

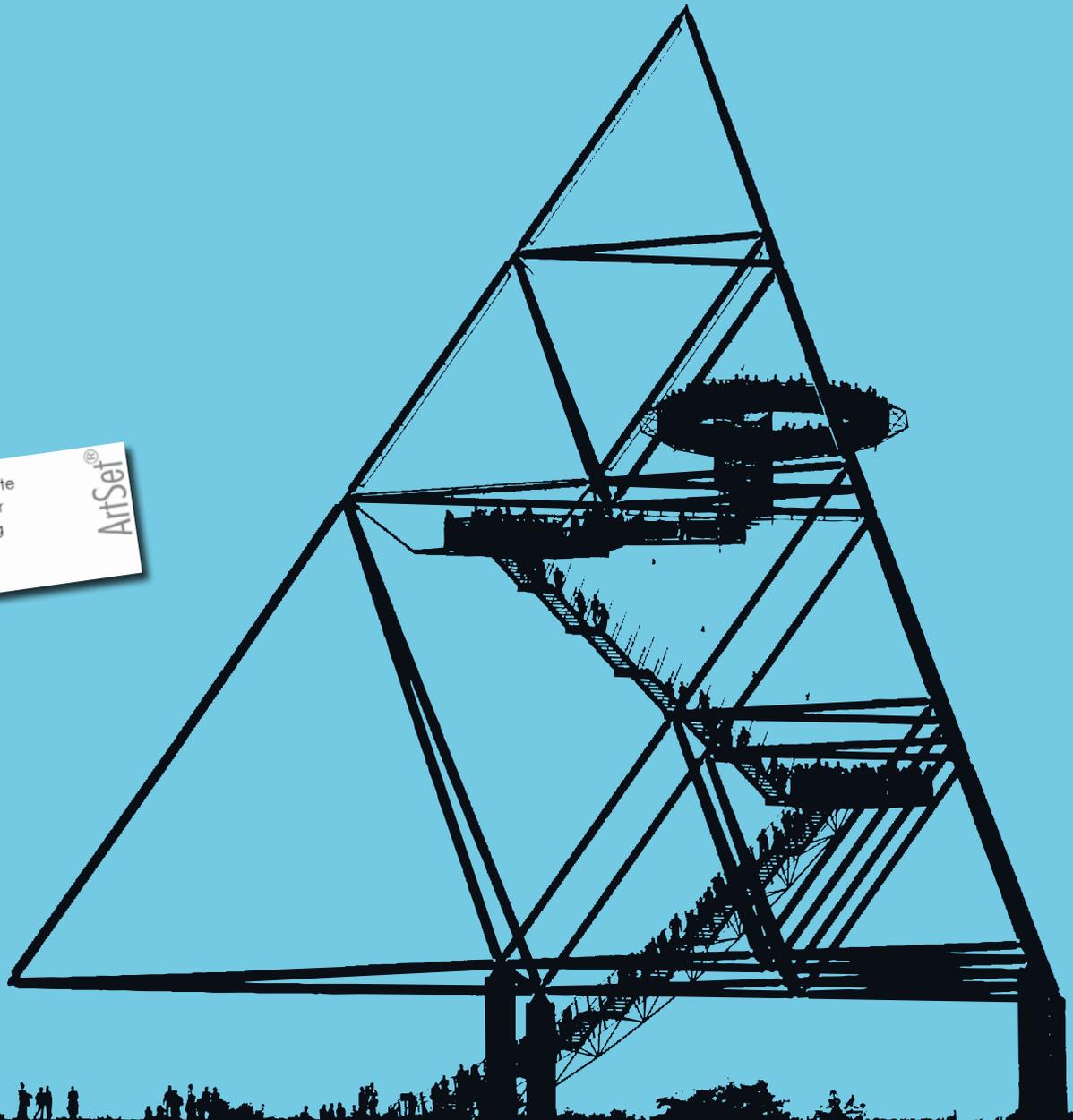
bottrop.

