:

Blutungen - Juckreiz - Inkontinenz - Verstopfung - Enddarmkrebs (Vortrag)

Ein Vortrag von Dr. med. Klaus Becker, Chefarzt am Katholischen Klinikum Oberhausen, rückt das oft verschwiegene "andere Ende" des Menschen in den Mittelpunkt. Niemand berichtet gerne von Problemen im Bereich des Enddarms und des Anus. Dennoch sind Juckreiz, Brennen, Blutungen oder Schmerzen in diesem Bereich sehr häufig. Nicht selten steckt hinter solchen Symptomen

auch ein bösartiger Tumor. Wie eine spezialisierte Untersuchungstechnik diese Störungen schonend abklärt und eine medikamentöse Behandlung sowie nicht-operative Spiegelungstechniken den betroffenen Patienten rasche und nachhaltige Linderung bringen können, wird erläutert. Herr Dr. Becker, Spezialist für Magen-Darm-Erkrankungen, wird im Rahmen des Vortrags auf Entzündungen und Einrisse am After, auf Hämorrhoiden, gut- und bösartige Geschwülste des Enddarms sowie die gestörte Stuhlentleerung ausführlich eingehen. Fragen aus dem Publikum sind gerne gesehen und werden eingehend beantwortet.

Dr. Becker informiert, er wird auch auf Ihre individuellen Fragen während des Vortrages eingehen. Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Leitung Dr. med. Klaus Becker
Beginn Dienstag, 16. Dezember 2014
Zeit 19.00-20.00 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

KA03B

Dr. med. K. Becker:

Divertikelkrankheit des Darmes:

Vorbeugung - Behandlung - Nachsorge (Vortrag)

Ein Vortrag von Dr. med. Klaus Becker, Chefarzt am Katholischen Klinikum Oberhausen
Divertikel sind kleine Ausstülpungen des Darmes, in denen sich bakterienhaltiger Stuhl fangen und entzünden kann. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Divertikelkrankung an Häufigkeit zu und betrifft dann fast die Hälfte aller Menschen. Die Schwere dieser Entzündung kann jedoch auch bei jüngeren Personen sehr ausgeprägt sein. Dr. Klaus Becker erläutert mögliche Ursachen, individuelle Vorsorgemaßnahmen, Diätetempfehlungen, die notwendige Behandlung und langfristige Folgen der Divertikelentzündung. In den meisten Fällen kann heute ein operativer Eingriff erfreulicherweise vermieden werden. Dr. Becker informiert, er wird auch auf Ihre individuellen Fragen während des Vortrages eingehen.

Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Leitung Dr. med. Klaus Becker
Beginn Dienstag, 27. Januar 2015
Zeit 19.00-20.00 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

KA04B

Sabine Timeus: Immunsystem - Fit in den Winter

Nass, kalt und dunkel werden die Tage, Erkältung, Müdigkeit und Lustlosigkeit dämpfen die Lebensqualität. Ihre 100 Billionen Körperzellen brauchen Unterstützung, um der "dunklen Jahreszeit" trotz Alltagshektik und erhöhtem Infektionsrisiko stark und lebensfroh zu begegnen. In diesem Vortrag werden unterschiedliche naturheilkundliche Behandlungsmethoden wie Akupunktur, pflanzliche Heilmittel und die Nasenspülung nach Prof. Schmidt vorgestellt. Erkunden Sie Ihre Möglichkeiten und finden Sie einen Weg, Ihr inneres Feu-

er hell lodern zu lassen; Notfalltipps für Winterdepression inklusive.

Sabine Timeus ist Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung.

Seit Jahren begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Leitung Sabine Timeus
Beginn Montag, 03. November 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

KA05B

Sabine Timeus:

Lebensqualität trotz liederlichen Cholesterinspiegels (Vortrag)

Was tun bei hohen LDL (low-density-lipoprotein)-Blutfettwerten?

Wie ist es möglich, eine hohe Lebensqualität zu erhalten?

Was sind schmackhafte Alternativen zu Pralinen, Butter und Co?

Welches sind die möglichen Risiken wie Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt?

Wegweisende Ernährungshinweise und Bewegungsempfehlungen bilden die Grundlage für eine hohe Lebensqualität trotz hohen LDL-Cholesterinspiegels. Als zentrales Stoffwechselorgan ist die Leber entscheidend in der Balance der Blutfettwerte. Daher stehen im Focus dieses Vortrages die naturheilkundlichen Unterstützungsmöglichkeiten der Leber. Durch Leberwickel, Akupunktur und Spagyrische Essenzen können die Regenerationskräfte der Leber aktiviert werden. Eine gesunde Leber wirkt sich dauerhaft positiv auf den Gesundheitszustand Ihrer Organe aus. Angaben zur Kursleitung siehe: KA04B.

Leitung Sabine Timeus
Beginn Montag, 29. September 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

KA06B

Melanie Müller: Depression - Verständnis und Unterstützung

- Ein Vortrag für Betroffene und Angehörige

Depression bedeutet nicht nur "traurig sein".

Die Erkrankung zeigt sich in unterschiedlichen Erscheinungsformen, die der Depression oft nicht ohne Weiteres zugeordnet werden. Gestörter Schlaf, Denkhemmung oder auch Verdauungsprobleme sind nur einige Beispiele.

Die Symptome werden für jedermann verständlich erläutert, denn Verständnis ist der erste Schritt, um betroffene Menschen zu unterstützen. Welcher Umgang ist hilfreich? Wie können Angehörige und Freunde konstruktiv zur Seite stehen? Was kann der erkrankte Mensch selbst tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen?

Diese Veranstaltung soll Hilfen anbieten, damit Hilflosigkeit sich nicht durchsetzen kann.

Melanie Müller ist Bewegungstherapeutin, Lehr-rettungsassistentin und Heilpraktikerin für Psy-

Seite 50

chotherapie.

Sie arbeitet in der Bewegungstherapie mit psychisch erkrankten Menschen beim LVR und unterrichtet freiberuflich an berufsbildenden Schulen für Alten- und Krankenpflege.

Leitung Melanie Müller
Beginn Dienstag, 18. November 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 10,- Euro (2 UE)



KA07B

Stephanie Dierkes:

Babymassage - Liebe, die durch die Haut geht (Workshop)

Die Babymassage ist die optimale Möglichkeit, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu intensivieren und mit der Körpersprache des Kindes vertraut zu werden, kennenzulernen, wie es sich anfühlt und bewegt. Die Erfahrung durch Berührungen / Massage eine positive Reaktion bei dem eigenen Kind hervorzurufen, stärkt das Selbstverständnis und die Zufriedenheit. Die Bindung wird intensiviert. Berührung bedeutet Kontakt-Beziehung zu dem, was außerhalb von uns selbst ist. Berührung ist für uns Menschen, für unsere Babys genauso wichtig wie die Muttermilch, um zu überleben, zu wachsen und zu gedeihen. Da unsere Welt so hochtechnisiert ist, ist es gerade in diesem Bereich so wichtig, sich auf die grundlegenden Techniken des Tragens, Wiegens und Stimulierens über die Haut zu besinnen. Dieser Tag wird Eltern einen Einblick in die Babymassage nach Leboyer und Schneider geben und sie befähigen, ohne Massage-Erfahrung, ihren Kindern mit einem Minimum an Technik ein Maximum an liebevoller Zuwendung zu ermöglichen.

Was Sie benötigen: naturreines kaltgepresstes Mandelöl (hat keine Zusatzstoffe und ist für die Babyhaut am besten verträglich), 1 großes weiches Handtuch, 1 Decke, um das Kind evtl. abzudecken, Windeln.

Leitung Stephanie Dierkes
Beginn Samstag, 22. November 2014
Zeit 10.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr.30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 15,- Euro (4 UE)

KA08K

vhs - PLUS

Sabine Timeus:

Stoffwechsellung am Kochtopf

Essen als Gaumensex - und das ohne tierische Produkte?

Ist das möglich? Lassen Sie sich überraschen und nutzen Sie ganz nebenbei die gesundheitsfördernden Effekte veganer Ernährung: einfache Gewichtsreduktion durch eine hohe Zufuhr an Vitalstoffen bei geringer Energiedichte, Senkung des Cholesterinspiegels, Stärkung des Immunsystems durch Verzicht auf mögliche Allergene (Milch, Eiweiß,) und Zusätze (Antibiotika, Konservierungsstoffe). Auch das glutenfreie Kochen und Backen wird ein Schwerpunkt sein. Rezepte aus Attila Hildmanns "Fit for Fun", "Peace Food" - das vegane Kochbuch von Rüdiger Dahlke, "Vegan in Topform" des Triathleten Brendan Brazier, "Vegan und vollwertig: Meine Lieblingsmenüs für Frühjahr,

Sommer, Herbst und Winter" von Barbara Rütting bilden die Grundlage für unsere Kochabende. Pro Abend werden wir ein Ernährungskonzept "erkochen" und evaluieren. Ziel ist es, praktikable, gesunde Impulse in die Woche mitzunehmen, um einen positiven und gesunden Ernährungsstil jenseits von Kalorienzählen und Verboten zu finden. Schmecken Sie selbst, was Ihnen gut tut, und lassen Sie sich überraschen. 10,- Euro Lebensmittelpauschale sind an die Kursleitung bei Kursbeginn zu entrichten.

Bitte Trockentuch mitbringen. Angaben zur Kursleitung siehe: KA04B.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 12. Januar 2015
Zeit Montag 17.45-21.30 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 60,- Euro (25 UE)

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Das Autogene Training (AT) hat sich als eine leicht erlernbare Methode der Selbstentspannung durchgesetzt. Durch Konzentration und Ruhigstellung des gesamten Körpers wird AT überall dort eingesetzt, wo Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität auftreten. Die Teilnehmer/innen sollen durch das Training lernen, wie sie die Belastungen des Alltags mildern und sich wieder zur inneren Ruhe bringen können. Außerdem soll in den Kursen ein bewussteres Wahrnehmen und Erleben des Körpers erreicht werden.

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben, erfahren und vertiefen die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Ihre Sitzhaltung. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Teilnahmevoraussetzung ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Die Seminare ersetzen keine Therapie. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, eine Wolldecke und warme Socken mitzubringen; leichte, bequeme Kleidung ist ebenfalls vorteilhaft.

Tai-Chi wurde im China des 12. Jahrhunderts von taoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute stehen meist die meditativen und gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund. Die Übungen des Tai-Chi beruhen auf einer Abfolge von vorgegebenen langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig angewendet tragen sie zur

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Beide Methoden sind nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung tragen.

Qigong (Arbeiten mit der Lebensquelle zur Harmonisierung von Körper und Geist) beruht auf der chinesischen Naturheilkunde, die den Menschen als eine Miniatur der "großen" Natur betrachtet. Qigong ist eine ganzheitliche chinesische Heilgymnastik, deren Ursprünge in das 6. Jahrhundert vor Chr. zurückreichen. Es wird unterschieden zwischen Qigong-Übungen der Stille und der Bewegung. Das Ziel der einzelnen Übungen bzw. Übungsreihen ist es, Körper, Geist und Seele des Menschen gesund zu erhalten bzw. gesunden zu lassen. So unterstützt Qigong die Atem- und Organfunktionen und wirkt positiv auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat.

KC03K

K

vhs - PLUS

Autogenes Training für Anfänger

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 20.15-21.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik, Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 62,- Euro (20 UE)

KC04K

K

vhs - PLUS

Autogenes Training (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer und Wiedereinsteiger, die bereits die Grundform des Autogenen Trainings erlernt haben. Die Inhalte des Grundkurses werden wiederholt und ergänzt durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen für Fortgeschrittene mit Hilfe von geführten Fantasiereisen, Meditationen und weiteren Entspannungs- und Atemtechniken, die zur Vertiefung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit führen und es ermöglichen, mehr Abstand zu Alltagsproblemen bzw. Stresssituationen zu entwickeln. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik, Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 53,- Euro (13 UE)

KC07B

vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
Beginn 25. August 2014
Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
Entgelt 66,- Euro (30 UE)

KC08B

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung N.N.
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 74,- Euro (30 UE)

KC09B

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium
 (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 53,- Euro (28 UE)

KC10B

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung N.N.
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 53,- Euro (20 UE)

KC10K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Morgen

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
Beginn 27. August 2014
Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 57,- Euro (30 UE)

KC11B

vhs - PLUS

Yoga für Geübte

Vertiefen Sie Ihre Yogakenntnisse durch intensive Praktizieren in der Gruppe. Dynamische Körperübungen stärken die Tiefenmuskulatur und Ihre Wirbelsäule. Entspannung und Meditation bewirken eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. In der Kombination von Atem und Bewegung liegt die Kraft der Yoga-Asanas. So bilden Atemtechnik und Atemführung den Schwerpunkt dieses Kurses. Ausatmen und Loslassen als große Kunst der Befreiung, um Neues begrüßen zu können und den Sauerstoffhaushalt im Körper zu optimieren. Weiter wird ein persönlicher "Werkzeugkoffer" aus Atemübungen und Körperübungen erstellt, mit dem Sie auch im Alltag herausfordernde Situationen entspannt meistern können. Sie werden jedem Moment klar und aufrecht begegnen. Gönnen Sie sich 90 Minuten zum Auftanken und bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Wasser mit.

Sabine Timeus ist Yoga-Lehrerin mit 10-jähriger Yogaerfahrung und Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren

begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.45-20.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 73,- Euro (30 UE)

KC12B
Yoga für blutige Anfänger

Im Yoga stärken dynamische Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation Ihren Körper und Geist. Schenken Sie sich Zeit zum intensiven Körperfühlen, Muskelaufbau, Regeneration und Gelassenheit. Zu Beginn wird durch Aufwärmübungen Alltagsstress in Bewegungsenergie transformiert. Besondere Beachtung finden dabei das Training der Bauch- u. Rückenmuskulatur und die Lockerung der Schultern. Eine Übungsreihe mit Themenschwerpunkt z. B. "Geistiges Gleichgewicht" schließt sich an. Bei allen Übungen liegt ein besonderer Focus auf der Ausrichtung der Wirbelsäule, denn für eine optimale Kommunikation des Nervensystems im Körper ist die Ausrichtung der einzelnen Wirbel- und Bandscheiben entscheidend. Zugleich werden ganzkörperlich Muskeln und Sehnen gestärkt und gedehnt. Atemübungen und Meditationen fördern die Vernetzung einzelner Hirnregionen und optimieren ihre Aktivität. Der hohe Fitnessfaktor gepaart mit Entspannung und Regeneration wird von Leistungssportlern wie der Fußballnationalmannschaft, Künstlern und bereits über 5 Millionen Deutschen geschätzt. Yoga ist geeignet für Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution. Gönnen Sie sich 90 Min. zum Auftanken und bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Wasser mit.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 11.05-12.35 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 65,- Euro (30 UE)

KC12K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (24 UE)

KC13K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 17.15-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (24 UE)

KC14K
Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (24 UE)

KC15B
Ta-Chi Chuan

Leitung Peter Koslowski
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

KC16B
Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

KC17B
Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

KC18K
Qigong der flinken Katze

In China sagt man, wenn du dich nicht mehr bewegen kannst, bist du alt.

Katzen haben bis ins hohe Alter eine große Beweglichkeit. Katzen-Qigong ist im Alltag durchführbar, abwechslungsreich, braucht sehr wenig Platz, fließt von einem Bild zum nächsten und bedient Qi, Essenz, Geist und materiellen Körper. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Sportliche Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

Leitung Günther Salomon
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

KC19K
Tai-Chi 42iger-Form

Die 42iger Tai Chi Form besteht aus 4-Teilen und verbindet in einer flüssigen sportlichen Weise auf Basis des Yang-Stils die großen Tai Chi Stile Yang, Chen, Wu und Sun. Die Basis bildet dabei der Yang-Stil. Die einzelnen sehr schönen Sequenzen der Form fließen ineinander über wie klares Quell-

wasser zum Nutzen der persönlichen Gesundheit. Sportliche Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

Leitung Günther Salomon
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.15-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

KC20B vhs - PLUS

Zilgrei (Anfänger)

Der Kurs führt in die leicht erlernbare Haltungs- und Atemtherapie Zilgrei ein. Diese Selbstbehandlungsmethode wurde von A. Zillo und Dr. H. Greissing (Orthopäde, Chiropraktiker) entwickelt und mit Erfolg an den Kliniken Pisa und Bologna erprobt. Eine Vielzahl von Schmerzen und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates können gelindert, häufig sogar völlig beseitigt werden. Zilgrei ist zu empfehlen bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen:

- der Halswirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in den Kopf oder in die Arme
- der Brustwirbel
- der Lendenwirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine
- bei Ischias und Migräne

Zilgrei bewährt sich ebenfalls bei Stress sowie berufsbedingten Beschwerden, die durch eine einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden. Sehr auffällig ist zudem bei vielen Teilnehmern schon nach kurzer Zeit des Übens eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens, psychisch wie physisch. Zilgrei ist auch von älteren Menschen leicht zu erlernen und anzuwenden. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

KC21B vhs - PLUS

Zilgrei (Fortgeschrittene)

Der Besuch eines Anfängerkurses ist Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

KC22B vhs - PLUS

Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais. Der Ingenieur und Dr. der Physik studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Er entwickelte eine Methode, die es jedem Menschen

ermöglicht, durch einfache Bewegungen, Alternativen zu eingeschliffenen und oftmals unwirksamen oder schmerzhaften Gewohnheiten zu entwickeln. Mit sanften Bewegungen lernen Sie die Art und Weise erkennen, wie Sie sich durch das Leben bewegen. Vielleicht ziehen Sie öfter die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es Ihnen bewusst ist. Aufmerksam betrachtete Bewegungen verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und Ihr Unterscheidungsvermögen. Ausprobieren und Vergleichen sind die Basis des menschlichen Lernens. Wirkliches Lernen bedeutet: erleben - nicht Anweisungen befolgen. "Wenn Ihr's nicht erföhlt, Ihr werdet's nicht erjagen" (Goethe). Ob jung oder alt - Lebensqualität lässt sich jeder Zeit und immer wieder neu entdecken. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Socken, eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit.