VHS

Programm

1. Halbjahr 2015

Anmeldungen ab 02. Februar 2015



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

KURSPROGRAMM FÜR DAS 1. HALBJAHR 2015 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 9
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
FD	Computerpraxis / EDV	Seite 21

FD	Smartphone, Tablets, iPad, Notebook	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 25
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 39
HD	Italienisch	Seite 40
HE	Spanisch	Seite 42
HE	Spanisch für Kids und Teens	Seite 43
HF	Portugiesisch	Seite 43
HG	Russisch	Seite 44
HH	Türkisch	Seite 44
HH	Bildungsurlaub	Seite 44
HI	Arabisch	Seite 44
HK	Neugriechisch	Seite 44
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	Kultur – Küche	Seite 47
IA	Weinabende	Seite 48

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 Ausdauertraining und Körpererfahrung	Seite 55
KG	Funktionelles Training	Seite 56
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 23.02.2015 bis 27.02.2015 - 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 von 08.30 bis 12.30 Uhr	donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr
---	--

weitere Termine auf Voranfrage / nach Absprache.

BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

In der Woche vom 02.02.2015 bis 06.02.2015 - 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
Böckenhoffstr. 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

Melanie Langenberg Telefon 70-35 72

Maurice Liesner Telefon 70-35 72

Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

Marcel Strzoda

Telefon 0 20 45 - 96 29 12 · Telefax 0 20 45 - 96 29 34
marcel.strzoda@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 Migrantinnen und Migranten mindestens 1,00 € je Unterrichtseinheit (UE); im Übrigen beträgt das Entgelt in der Regel mindestens 1,30 €/UE (1 UE entspricht 45 Minuten). 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 Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bit-

te eine Überweisung. Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar.

Ohne fristgemäße Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kurs Teilnahme 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 6,00 €. Das Entgelt für Filme mit Überlänge beträgt 6,50 €. 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 bei einem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs 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 Kurs Teilnahme 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 Böckenhoffstr. 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