Leitung Michael Monzew
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 20.30-21.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 36,- Euro (15 UE)

KC25B vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson - für Anfänger und Fortgeschrittene

Oft denken wir, dass wir eigentlich schon entspannt sind. Dies gilt aber häufig nicht für einzelne Muskelgruppen und schon verzerren wir schmerzgeplagt das Gesicht. Die Progressive Muskelentspannung hat zum Ziel, eine tiefere Entspannung des gesamten Muskelapparates zu erreichen. Hierzu werden im Kurs unter genauer Anleitung einzelne Muskelgruppen gezielt angespannt, die Spannung kurz 'gehalten', um dann wieder zu entspannen. Die Konzentration richtet sich demzufolge auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung. Nutzen Sie die im Kurs gelernten Übungen auch im Büro und Zuhause. Sie werden sehen: Der Alltag kann entlastet werden!

Hinweis: Bitte Gymnastikmatte, warme Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Leitung Elke Wintgen
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Sporthalle In der Welheimer Mark 62 (Schule am Tetraeder)
Entgelt 46,- Euro (20 UE)

KC26B vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson für Anfänger

Kursinhalt siehe: KC25B.

Hinweis: Bitte Gymnastikmatte, warme Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Leitung Elke Wintgen
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 16.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marienhospital (Sporthalle) Josef-Albers-Str. 70
Entgelt 53,- Euro (20 UE)

KC27B vhs - PLUS

Klangentspannung

Die Wirkung der Klangschalen und das Klangerlebnis können auf unterschiedliche Art und Weise erfahren werden. Bei der Klangmassage genießen Sie die wohltuenden Klänge und deren Vibrationen auf dem bekleideten Körper. Die Klangreise entspannt durch das Hören einer Fantasiereise mit den vielfältigen harmonischen Tönen. Der Kurs kombiniert beide Angebote und wird durch andere interessante Elemente ergänzt.

Leitung Monika Bott
Beginn 03. November 2014
Zeit Montag 18.00-20.15 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 43,- Euro (12 UE)

KC28B vhs - PLUS

Trauer braucht Begleitung - AtemEntspannung & Gesprächskreis

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die vor mind. 3 Monaten einen nahestehenden Menschen verloren haben.

Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein schwerwiegender Schicksalsschlag, der eine tiefe Trauer auslöst.

In unserer Gesellschaft ist das Gefühl der Trauer jedoch oft nicht gern gesehen. Viele Menschen sind daher überfordert, Trauernde zu unterstützen. Die Mitmenschen (manchmal auch der Trauernde selbst) erwarten nach einigen Monaten, dass sich der Zustand der Betroffenen wieder normalisiert. Doch zu dieser Zeit wird die Trauer häufig wieder etwas stärker, weil der Abschied nun als unwiderfällige und endgültige Tatsache wahrgenommen wird. In dieser Situation können der Austausch mit anderen Menschen über die leidvollen Erfahrungen sowie der Rückhalt in der Gruppe eine hilfreiche Unterstützung im Trauerprozess sein. Bei Anmeldung bitte Tel.-Nr. u. E-Mail angeben: Die Kursleitung (Monika Bott) kontaktiert Sie in einem persönlichen Gespräch vor Kursbeginn.

Leitung Monika Bott
Beginn 23. Oktober 2014
Zeit Donnerstag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr.30
Entgelt 86,- Euro (24 UE)

KC30B vhs - PLUS

"Entspann dich" - aber wie? Wege in die Ruhe

Auf das "Wie?" gibt es an diesem Wochenende Antworten!

Der Dozentin Birgit Gill ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer am Ende SEINE Entspannungstechnik gefunden hat, ausbauen kann und somit immer und überall ein Hilfswerkzeug hat, um in seine eigene Ruhe zu kommen. Erfahrungstreifzüge durchs Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Achtsamkeitsübungen sowie das Malen von Mandalas sollen helfen, dieses zu finden.

Gönnen Sie sich zwei Tage eine "Ruhe-Dusche". Zum Kennenlernen der Dozentin empfehlen wir einen "Klick" auf ihre Seite: www.birgit-gill.de! Bitte Iso-Matte, Kissen, Decke, dicke Socken, Essen zum Teilen mitbringen!

Leitung Birgit Gill
Beginn 15. November 2014
Zeit Samstag, 10.00-16.30 Uhr
 Sonntag, 10.00-13.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Frauenzentrum Courage Essener Str. 13
Entgelt 57,- Euro (12 UE)

SPEZIELLE WELLNESS-ANGEBOTE

KD07B vhs - PLUS **Entspannungsmassage für Rücken und Nacken**

In entspannter Atmosphäre werden leicht erlernbare fernöstliche Massagetechniken vermittelt, die sich vorrangig auf Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich beziehen. Gesicht, Kopf und Arme werden in die Massage mit einbezogen, außerdem Atem- und Dehnübungen, die helfen können, Verspannungen entgegenzuwirken. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und ggf. eine Gesichtscrème mitbringen. Melden Sie sich bitte zu zweit an, das Entgelt versteht sich pro Person.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn Samstag, 13. Dezember 2014
Zeit 13.00-17.30 Uhr
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 20,- Euro (6 UE)

SANFTE BEWEGUNGEN UND KÖRPERERFAHRUNGEN

KE01B vhs - PLUS **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren**

Durch Geschmeidigmachen der Muskulatur, vor allem der Problemzonen wie Schulter, Rücken, Bauch und Gesäß, sollen drei Ziele erreicht werden:

- Straffung der Muskulatur und Figur
- Gesunderhaltung der Wirbelsäule durch eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und
- Korrektur von Haltungseffern.

Leitung Marion Fenske
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 14.30-15.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 33,- Euro (15 UE)

KE02B vhs - PLUS **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren**

Kursinhalt siehe: KE01B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 15.30-16.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 33,- Euro (15 UE)

KE03K K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Den Tag schwungvoll und mit Elan beginnen ist unsere Devise. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer besseren Haltung und größeren Beweglichkeit des ganzen Körpers führen. Die Muskulatur soll gelockert, gedehnt und gekräftigt werden. In diesem Kurs führen wir auch ein aktives Rücken-training durch. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

Leitung Marjo Queens
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 08.45-09.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

KE04K K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 09.30-10.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

KE05K K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 10.30-11.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

KE06K K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 11.15-12.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

KE07K K vhs - PLUS **Fitness-Gymnastik für Frauen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KE09B vhs - PLUS **Fit Mix**

Im Vordergrund dieses Kurses steht ein abwechslungsreiches Allround-Fitness-Programm mit Musik, das Sie langfristig und mit viel Spaß fit hält. Hanteln und Therabänder unterstützen das vielseitige Ganzkörpertraining.

Als Einstieg werden einfache Aerobic-Grundschritte kombiniert, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen und die Muskulatur zu erwärmen. Mit gezielten Übungen stärken Sie Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, effektives Training festigt Bauch, Beine, Po. Abschließende Dehnübungen dienen zur Regeneration der Muskulatur und signalisieren dem Körper ein positives Wohlbefinden. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung Rosi Brose
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 44,- Euro (20 UE)

KE10B vhs - PLUS **Fit Mix**

Kursinhalt siehe: KE09B.

Leitung Rosi Brose
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle In der Welheimer Mark 62 (Schule am Tetraeder)
Entgelt 47,- Euro (20 UE)

KE10K K vhs - PLUS **Fitness-Gymnastik**

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und die Beweglichkeit steigernden Übungen, Steigerung der Ausdauer und Koordination als Ausgleich zu Belastungen in Beruf und Alltag. Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab.

Leitung Monika Spitzer
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)
Entgelt 30,- Euro (15 UE)

KE12K K vhs - PLUS **Fitness-Mix-Gymnastik**

Wir haben es alle in der Hand, fit und beweglich zu bleiben. Doch weil sich das Umfeld immer mehr automatisiert, verkümmert die Bewegung. Mit verminderter Bewegung lassen langsam die Haltung (Haltung ist Bewegung!), Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit nach. Die Funktionsgymnastik soll diese motorischen Grundeigenschaften aktivieren und auf vielfältige Art und Weise verbessern. Auf bewährten und auch unbekanntem Wegen wird eine körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit in Schwung gebracht. Entspannungsübungen ergänzen das aktive Programm.

Leitung Heike Donatz
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.15-20.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 39,- Euro (20 UE)

KE13B

vhs - PLUS

Funktionelle Gymnastik bei Rheuma und chronischen Schmerzen

Sie suchen ein ganzheitliches Training, abgestimmt auf Ihre rheumatische Vorerkrankung oder chronische Schmerzkrankung?

In diesem Kurs werden Sie den Körper mit sanften, effektiven Bewegungsübungen auf vielfältigste Weise trainieren und verbinden Gymnastik mit gezielten Dehnungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung. Durch eine kleinere Gruppe kann die funktionelle Gymnastik auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer im Rahmen des Kursthemas abgestimmt und aufgebaut werden.

Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu regulieren.