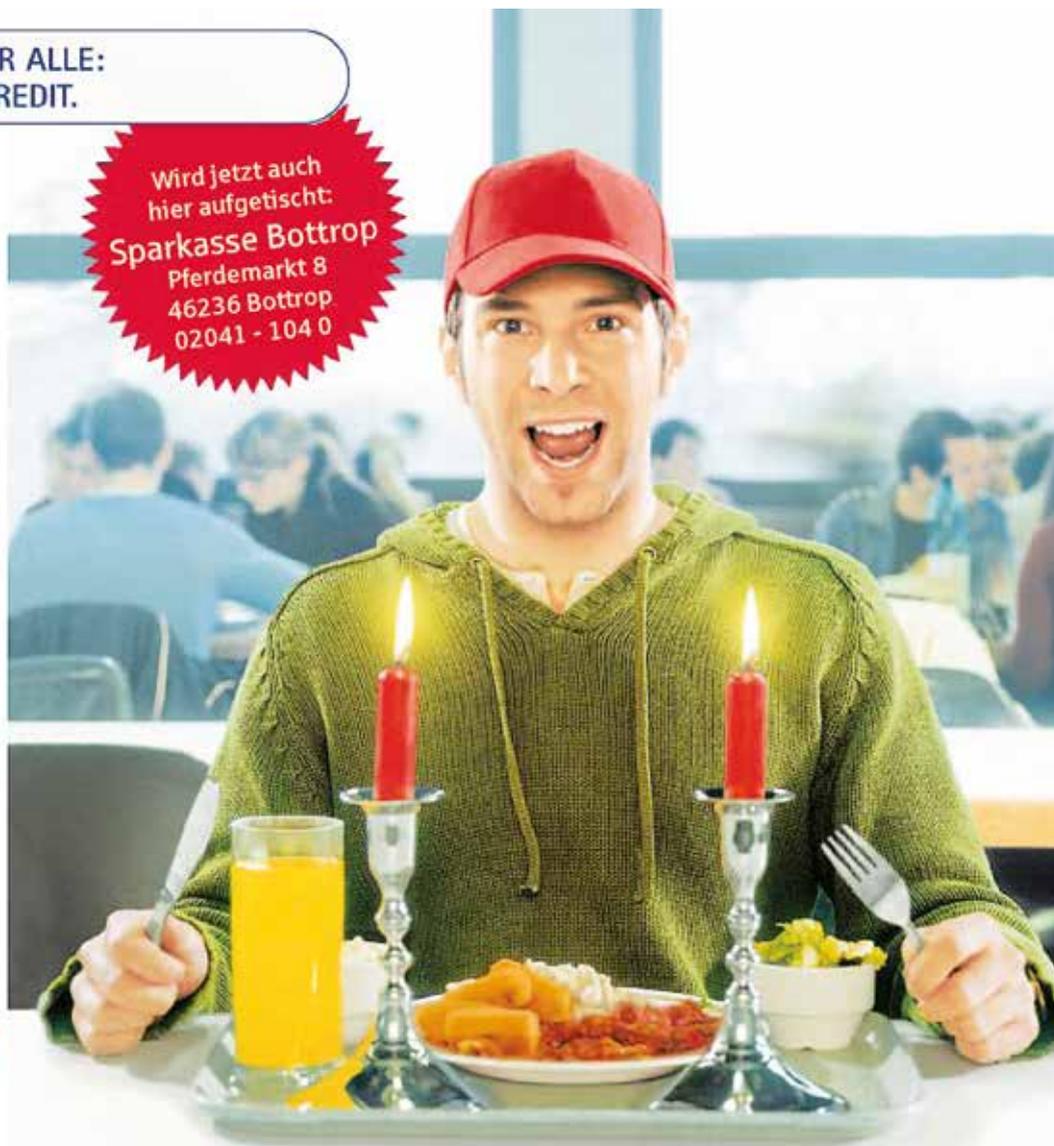
Nicht alle Räume sind über einen Aufzug erreichbar. Nehmen Sie daher bei einer Gehbehinderung vor der Anmeldung Rücksprache mit der Volkshochschule. Eine Übersicht über die Unterrichtsorte finden Sie im Internet unter www.vhs-bottrop.de
- Service
- Unterrichtsorte

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

TAA01B

Sabine Bode:

"Frieden schließen mit Demenz"

Menschen mit Demenz sind keine alten Kinder, die man bemitleiden muss.

Welche Optionen bleiben? Weiter weggucken? Darauf warten, dass das rettende Medikament gefunden wird? Oder unser Schicksal in die Hand nehmen, unsere Zukunft gestalten?

Es ist an der Zeit, den Horrorszenarien im Zusammenhang mit Demenz eine positive Vision entgegenzusetzen.



Sabine Bode besuchte Alten- und Pflegeheime, sprach mit Pflegepersonal, Wissenschaftlern und porträtierte Angehörige und Helfer, die unermüdlich Demenzerkrankten helfen, in Würde zu altern. Sie vollführt einen Perspektivwechsel: Sie bringt festgefahrene Ängste zum Einsturz und zeigt unzählige gute Ansätze und Mut machende Erfahrungen. Sabine Bodes Buch beschreibt eine gute Zukunft, und die hat vielerorts schon begonnen. Die Probleme, die heute da sind, und jene, die auf uns zukommen werden, sind lösbar. Wir alle müssen uns darum kümmern. Wir alle können etwas tun. Dieses Buch ist ein Plädoyer für ein Umdenken.

Zur Person: Sabine Bode, geboren 1947, war Redakteurin beim Kölner Stadt-Anzeiger. Seit 1977 lebt sie als freie Journalistin und Autorin in Köln und arbeitet überwiegend für die Kulturredaktionen des Hörfunks von WDR und NDR. Zuletzt erschienen von ihr "Die deutsche Krankheit - German Angst" und "Die vergessene Generation - Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen".