Leitung Stephanie Dierkes
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle In der Welheimer Mark 62 (Schule am Tetraeder)
Entgelt 52,- Euro (24 UE)

KE13K **K**

vhs - PLUS

Fitness-Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE12K.

Leitung Heike Donatz
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 20.15-21.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 32,- Euro (20 UE)

KE14B

vhs - PLUS

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiter entwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien oder kämpfen sich stumpfsinnig durch eine Reihe von Wiederholungen. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln, sorgt für eine gesunde Körperhaltung und schenkt mehr Anmut und Ausgeglichenheit. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen und - falls möglich - auch ein Terraband mitbringen.

Leitung Heike Wiencek
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 16.30-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 58,- Euro (24 UE)

KE15K **K****Pilates am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 05. September 2014
Zeit Freitag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (20 UE)

KE16K **K****Pilates am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 05. September 2014
Zeit Freitag 08.30-09.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (20 UE)

KE17K **K**

vhs - PLUS

Pilates am Abend

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 39,- Euro (20 UE)

KE18B

vhs - PLUS

Yogilates

"Yogilates" ist eine effektive Kombination von Yoga und Pilates.

Mit Yogilates formt man einen schönen Körper und erlangt bei sportlicher Betätigung Entspannung und innere Ausgeglichenheit. Yogilates verbindet Krafterelemente, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen.

Mit Aufmerksamkeit und Konzentration während des Trainings fördert Yogilates ein verbessertes Körpergefühl und eine zunehmende Stressresistenz. Das Ganzkörpertraining sorgt für mehr Beweglichkeit und sensibilisiert für die Signale des Körpers.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Die Kinderkiste, Elpenbachstr.98 46119 Oberhausen
Entgelt 57,- Euro (16 UE)

KE18K **K**

vhs - PLUS

Fit für den Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den 80 % der deutschen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen geplagt werden. Rücken- und Kreuzschmerzen sind mittlerweile die Zivilisationskrankheit Nummer Eins. Die Rückenschule ist ein gezieltes Verhaltenstraining, das neben

Einstellungs- und Verhaltensänderung auch ein verbessertes Körperbewusstsein anstrebt. Die Teilnehmer/Innen werden gebeten, eine Gymnastikmatte oder Decke und ein kleines Kissen mitzubringen. Haben Sie ein akutes Wirbelsäulenleiden, so ist der Kurs nicht für Sie geeignet!

Leitung Monika Spitzer
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 18.45-19.45 Uhr
Dauer 15-mal
Ort St. Antonius Krankenhaus Kirchhellen
Entgelt 42,- Euro (20 UE)

KE19B

vhs - PLUS

Reiki-Körpererfahrung-Meditation

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zu Reiki in Verbindung mit Übungen zur Körpererfahrung und Meditationen. Dabei gehen wir von dem Ansatz aus, dass jedes Leben auch von einem nicht sichtbaren, doch messbaren Energiekörper umgeben ist, der genauso Einfluss auf unser Wohlbefinden nimmt wie unser gut funktionierendes Körpersystem. Durch gezielte Körperübungen und Meditationstechniken wird Ihre Wahrnehmung geschult und die Sensitivität erhöht. Sie erlangen Einblicke in verschiedene Meditationstechniken und machen Übungen zur Körperwahrnehmung, wobei wir Übungen aus dem Yoga, der ganzheitlichen Gymnastik und Meditationsübungen kombinieren und dazu mit dem Grundlagenwissen über Reiki Heil- und Fantasiereisen in den Körper unternehmen. Reiki ist das japanische Wort für Lebensenergie und gleichsam der Name für eine uralte Heil- und Entspannungsmethode, die es uns ermöglicht, Heilenergie über unsere Hände durch Auflegen zu übertragen. Zu allen Zeiten hat es Menschen gegeben, die dies weitergegeben haben und diese natürliche, sanfte Form zur Anregung der Selbstheilungskräfte nutzten. Reiki wirkt auf drei Ebenen des Körpers:

der emotionalen Ebene:
 - durch Entspannung, Ausgeglichenheit, Freisetzung von Gefühlsblockaden
 der mentalen Ebene:
 - befreit von Alltagstress, bessere Lernfähigkeit
 der körperlichen Ebene:
 - schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, entgiftend, entkrampfend, bessere Wundheilung, wohltuend wärmend.
 Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen und - falls möglich - auch ein Theraband mitbringen.

Leitung Stephanie Dierkes
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Marienhospital (Sporthalle) Josef-Albers-Str. 70
Entgelt 60,- Euro (24 UE)

KE22B

vhs - PLUS

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schultern

Aus Gewohnheit verspannt? Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die Stressmuskeln schlechthin. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten

reagieren diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenksprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. Wir lernen an diesen 4 Abenden alles Wichtige über die Muskeln, Nerven und Gelenke in der Kopf-, Hals und Schulterregion und die Entstehung von anhaltenden Beschwerden. Wahrnehmung und Entspannung sind genauso Bestandteil wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, mit dem Ziel: Einfach entspannter durch den Alltag. Es werden Übungen für den Alltag und zwischendurch am Arbeitsplatz vermittelt. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte sportliche Kleidung.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 13. November 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 28,- Euro (10 UE)

KE23B vhs - PLUS

Beckenboden-Training

Der Beckenboden hat nicht nur eine zentrale Stellung, weil er im Zentrum unseres Körpers liegt, sondern auch, weil er alle unsere inneren Organe stützt sowie Harn- und Geschlechtsorgane beeinflusst. Der Beckenboden trägt viel und muss viel ertragen und nicht immer gehen wir sorgsam mit ihm um. Während dieser 4 Abende werden wir uns mit diesem Powermuskel mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen beschäftigen, denn er beinhaltet für uns Kraft, Stärke, Energie, Vitalität und ein gutes Lebensgefühl. Zur Vorbeugung von Folgen eines schwachen Beckenbodens und zur Stärkung der Körperhaltung und des Rückens werden alltagsbezogene Übungen angeboten. Dieses Angebot spricht Teilnehmerinnen jeden Alters an! Bitte mitbringen: Isomatte, leichte sportliche Kleidung.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 08. Januar 2015
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 23,- Euro (8 UE)

KE25B vhs - PLUS

Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

In diesem ganzheitlich orientierten Kurs wird mit den Kindern auf vielfältige Art und Weise geübt, Konzentration zu erlangen, eigene Bewegungserfahrungen zu machen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Bewegungsspiele - Laufen, Gleiten, Klettern, Schaukeln - gehören ebenso zum Programm wie Rythmus-, Ruhe- und Entspannungsübungen. Bitte bequeme, lockere Kleidung und Stoppersocken oder Turnschuhe mitbringen.

Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt nur für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte "Normal-Anmeldung" im Internet wählen!

Leitung Susanne Kruska
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Große Sporthalle)
Entgelt 34,- Euro (24 UE)

RYTHMISCHES AUSDAUER-TRAINING UND KÖRPERERFAHRUNG

KF01B vhs - PLUS

Dance Workout

Sie haben Spaß an Bewegung zu aktueller Musik?

In einem Cardio-Workout, bestehend aus modernen Schritt- u. Tanzchoreografien, werden intensiv Beine u. Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 44,- Euro (24 UE)

KF02B vhs - PLUS

Dance Workout

Kursinhalt siehe: KF01B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 44,- Euro (24 UE)

KF03B vhs - PLUS

Power Workout

Sie wollen etwas tun, um Ihre Figur und Fitness zu verbessern? Das funktioniert nicht ohne Motivation, Schweiß und Anstrengung! In unseren Power Workout -Kursen werden durch gezielte Übungen Muskeln aufgebaut und geformt. In einem abwechslungsreichen Training wird besonders an BOP (Bauch, Beine, Po) gearbeitet, aber auch Rücken- und Schulterpartie werden nicht zu kurz kommen. Der Weg zur "Traumfigur" ist lang, aber wer bestimmt die schon! Es geht doch in erster Linie um das eigene Wohlbefinden! Packen Sie's an! Sportschuhe mit heller Sohle und Matte mitbringen!

Leitung Claudia Preuß
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 44,- Euro (24 UE)

KF04B vhs - PLUS

Power Workout

Kursinhalt siehe: KF03B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 38,- Euro (20 UE)

KF05B vhs - PLUS

Tai-Bo

für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai-Bo ist eine Kombination aus Elementen der Aerobic und Selbstverteidigung. Das Trainings-Tempo ist schnell, sämtliche Muskeln werden beansprucht. Tai-Bo trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und fördert die Konzentration. Diese Mischung aus Kampfelementen und Aerobic vermittelt neue Körpererfahrungen und stärkt das Selbstbewusstsein bei Frauen und Männern. Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung Dr. Jennifer Kruska
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 20.30-22.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 52,- Euro (30 UE)

KF07B vhs - PLUS

Zumba®



Zumba - das spanische Wort für "sich schnell bewegen und Spaß haben" - begeistert die Tanz- und Power-Workout-Begeisterten. Lassen auch Sie sich von feurigen lateinamerikanischen, asiatischen u. afrikanischen Rhythmen und Tanzschritten animieren. Gute Laune ist garantiert.

Leitung Jennifer Feigenspan
Beginn 23. Oktober 2014
Zeit Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle - Paßstraße 16
Entgelt 29,- Euro (20 UE)

KF08B vhs - PLUS

Zumba®



Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 27,- Euro (20 UE)

KF09B vhs - PLUS

Zumba®



Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Maria Budde
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle - Paßstraße 16
Entgelt 29,- Euro (20 UE)



KF10B vhs - PLUS

Zumba®Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 30,- Euro (20 UE)

KF11B vhs - PLUS

Zumba®Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Jennifer Feigenspan
Beginn 22. Oktober 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 28,- Euro (20 UE)

KF11K Joyrobic

Joyrobic ist ein Ausdauertraining, bei dem Spaß an der Bewegung nach Musik im Vordergrund steht. Es wird kombiniert mit Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Beweglichmachen und nimmt dabei Rücksicht auf gestresste Wirbelsäulen.

Bequeme Sportkleidung und leichte Sportschuhe (helle Sohlen) sind erforderlich.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KF12B vhs - PLUS

Zumba®Gold

- Tanz- u. Bewegungsspaß

Sie möchten etwas Effektives für Ihre Gesundheit tun und haben Spaß daran, sich mit netten Leuten in der Gruppe zu lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und ermöglicht es auch älteren ('länger junggebliebenen') und untrainierten Menschen durch temporeduzierte Übungen, ihre Koordination zu verbessern und schrittweise Kondition aufzubauen. Zumba kräftigt und lockert die Muskulatur. Auch das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Auch ungeübte Einsteiger sind hier willkommen.

Leitung Maria Budde
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Vonderort
Entgelt 32,- Euro (20 UE)

KF12K Joyrobic

Joyrobic

Kursinhalt siehe: KF11K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 09.45-10.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen
 (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KF13B vhs - PLUS

Zumba®Fitne

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
Entgelt 28,- Euro (20 UE)

KF13K Coretraining

Bei diesem sehr bewusst und langsam durchgeführten funktionellen Training soll die Körperkern- (engl. core) oder Rumpfmuskulatur gezielt aktiviert werden. Die Haltemuskeln oder Stabilisatoren sind zum einen die Grundlage für eine gut funktionierende Kraftübertragung auf die Extremitäten. Durch ein gezieltes Training der tiefliegenden und der oberflächlichen Rumpfmuskulatur soll Fehlhaltungen entgegengewirkt werden. Die Muskeln werden dabei immer in komplexen Muskelsystemen miteinander vernetzt trainiert. Wichtige Bereiche des Training sind Übungen zur Kräftigung, Koordination mit Schwerpunkt Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung im Raum, Antizipationsfähigkeit. Ein weiterer Aspekt ist eine tiefe und richtige Atmung. Zum Einsatz kommen dabei Kleingeräte: Theraband, Softball (klein) verschiedene Gewichte.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 10.30-11.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen
 (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KF14B Bokwa®Fitness

"If you can move and you can spell, you can do Bokwa!" Paul Mai (Creator).

Bewegen und buchstabieren können, ist alles, was du bei diesem aktuellen Fitness-Programm können sollst.

Du tanzt die Linien von Buchstaben und Zahlen nach fetziger, populärer Musik und bringst damit dein Herz-Kreislauf-System und die Figur "in Schuss" bzw. Schwung. Jeder kann Bokwa, von den "Kids" bis zu den "Golden Agers", Menschen mit zwei linken Füßen bis zum Tanzprofi. Spaß und Stimmung sind garantiert!

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 15. September 2014
Zeit Montag 17.45-18.45 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
Entgelt 30,- Euro (20 UE)

KF20B vhs - PLUS

Zumba®

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Maria Budde
Beginn 04. September 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Bernhard-Poether-Haus (Gym.-Halle)
 Im Flaßviertel 10
Entgelt 40,- Euro (13 UE)

KF21B vhs - PLUS

Zumba®Step

Das neueste Zumba®Programm ist Zumba®Step, ein kraftvolles Training für die untere Körperhälfte. Du straffst und stärkst die Gesäßmuskulatur, vor allem die Beine, mit einer der Schwerkraft trotzen Mischung aus Zumba-Choreografie u. Step-Aerobic. Partyspaß zu fetziger Musik kommt nicht zu kurz!
 Bitte ein Step-Brett mitbringen!

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 19.15-20.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Knappschafts Krankenhaus
 Gymnastikhalle (Neurol. Rehaklinik)
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

KF22B Irish Dance und Céilí

Irish Dance und Céilí - wer kennt sie nicht, die mitreißende Musik und das Stepptanz-Feuerwerk aus Shows wie "Riverdance" oder "Lord of the Dance"?

Hier lernen wir die Grundschriffe des Irish Dance und fügen diese zu verschiedenen kleinen und größeren Figurentänzen zusammen. Egal, ob Hochzeit, der nächste Geburtstag oder einfach "just for fun":

Irische Céilí machen Laune. Und wer im nächsten Irland-Urlaub einer Tanzveranstaltung über den Weg läuft, kann - ohne sich zu zieren - einfach mitmachen.

Bitte an bequeme Kleidung / Sportkleidung denken! Als Schuhwerk genügen für den Anfang Ballett- oder Gymnastikschläppchen, Jazzdance-schläppchen oder - wenn nicht anders vorhanden - Anti-Rutsch-Socken.

Wer hat, ist mit "Dance-Sneakern" gut bedient.

Leitung Isabell Glagla
Beginn 27. September 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 15.15-18.15 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Schillerschule - Gymnastikraum
Entgelt 20,- Euro (8 UE)

KF23B vhs - PLUS
Irish Dance

In diesem Kurs werden wir uns laut und leise mit Softshoe-Dancing und "rhythmischem Krach" die Füße verknoten, (fast) bis an die Decke springen und mit viel Spaß die irische Musik aufs Tanzparkett bringen. Auch Ausflüge in irische Figuren- und Partytänze kommen nicht zu kurz. Kursinhalt zur Bekleidung siehe: KF22B.

Leitung Isabell Glagla
Beginn 06. November 2014
Zeit Donnerstag 16.30-18.00 Uhr
Dauer 3-mal
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 25,- Euro (6 UE)

FUNKTIONELLES TRAINING
KG01K K vhs - PLUS
Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Der Kurs sieht ein funktionelles Training im Krafraum vor! Hierdurch soll vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) gekräftigt werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl der Übungen wird erreicht, dass das Training einerseits sehr effektiv und andererseits schonend für Wirbelsäule und Gelenke ist. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert.

Leitung Christiane Schütz
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

KG02K K vhs - PLUS
Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG01K.

Leitung Karl-Heinz Ninck
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

KG03K K vhs - PLUS
Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG01K.

Leitung Christiane Schütz
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

KG04K K vhs - PLUS
Fitness für Männer - Zielgruppe: Männer über 40 Jahre

Koordinationsschulung durch Ballspiele und

Gymnastik.

Leitung Werner Koller
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)
Entgelt 62,- Euro (30 UE)

WALKING
KH01B vhs - PLUS
Gesundheits-Walking

Mit Gesundheits-Walking beginnt für die meisten Einsteiger das eigentliche Walking. Bei betontem Armeinsatz und in zügigem Tempo werden längere Trainingseinheiten durchgeführt, mit den Zielen: Herz-Kreislauf-Training und Gewichtsabnahme.

Leitung Iris Fabig
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Treffpunkt:
 Sportlereingang Dieter Renz Halle
Entgelt 41,- Euro (20 UE)

KH02B vhs - PLUS
Nordic-Walking am Morgen

Sie sind daran interessiert, Ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, ohne - wie in zahlreichen "Selbstversuchen" praktiziert - nach wenigen Übungseinheiten genervt abzubrechen? Dieses Herz- Kreislauftraining führt über die regelmäßige Herzfrequenzmessung, Aufwärmung, Technischulung, Ausdauerübung, Entspannung und Dehnung sowie weitere funktionelle Übungen zur Stärkung körperlicher Gesundheitsressourcen und v. a. auch zu positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe. Walking-Stöcke sind mitzubringen.

Leitung Iris Fabig
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 09.30-10.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Treffpunkt:
 Sportlereingang Dieter Renz Halle
Entgelt 41,- Euro (20 UE)

WASSER UND CO.

Die Sportbootführerscheinkurse der Volkshochschule bereiten auf die theoretische Prüfung beim Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes vor.

Beachten Sie bitte, dass neben den Kursgebühren folgende Kosten anfallen: Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrbücher, evtl. ärztliche Bescheinigung, praktische Segelausbildung.

Besonders zu beachten:
 Der Praxisteil inklusive der anfallenden Kosten erfolgt ausschließlich in Absprache mit dem Kursleiter - ohne jegliche Beteiligung der VHS.

KK02B vhs - PLUS
Sportbootführerschein See und Erweiterung zum Küstenschifferschein SKS (2-semesteriger Kurs) - 1. Semester

Das 1. Semester (12 Kurstage) führt bis zum amtlichen Sportbootführerschein See. Themenschwerpunkte: Rechtskunde, Motoren- und Manöverkunde, Seemannschaft, Navigation und Wetterkunde. Im 2. Semester (11 Kurstage) werden alle Themen vertieft, insbesondere Navigation, Gezeitenkunde, Wetter, Yachtführung und Törnplanung. Die Kursgebühr für den 2-semesterigen Kurs beträgt 70,00 Euro und wird mit Beginn des ersten Semesters erhoben.