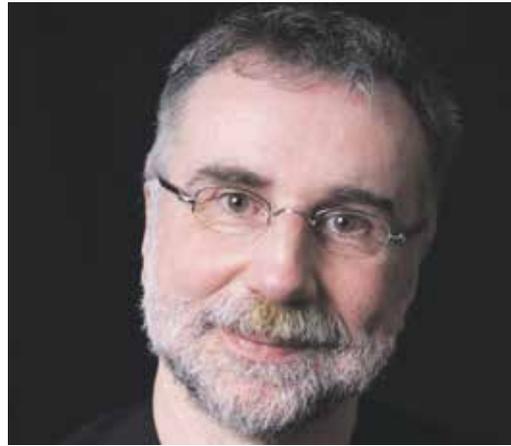
Leitung Uwe Dorow
Beginn Dienstag, 10. März 2015
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

TAA02B

Dr. Jochen Hippler:

Der Aufstand des "Islamischen Staates" in Syrien und dem Irak

Genau ein Jahrzehnt nach dem Beginn des US-Krieges gegen Saddam Husseins Irak begann in Syrien und dem Irak eine extremistische Gruppe von sich Reden zu machen, die an Gefährlichkeit und Bedeu-



tung Al Qaida schnell in den Schatten stellte: Der "Islamische Staat"!

Im Frühsommer 2014 brachte er dann große Teile des Nord- und Westirak blitzartig unter seine Kontrolle und wurde zur finanzstärksten jihadistischen Organisation weltweit. Der Vortrag behandelt die Ursachen für den Aufstieg des "Islamischen Staates" und den für seine erstaunliche Geschwindigkeit, den Charakter dieser Organisation und die Gründe für seinen zu erwartenden Niedergang. Dabei werden die Entwicklungen in Syrien und dem Irak der letzten Jahre zum Ausgangspunkt genommen".

Zur Person: Dr. Jochen Hippler, geb. 1955, Politikwissenschaftler. Wissenschaftlicher Mitarbeiter des Instituts für Entwicklung und Frieden (INEF) an der Universität Duisburg; Koordinator des Projektes "Dialog der Kulturen" für das Deutsche Orient-Institut (Hamburg), unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten. Freiberufliche Nebentätigkeit als Politikberater und Consultant. Arbeitsschwerpunkte: Politische Identitäten nationaler, ethnischer und religiöser Art im Kontext von Konflikten und Kriegen sowie bei der Demokratisierung von Gesellschaften; interkulturelle Dialoge; der Nahe und Mittlere Osten; Strukturveränderungen der internationalen Politik. Dr. Hippler ist ein gefragter Experte bei den Medien.

Leitung Uwe Dorow
Beginn Donnerstag, 16. April 2015
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

VHS-REIHE "RECHT"

TAD76K K

Unterhaltspflichten gegenüber Eltern - Wenn Verwandtschaft teuer wird!

Das Thema hat einige Brisanz! Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen nicht erbracht werden. In welchen Fällen sind die Kinder ihren Eltern gegenüber unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz rückabgewickelt werden?

Rechtsanwalt und Notar Thomas Rüller erläutert aus der Praxis anhand von Fallbeispielen Grundsätzliches und beantwortet Detailfragen.

Leitung Thomas Rüller
Beginn Montag, 09. März 2015
Zeit 18.00-20.30 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

TAD78B

Unterhaltspflichten im Pflegefall - Vorsorgevollmacht

Das Thema hat einige Brisanz! Die Kosten von Pflegeleistungen oder Haben Unterbringungen können oftmals durch die Rente beziehungsweise das eigene Einkommen nicht erbracht werden. In welchen Fällen sind die Kinder ihren Eltern gegenüber unterhaltspflichtig. Welches Vermögen müssen die Eltern über ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragung von Grundbesitz rückabgewickelt werden? Ist es notwendig, wenn Eltern geschäftsunfähig geworden sind oder ihre Geschäfte nicht mehr regeln wollen, Vorsorgevollmachten zu errichten? Sind diese sinnvoll oder reicht eine Betreuung durch das Gericht? Welche Nachteile bestehen hier?

Leitung Thomas Rüller
Beginn Dienstag, 17. März 2015
Zeit 18.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (3 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, Böckenhoffstr. 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.