Der 2-semesterige Kurs schließt mit der theoretischen SKS-Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DSV ab. Den Kursteilnehmern wird in der Segelsaison 2014 Gelegenheit gegeben, die erforderliche Segelpraxis auf einem Schulungsboot zu erwerben und am Ende des Törns die praktische Prüfung abzulegen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 16. September 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 80,- Euro (24 UE)

KK04B vhs - PLUS
Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Nichtschwimmerbecken bei einer Wassertemperatur von ca. 30°C statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer.

Der Kurs ist für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 15.30-16.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Hallenbad Boy / Welheim
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK05B vhs - PLUS
Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

Seite 58

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK06B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK07B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK08B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK09B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK10B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK11B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 10. November 2014
 Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK12B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 10. November 2014
 Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK13B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 10. November 2014
 Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK14B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 10. November 2014
 Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK15B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 10. November 2014
 Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK16B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 10. November 2014
 Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK17B

vhs - PLUS

Aqua-Walking

Aqua-Walking ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehtiefen Wasser mit Bodenkontakt. Es eignet sich hervorragend für Neueinsteiger und ältere Personen und ist empfehlenswert als Regenerationstraining nach Verletzungen am Stützapparat, als Training für Kräftige und Übergewichtige, Rheumatiker und Arthrosepatienten. Die Übungen entstammen weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik und werden bei einer Wassertemperatur von 29 Grad Celsius und einer Wassertiefe von 76 bis 124 cm durchgeführt. In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken enthalten.

Leitung Iris Fabig
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

KK18B

vhs - PLUS

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist eine ideale Sportart für regelmäßiges Ausdauertraining, mit den speziellen Vorteilen der Bewegung im Wasser fühlen Sie sich nahezu schwerelos. Auf diese Weise sorgt Aqua-Fitness für eine maximale Entlastung der Gelenke. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher, Kreislauf und Ausdauer verbessert! Wassertiefe 76 -124 cm, Wassertemperatur 29 Grad Celsius.

Leitung Iris Fabig
 Beginn 16. September 2014
 Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 42,- Euro (15 UE)

KK19B

vhs - PLUS

Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen gewöhnt. Durch kleine Spiele mit und im Wasser, durch Gleiten und Tauchen soll die Angst vor dem Wasser abgebaut werden. Pro Kind sollte ein Erwachsener mit im Wasser sein. Wasserspielzeug, kleine Schwimmreifen oder Schwimmtrainer dürfen mitgebracht werden. Die Wassertiefe beträgt 76 cm bis 124 cm und die Wassertemperatur liegt bei 29 Grad Celsius. Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt NUR für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte "Normal-Anmeldung" im Internet wählen!

Leitung Marion Fenske
 Beginn 19. September 2014
 Zeit Freitag 15.00-15.45 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
 Entgelt 42,- Euro (15 UE)



KK20B vhs - PLUS
Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK19B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Lehrschwimmbaden Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 42,- Euro (15 UE)

KK21B vhs - PLUS
Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK19B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Lehrschwimmbaden Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 42,- Euro (15 UE)

KK22B vhs - PLUS
Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK19B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 19. September 2014
Zeit Freitag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Lehrschwimmbaden Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 42,- Euro (15 UE)

JUNGE VHS - ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG FÜR TEENS

Eigentlich keine Lust auf Sport und Gesundheit? Kann man verstehen, wenn facebook, Whatsapp und Co. locken.

Doch hier gibt's das, was gute Laune macht: Bewegung und Entspannung zu cooler Musik. Schau doch mal vorbei und überzeug dich selbst!

KL01B vhs - PLUS
Yoga - Girls (13 - 16 Jahre)

Klausuren, die beste Freundin, der süße Typ vom Schulhof und die Eltern wollen auch ständig irgendetwas - alles ein bisschen viel, oder? Gönn' dir in deinem vollen Tag einen Yoga-Wellness-Moment ganz für dich. Mach's wie die Stars! Lerne jetzt ganz einfach tolle Techniken kennen, mit denen du richtig abschalten kannst und gleichzeitig noch deine Muskeln für eine Topfigur stärkst. Entdecke die Fitness in dir und lerne, dich auf ein Ziel zu konzentrieren. Bring' bitte Yogamatte oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Wasser und eine Decke zum Entspannen mit.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 17.15-18.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 40,- Euro (11 UE)

KL02B vhs - PLUS
Yoga - für Boys and Girls (8 - 12 Jahre)

Hüpfen, boxen, recken, strecken, alle Muskeln anspannen und entspannen, tief durchatmen. Die Impulse der Kinder werden aufgenommen und zu Geschichten geformt. So bietet die Yogastunde Raum für die Kinder, die vielfältigen Alltagsprozesse zu verdauen, um im Moment anzukommen. Die Kinder lernen durch das Prinzip von Anspannen und Entspannen sowie Atem und Bewegung universelle Werkzeuge kennen, um ihre Befindlichkeit selbst zu steuern. Yogaübungen verbessern die Motorik und stärken die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Die Schulung der allgemeinen sinnlichen Wahrnehmung verbessert zusätzlich die Lernfähigkeit. So können die Kinder gestärkt und selbstbewusst dem Leben begegnen. Gönnen Sie Ihren Kindern 60 Minuten zum Auftanken und bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Wasser mit. Sabine Timeus ist Yoga-Lehrerin mit 10-jähriger Yogaerfahrung und Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren

begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 17. September 2014
Zeit Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 40,- Euro (11 UE)

KL03B vhs - PLUS
Zumba® - Let's do Zumba together - ein Kurs für Mums and Teens (ab 12 J.), aber nicht nur!

Zumba begeistert Tanz- und Sportbegeisterte jeder Altersgruppe. Aber warum immer getrennt und nicht gemeinsam aktiv sein? Hier habt ihr die Chance, etwas zusammen zu unternehmen und euch von der Musik und den Rhythmen mitreißen zu lassen. In diesem Kurs verbinden wir typische Zumba-Grooves mit aktuellen Chart-Hits. Let's Zumba! Hinweis: Dieser Kurs kann auch ohne die Teilnahme von Jugendlichen gebucht werden.

Leitung Jessica Löbbert
Beginn 18. September 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schillerschule - Gymnastikraum
Entgelt 33,- Euro (13 UE)



Wir verstehen was vom guten Hören!

Unsere Angebote:

-  **kostenlose Hörtests**
-  **Hörgeräte aller führenden Markenhersteller**
-  **modernste Anpassverfahren**
-  **individuelle Beratung**
-  **Sennheiser Kopfhörer, Schwerhörigen-Telefone, Gehörschutz**

Wir beraten Sie gerne.



Hörstudio Sporkmann

Ihr Forum für „Gutes Hören“

Inh.: Bernd Sporkmann



Bottrop, Poststraße 6
Tel. 0 20 41 / 69 89 73

Südring-Center-Promenade I
Tel. 0 20 41 / 7 82 53 92

Kirchhellen
Johann-Breuker-Platz 1b
Tel. 0 20 45 / 40 32 50



SCHULABSCHLÜSSE · WEITERBILDUNGSBERATUNG

Fachbereichsleiterin: Christiane Dahlkamp · Telefon: 70 38 43

Seite 60

SCHWIERIGE ENTSCHEIDUNG?

Wir können Ihnen weiterhelfen und bieten Ihnen die Zweite Chance!

Sie haben aus verschiedenen Gründen die Schule ohne oder mit einem Sie nicht zufrieden stellenden Schulabschluss verlassen. Das kann sich ändern, wenn Sie Ihren Bildungsweg nun fortsetzen.

Folgende Abschlüsse können erworben werden:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
- Fachoberschulreife (Mittlerer Schulabschluss)
- Fachhochschulreife in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

VORAUSSETZUNGEN

HSA/FOR

- Aufnahme in den Lehrgang ein Jahr nach Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht
- ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache
- regelmäßige Kursteilnahme

FHR

- Mindestalter von 18 Jahren
- zweijährige Berufstätigkeit und die Fachoberschulreife
- FOR an der VHS erworben auch ohne zweijährige Berufstätigkeit

BERATUNG/ANMELDUNG

HSA/FOR

- persönlich immer dienstags von 15.00 bis 17.00 Uhr ganztätig, Aufnahmeschluss für die laufenden Kurse ist 14 Tage nach Unterrichtsbeginn, soweit nach Kursbeginn noch Plätze frei sind
- VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop, 2. Etage, Raum 3.17
Ansprechpartnerin:
Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp
Telefon: 02041 / 70 38 43
Mail: christiane.dahlkamp@bottrop.de
- Zur Anmeldung bitte letztes Schulzeugnis, Lebenslauf und Pass mitbringen.

- Informationsveranstaltungen im Semester
- nach telefonischer Vereinbarung in der VHS Bottrop

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe,
Middelicher Str. 289, 45892 Gelsenkirchen
Telefon: 0209/81 12 60

Montag bis Donnerstag 17.15 – 20.00
Montag und Donnerstag 9.30 – 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Gönül Candan

WAS ERWARTET SIE?

Teilnahmegebühren: keine, Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30 Euro, die nach erfolgreichem Abschluss erstattet werden

Beginn: jeweils nach den Sommerferien zu Semesteranfang (Sept./Okt.)

Dauer: HSA 1 Jahr
FOR 2 Jahre, bei Einstieg ins 3. Sem., 1 Jahr
FHR 2 Jahre

Unterrichtszeiten: in der Regel montags bis donnerstags von 17.30 bis 21.30 Uhr
FHR: 16.45 – 21.30 Uhr

Fächer: Unterricht auf der Grundlage der Kernlehrpläne des Landes Nordrhein-Westfalen vom 18.07.2012

HSA/FOR: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Erdkunde (Ersatzfach für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse: Erdkunde)

FHR: Deutsch, Soziologie, Englisch, Mathematik, Biologie, Informatik

Abschlüsse: staatlich anerkannt

HSA/FOR:

- In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch finden zentral organisierte standardisierte Abschlussprüfungen (ZosP) statt.
- Berufsberatung durch die Arbeitsagentur
- Informationsveranstaltung Fachhochschulreife 1-2x im Semester
- individuelle fachliche Betreuung durch den Beratungslehrer, Unterstützung bei persönlichen Problemen durch die Fachbereichsleitung
- Vorkurs/Methodentraining für Interessenten/innen ohne Schulabschluss

ZWEITER BILDUNGSWEG IN BOTTROP

FACHHOCHSCHULABSCHLUSS
6 SEMESTER

HOCHSCHULE
RUHR WEST

FACHHOCHSCHULREIFE
4 SEMESTER

Weiterbildungskolleg
Emscher-Lippe
Außenstelle Bottrop

FACHOBERSCHULREIFE
2 SEMESTER

HAUPTSCHULABSCHLUSS
2 SEMESTER

VHS in Bottrop

- Förderung nach dem Bundesausbildungsgesetz (BAföG) bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres möglich (Jugendamt – BAföG)

Kursnr.	Typ	Anmeldung	Semester	Leitung	Beginn	Uhrzeit	Ort
HAUPTSCHULABSCHLUSS/FACHOBERSCHULREIFE							
LA01B	HSA nach Kl. 9	ganztätig	1 und 2	J. Kassubek	jährlich nach den Sommerferien	Mo. – Do. 16.45 / 17.30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 007
LA03B	FOR	ganztätig	3 und 4	J. Kassubek	jährlich nach den Sommerferien	Mo. – Do. 16.45 / 17.30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 005
FACHHOCHSCHULREIFE							
LB01B	FHR	ganztätig	1 bis 4	A. Held	Sept. 2015	Mo. – Do. 16.45 - 21.30 Uhr	Willy-Brand-Gesamtschule, Gebäude D
WEITERBILDUNGSBERATUNG							
LC01B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	30.09.2014	Donnerstag, 18.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30 Raum 2.28
LC02B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	22.01.2015	Donnerstag, 18.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30 Raum 2.28



STUDIUM / WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



Die FernUniversität in Hagen ist bis heute die einzige wissenschaftliche Hochschule, die im deutschsprachigen Raum Studiengänge und Weiterbildung ausschließlich im Weg des Fernstudiums anbietet. Die Vermittlung der Lehre erfolgt im Medienmix, wie es das Konzept des „Blended Learning“ vorsieht. Regional- und Studienzentren bilden zudem eine weitere wichtige Komponente im Lehr- und Studiensystem. Mit derzeit 75.000 Studierenden ist sie die größte Universität der Bundesrepublik Deutschland. Studieren ohne Abitur ist an der FernUniversität in Hagen schon lange möglich. Ab dem Wintersemester 2010/11 wurde der Zugang zum Studium für beruflich Qualifizierte erheblich erweitert. Je nach Art der beruflichen Qualifikation und der Berufspraxis gibt es unterschiedliche Wege, die zur Aufnahme des – zumeist berufs begleitenden – Fernstudiums führen.

Wie sich das Studium an der FernUniversität zum Start ins Sommersemester 2015 gestaltet und welche Studienmöglichkeiten sich Ihnen eröffnen, erfahren Sie am Montag, dem 12.01.2015, um 17.30 Uhr im Studienzentrum Bottrop, in Raum 3.04 vom Studienberater Volker Zersch.

Öffnungszeiten des Studienzentrums Bottrop der FernUniversität Hagen:

Montag bis Donnerstag: 16.00 - 19.00 Uhr im Kulturzentrum August Everding,
Eingang: Blumenstraße 12 - 14, 2. OG, Raum 3.08.

Tel.: 0 20 41 / 2 91 35.

E-Mail: Studienzentrum.Bottrop@FernUni-Hagen.de

Weitere Informationen über die FernUniversität und das Studienzentrum Bottrop finden Sie im Netz unter: www.fernuni-hagen.de

abitur-online.nrw ist ein Angebot im Rahmen des Zweiten Bildungsweges am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe. Als Internet gestützter Lehrgang in Teilpräsenz, richtet er sich an Erwachsene, die neben ihrer Berufs- oder Familientätigkeit auch einen höheren Bildungsabschluss anstreben. Das neue Angebot gibt Studierenden eine höhere zeitliche Flexibilität. Die Hälfte der Unterrichtszeit, in der Regel zehn von zwanzig Unterrichtswochenstunden, wird durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt. Der abitur-online-Lehrgang dauert drei Jahre. Die Fachhochschulreife kann bei entsprechenden Leistungen nach dem vierten Semester zuerkannt werden.

Information und Anmeldung: Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe
Tel.: 0209 / 81 12 60, E-Mail: weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Die Hochschule Ruhr West (HRW) ist eine international ausgerichtete Fachhochschule mit hohen Qualitätsstandards. Sie hat ihre Standorte in den attraktiven Ruhrgebietsstädten Bottrop und Mülheim an der Ruhr. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Wirtschaft.

Wer kann an der HRW studieren?

- » alle, die eine Hochschulzugangsberechtigung (Fachhochschulreife, Hochschulreife) besitzen
- » die Wert auf engen Kontakt zur Wirtschaft und Praxisbezug legen
- » die einen international anerkannten Abschluss erlangen wollen.

Was bietet die Hochschule Ruhr West?

- » individuelles Studium in kleinen Gruppen mit
- » engen Kontakt zu Unternehmen bzw. duale Studiengänge
- » Brückenkurse für technisch-mathematische Fächer
- » internationale Studienabschlüsse
- » familiengerechtes Studium
- » Stipendienprogramme sowie Bafög-berechtigte Studiengänge.

KONTAKT: Hochschule Ruhr West/ Studierendenservice

Dümpfener Str. 45, Bauteil I
45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: +49(0)208/882 54 - 222
studienberatung@hs-ruhrwest.de

SENIORKURSE

Mit diesem Programm sollen speziell ältere Bürger angesprochen werden. Die Veranstaltungen wurden bei der Festlegung des Themas, der Zeit und des methodischen Vorgehens auf diesen Kreis zugeschnitten. Das bedeutet nicht, dass sich damit das Angebot der Volkshochschule für Senioren erschöpft. Diese sind vielmehr eingeladen, auch weitere Veranstaltungen, die im Programmheft genannt sind, zu besuchen. Eine ganze Reihe von Kursen etwa aus dem sprachlichen bzw. EDV-Bereich wird vormittags durchgeführt, also zu einer Zeit, die erfahrungsgemäß für Senioren günstig liegt. Bitte machen Sie von dem Angebot Gebrauch – wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Alle Veranstaltungen in den Seniorenheimen bzw. Altenbegegnungszentren sind für die Senioren- und Altenheimbewohner entgeltfrei. Interessierte Bürger/innen sind herzlich eingeladen.

GESUNDHEIT FÜR SENIOREN

MA01B

Gymnastik für Seniorinnen (Einführung)

Leitung Johanna Dragon
 Beginn 18. September 2014
 Zeit Donnerstag 11.30-13.00 Uhr
 Dauer 11-mal
 Ort Gymnastikraum - Gesundheitsamt
 Entgelt 33,- Euro (22 UE)

MA11B

Tanzen geht immer (Grundkurs 55 +)

Nach einigen Jahren Tanzpause haben viele Menschen wieder das Bedürfnis, zu Tanzveranstaltungen zu gehen. Oft stellen sie dann fest, dass ihre Tanzkenntnisse nicht mehr auf dem neuesten Stand sind. Um dem abzuweichen, aber auch um in einer gemütlichen Atmosphäre ohne überlaute Disco-Musik und atemberaubender Fülle wieder einmal ausgiebig tanzen zu können, wird dieser dem Alter angepasste Tanzkurs angeboten. Gelernt und geübt werden die gebräuchlichsten Formen des Gesellschaftstanzes nach der CreaDance-Methode.

Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage in Höhe von 20,00 EUR an die Tanzschule zu zahlen.