TAE01B

Elternunterhalt - das Sozialamt bittet die Kinder zur Kasse

Anmeldung u. Information: Muharrem Erdogan, TEL.: 02041/24274.

Leitung Muharrem Erdogan
Beginn Mittwoch, 11. Februar 2015
Zeit 16.30-19.00 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

TAE02B

Neues Patientenrecht

Anmeldung u. Information: Frank Sommer, Tel.: 02041/773496.

Leitung Frank Sommer
Beginn Freitag, 06. März 2015
Zeit 16.00-19.30 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt - entgeltfrei - (4 UE)

TAE03B

Rentenbesteuerung

Anmeldung u. Information: Peter Flaum, Tel.: 02041/23479.

Leitung Peter Flaum
Beginn Freitag, 06. März 2015
Zeit 17.00-20.30 Uhr
Ort Bürgerhaus Batenbrock
Entgelt - entgeltfrei - (4 UE)

TAE04B

Zuwanderung und Integration

Anmeldung u. Information: Muharrem Erdogan, TEL.: 02041/24274.

Leitung Muharrem Erdogan
Beginn Mittwoch, 10. Juni 2015
Zeit 16.30-19.00 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

TAE20B

Gewerkschaftliche Bildungsarbeit

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

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 20. Februar 2015
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)

TAE21B

Handlungsfelder der Gewerkschaften

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

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 13. März 2015
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

TBA01B

Bot - pourri - Poetischer Nachmittag - Literatur Café

Nach einer kurzen Einführung durch den Moderator lesen bekannte und weniger bekannte Schriftsteller

aus dem In- und Ausland aus ihrem literarischen Werk. Oft auch: BUCH - Premiere: spannende Prosa (Roman / Erzählung / Kurzgeschichte / Erlebnisprosa) und sensible Lyrik (Poeme / Haiku / Tanka).

Unsere Gäste haben die Möglichkeit, Fragen an die Autorin / den Autor zu stellen - hinsichtlich Biografie, Werk-Entstehung und / oder inhaltlich.

Wir laden Sie gern - per Post - ein, wenn Sie uns Ihre Anschrift mitteilen.

Wir laden Sie gern - per Post - ein, wenn Sie uns Ihre Anschrift mitteilen.