Leitung Peter Frank
 Beginn 15. September 2014
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort ADTV-Tanzschule Frank
 Entgelt 27,- Euro (20 UE)

MA12B

vhs - PLUS

Qigong für SeniorInnen

Qigong (sprich: Tchigong) ist ein Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). "Qi" lässt sich mit Atem, Energie und Lebensenergie übersetzen. "Gong" bedeutet Pflege, Übung und Ar-

beit. Qigong ist für die meisten Menschen recht einfach zu erlernen. Es ist dabei nicht wichtig, ob man sportlich oder gut beweglich ist. Es geht um Balance und ein Zuviel an Anstrengung ist eher schädlich. Bei den Übungen werden Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpft und so der Fluss der Lebensenergie (Qi) angeregt und verbessert; sie können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Allen Übungen gemeinsam ist die Entspannung durch beispielsweise eine ruhige und tiefe Atmung und die geistige Konzentration bei langsamen, gezielten, einfachen Bewegungsabläufen. Bei regelmäßiger Übung wird eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Abwehrsystems des menschlichen Organismus erzielt. Dadurch können auch bestehende Krankheiten positiv beeinflusst werden.

Leitung Maria Thon
 Beginn 19. September 2014
 Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Paul-Gerhardt-Schule (Gymnastikraum)
 Entgelt 35,- Euro (16 UE)

VERANSTALTUNGEN
STADTMITTE

MB01B

Die erste Tanzstunde

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 25. August 2014
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB02B

Eisstockschießen mit Opa

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 28. August 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenhilfe - Wohnen Plus - Diakonie
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB03B

Die Zigarre auf dem Fensterbrett

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 01. September 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB04B

Dorfgespräche

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 13. Oktober 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



MB05B

Die Königinnen der Kreuzworträtsel

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 16. Oktober 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenhilfe - Wohnen Plus - Diakonie
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB06B

Der 80. Geburtstag!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 20. Oktober 2014
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB07B

Lieben Menschen gesucht und gefunden!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 03. November 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB08B

Der Weihnachtsgewinn

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 20. November 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenhilfe - Wohnen Plus - Diakonie
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB09B

Das Klavier bleibt hier!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 24. November 2014
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB10B

Die Plätzchendiebe

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 08. Dezember 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN BOY/ WELHEIM/BATENBROCK

MC01B

Agathes Schokoladenironie

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 04. September 2014
 Zeit 14.15-16.30 Uhr
 Ort Altenbegegnung DRK,
 Horster Straße 255
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC02B

Auf nach Holland

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 08. September 2014
 Zeit 13.15-15.30 Uhr
 Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC03B

Frisch gewaschen

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 06. Oktober 2014
 Zeit 13.15-15.30 Uhr
 Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC04B

Sünden sind gut fürs Geschäft

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 30. Oktober 2014
 Zeit 14.15-16.30 Uhr
 Ort Altenbegegnung DRK,
 Horster Str. 255
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC05B

Der alte Schäfer

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 10. November 2014
 Zeit 13.15-15.30 Uhr
 Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC06B

Plätzchen für die Enten

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 18. Dezember 2014
 Zeit 14.15-16.30 Uhr
 Ort Altenbegegnung DRK, Horster
 Straße 255
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



VERANSTALTUNGEN EIGEN

MD01B

Glatzenschneider Henke

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 03. September 2014
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD02B

Küchengeschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 17. September 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWo Eigen
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD03B

Freundinnen auf großer Fahrt

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 01. Oktober 2014
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD04B

Der Sonntagsbraten

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWo Eigen
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD05B

Das Motorrad mit Beiwagen

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 12. November 2014
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD06B

Das gestrickte Geschenk

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 26. November 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWo Eigen
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN FUHLENBROCK

ME01B

Die Familienfeier

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 22. September 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWo,
 Herderstraße 8
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

ME02B

Blind vor Liebe

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 27. Oktober 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWo,
 Herderstraße 8
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

ME03B

Zwischenstopp Würzburg

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 01. Dezember 2014
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWo,
 Herderstraße 8
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN KIRCHELLEN

MK76K **K**



vhs - PLUS

Gymnastik für Senioren

Gymnastik kann jeder mitmachen, egal wie alt bzw. jung man ist. Sie führt zu einer besseren Beweglichkeit des ganzen Körpers. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung, mit und ohne Musik.

Leitung Marjo Queens
 Beginn 04. September 2014
 Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 44,- Euro (20 UE)

MK77K **K**

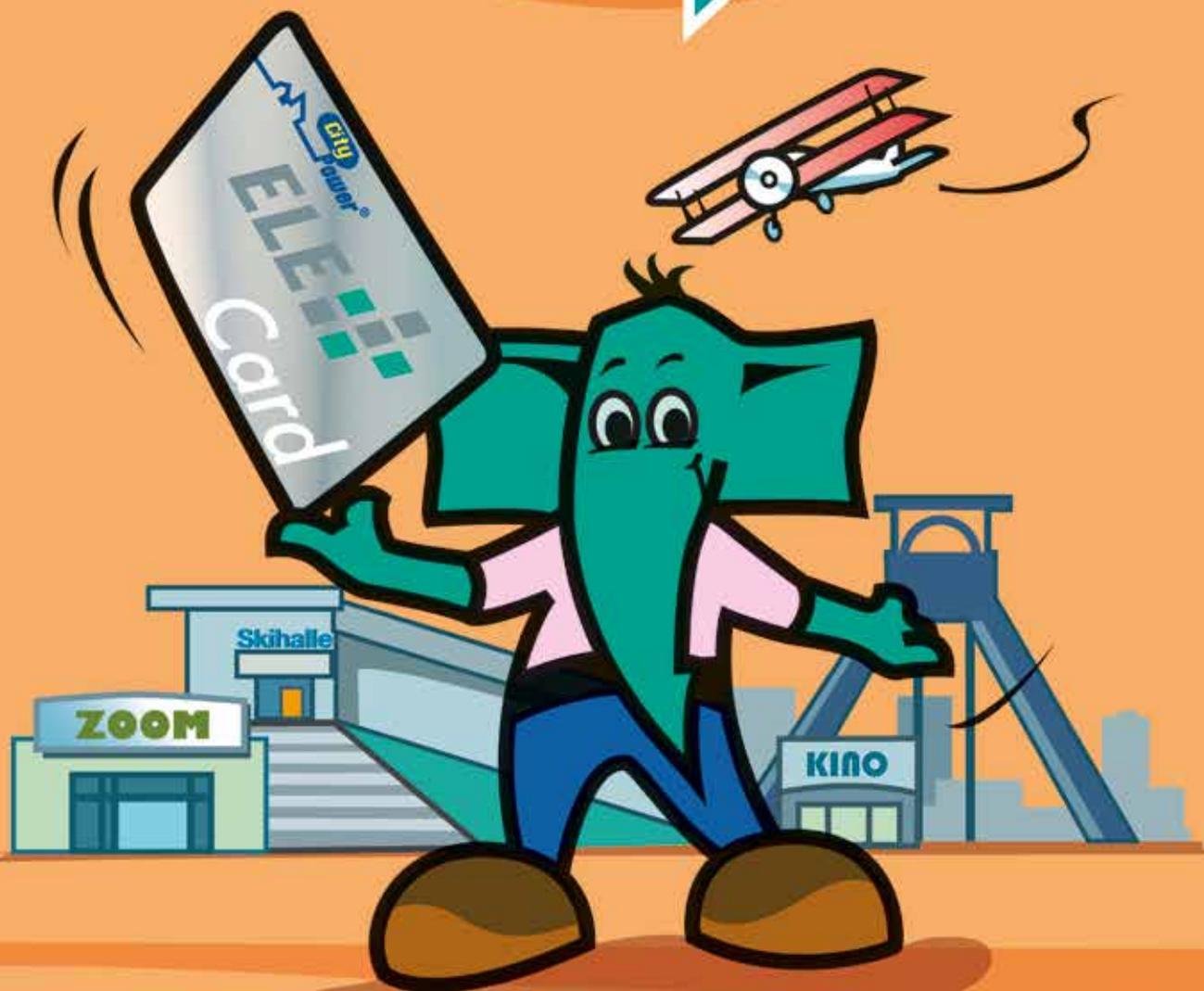
Brauchtum in Westfalen zum Advent

Über die Jahrhunderte hat sich eine Anzahl von Traditionen für die Advents- und Weihnachtszeit entwickelt. An diesem Nachmittag sollen ihre Entwicklungsgeschichten aufgezeigt werden. Voranmeldung ist dringend erforderlich. Dort zu entrichtende Umlage 10,00 EURO.

Leitung Sr. Maria Monika Trepmann
 Beginn Mittwoch, 10. Dezember 2014
 Zeit 14.30-17.00 Uhr
 Ort Pfarrheim Grafenwald
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



Auf die Karte. Fertig. Sparen!



Ran an die Karte, rein ins Vergnügen! Ob Freizeitpark oder Schwimmbad, ob Skihalle, Kino oder Musical – mit der kostenlosen ELE Card sichern Sie sich Sparspaß für

die ganze Familie. Bei über 2.000 Freizeitangeboten deutschland- und europaweit. Infos und Bestellung unter **0209 165 10** oder unter www.ele.de

ELE