Leitung Artur K. Führer

Beginn Sonntag, 15. März 2015

Zeit 15.00-17.15 Uhr

Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TBA02B

Bot - pourri - Literarischer Abend: Kunst im Knast

- nicht öffentlich -

Leitung Artur K. Führer

Beginn Dienstag, 05. Mai 2015

Zeit 19.00-21.15 Uhr

Ort JAA

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TBA03B

Bot - pourri - Literarischer Abend

Leitung Artur K. Führer

Beginn Sonntag, 10. Mai 2015

Zeit 15.00-17.15 Uhr

Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TBA04B

Bot - pourri - Poetischer Nachmittag

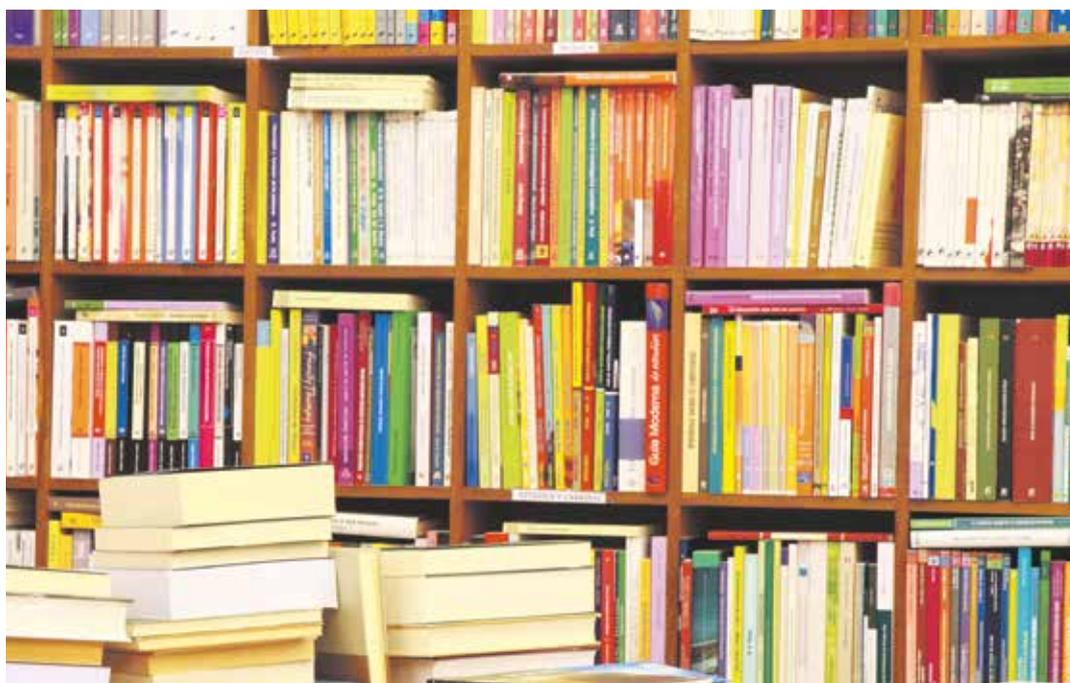
Leitung Artur K. Führer

Beginn Sonntag, 14. Juni 2015

Zeit 15.00-17.15 Uhr

Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14

Entgelt entgeltfrei (3 UE)



TBA20K K

vhs - PLUS

Literarischer Arbeitskreis: Ulla Hahn: "Spiel der Zeit"

Nach "Das verborgene Wort" (2001) und "Aufbruch"

(2009) legte die Autorin, die als Lyrikerin begonnen hat, mit "Spiel der Zeit" (2014) den dritten Teil ihrer Autobiografie vor.

Sie erzählt darin vom gelingenden Leben einer jungen Frau, die es über den Zweiten Bildungsweg zu Abitur und Germanistikstudium gebracht hat. Gleichzeitig wird die Geschichte der Bundesrepublik Deutschland mit den Ereignissen des Jahres 1968 vergegenwärtigt.

Der Literarische Arbeitskreis wird sich auf die Spuren des Lebens der Autorin beziehungsweise ihrer Heldin begeben und auch Gedichte von Ulla Hahn in die Arbeit einbeziehen.

Leitung Johannes Weigel

Beginn 23. Februar 2015

Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger

Entgelt 48,50 Euro (20 UE)



KOMMUNIKATION

TBB01B

vhs - PLUS

Erfolgreiche Gesprächsführung in Beruf und Alltag

Um Gespräche zu einem guten Ergebnis zu führen, 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, beeinflusst das Ergebnis nachhaltig. Auch die Frage, wie gut wir den Standpunkt unseres Gegenübers im Gespräch berücksichtigen, spielt eine Rolle. Und wenn uns eine besonders sympathische Gesprächseröffnung gelingt, haben wir schon fast gewonnen. Im Seminar werden Techniken, Strategien, Tipps und Tricks für erfolgreiche Kommunikation vorgestellt und an Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmer erprobt und geübt (u. a. Gesprächsziele setzen, Gespräche richtig eröffnen, durch Fragen führen, Ich-Botschaften formulieren, aktiv zuhören, Signale der Körpersprache 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 07. März 2015
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)

FOTOGRAFIE

TBE01B

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.

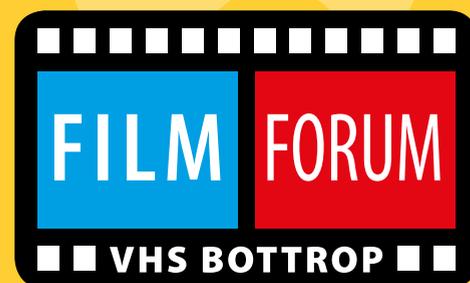
Am ersten Tag werden Sie praxisnah mit den wichtigsten Funktionen und Einstellmöglichkeiten moderner Digitalkameras vertraut gemacht. Am zweiten und vierten Kurstag werden wir gemeinsame Fotoexkursionen unternehmen, bei denen wir die Fototheorie in die Praxis umsetzen werden. Wir erstellen Bilder zu 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 22. Februar 2015
Zeit Sonntag 10.00-13.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 61,- Euro (20 UE)



KINO



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 don-nerstags, freitags und samstags statt. Sondervorführungen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Die Filmauswahl aller Programmteile, begleitende Seminare, Vorträge und vereinzelt 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.

Jeden zweiten Monat erscheint ein Informationsblatt mit dem aktuellen Filmprogramm. Das Programm steht außerdem auf der Homepage der VHS (www.vhs-bottrop.de) zur Verfügung. Oder Internetsuche: Filmforum Bottrop

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

TCA01B 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	23. Februar 2015
Zeit	Montag 18.30-20.45 Uhr
Dauer	10-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	45,- Euro (30 UE)

TCA02B 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	26. Februar 2015
Zeit	Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer	10-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	45,- Euro (30 UE)

TCA03B vhs - PLUS
Aktzeichnen als Basis künstlerischer
Arbeit

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 Materi-



Heinrich-Hertz-Straße 10a | Bottrop-Kirchellen | Tel.02045. 7767

Gestalten Sie mit uns
Ihren Traumgarten!

Besuchen Sie unser monatlich
aktualisiertes Gartenmagazin unter
www.BLANIK.de



alien 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	24. Februar 2015
Zeit	Dienstag 18.45-21.15 Uhr
Dauer	10-mal
Ort	Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18 Blumenstraße 12 - 14
Entgelt	45,- Euro (30 UE)

TCA04B 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, figurliche Zeichnung und Malerei und auch die freie, abstrakte Farbkomposition sein. Vorhandenes Material (Papier, Farben und Pinsel) bitte am ersten Abend mitbringen!

Leitung	Renate Kraft-Mysliwietz
Beginn	16. April 2015
Zeit	Donnerstag 19.15-21.30 Uhr
Dauer	8-mal
Ort	Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt	42,- Euro (24 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

TCA06B 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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

TCA07B vhs - PLUS ...auch am Donnerstag: Lust auf Farbe?

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

Leitung Dieter Haf
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)



TCA08B 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 Mischtafel
- 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- Euro (30 UE)

TCA10B 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 53,- Euro (26 UE)

TCA13B 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 handwerklichem 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 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 59,- Euro (30 UE)

TCA14B vhs - PLUS Preparing your portfolio: Getting in! - Mappenkurs (Studienbewerbung)

All Ihr Talent, Ihre Redegewandtheit und Ihre Ambitionen, künstlerisch zu arbeiten, bedeuten gar nichts ohne ein gut konzipiertes und durchdachtes Portfolio. Egal, ob Sie in den Bereichen Kunst, Design, Fotografie, Mode, Game-Design oder Architektur arbeiten möchten: dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihre Bewerbungsmappe neu zu überarbeiten und zu durchdenken, so dass Sie am Ende ein überzeugendes Portfolio präsentieren können.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 13. Juni 2015
Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 63,- Euro (16 UE)



TCA15B vhs - PLUS Drawing Workshop: Yes You Can!

Vince Reilly arbeitete die meiste Zeit seines Lebens als Trickfilmzeichner, Filmemacher und Charakterdesigner. Voraussetzung dafür war eine intensive Ausbildung zum Zeichner.

Dieser zweitägige Workshop wird Ihnen zeigen, daß Sie die Natur als direkte Vorlage für Ihre Zeichnungen verwenden können, indem Sie sich nur auf Ihre Beobachtungen verlassen. Die Direktheit des Zeichnens ist das beste Medium, um Ideen in allen visuellen Medien zu erkunden, sei es Malen, Bildhauerei, Mode, Fotografie oder Webdesign.

Seite 12

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 28. Februar 2015
 Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.30-16.30 Uhr
 Dauer 2-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 63,- Euro (16 UE)

**GESTALTEN MIT
 VERSCHIEDENEN MATERIALIEN**
TCB01B 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 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.00-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
 Entgelt 54,- Euro (30 UE)

**BARBARA'S
 WÄSCHETRÄUME**
 GmbH

Bleiben Sie fit
 & GESUND,
 DEN
 RICHTIGEN
 BH
 FINDEN
 SIE
 BEI
 UNS!


BOTTROP & KIRCHHELLEN

☎ 0 20 45 / 9 59 81 00

☎ 0 20 41 / 2 05 69

www.facebook.com/BARBARASWAESCHETRAEUME


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

TCB02B
**Kreatives Malen mit verschiedenen
 Materialien für Teilnehmer/innen mit
 Handicap**

Für alle, die Freude am Umgang mit Farben haben. Mit leicht erlernbaren Techniken können Bilder oder Textilien gestaltet werden. Durch den Umgang mit verschiedenen Materialien sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es entstehen zusätzliche Materialkosten, die im Kurs abgerechnet werden.

Leitung Sigrid Senkowski
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 16.15-17.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Rheinbabenwerkstatt
 Entgelt 27,- Euro (20 UE)


TCB78K K

vhs - PLUS

Goldschmiede-Kompaktkurs

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

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

Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich. Nähere Informationen finden Sie auch unter: www.mobile-goldschmiedekurse.de.

Eine Werkzeugumlage von 10 Euro sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 Euro je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.

Leitung Katja Osterhoff-Genz
 Beginn Sonntag, 08. März 2015
 Zeit 11.00-15.00 Uhr
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 47,- Euro (5 UE)


TCB79K 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 Töpfern und erlernen Grundkenntnisse des Glasierens.

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

Leitung Heike Fontein
 Beginn 25. Februar 2015
 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



TCD01B vhs - PLUS Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

TCD02B vhs - PLUS Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

TCD03B vhs - PLUS Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 52,- Euro (28 UE)

TCD06B vhs - PLUS Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 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.

TCD10B vhs - PLUS Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 48,- Euro (26 UE)

TCD11B vhs - PLUS Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 55,- Euro (30 UE)

TCD12B vhs - PLUS Kinderlieder-Spielkreis

Der Kinderlieder-Spielkreis richtet sich an alle, die mit einfachsten Akkorden Kinderlieder begleiten wollen, um mit Kindern zu musizieren. Anlässe gibt es ja genug: Geburtstage, Ostern, Weihnachten, St. Martin, oder einfach nur zum Spaß. Gemeinsam zu singen bringt viel Freude und ganz nebenbei schult man Gehör und Konzentration. Also, Eltern, Lehrer und Pädagogen: Anmelden! Bis bald!

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

**Mehr als 30 Jahre
kompetent
verlässlich
fair**




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

TCD14B

vhs - PLUS

Blues-Jam Workshop

Liebe Freunde des Blues, dieser Workshop richtet sich an Gitarristen die noch wenig Erfahrung mit Bluesimprovisationen haben und ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Am Freitag werden wir einige Klassiker des Blues und deren zugehörige Skalen durchgehen, um am Samstag mit ihnen zu arbeiten. Ziel ist es durch das Spielen selbst einen Zugang zur freien Improvisation zu erlangen, die zwar der Stilistik dieser Musikform treu bleibt, aber auch einem ganz persönlichen Ansatz zu dieser Musik Ausdruck verleiht. Oder schlichter gesagt: Statt verkopfter Lick-Auswendiglernerei - Let it roll!

Leitung André Dragutin Vivjora

Beginn 20. Juni 2015

Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 10.00-16.00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17

Entgelt 43,- Euro (13 UE)



Leitung Papa Bouly Thioune
Beginn 21. März 2015
Zeit Samstag 10.00-17.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort JuKo(JugendKombiHaus)
Ruhrlstraße 3 a, 46240 Bottrop
Entgelt 36,- Euro (16 UE)



RHYTHMUS

TCE13B

vhs - PLUS

Afrikanisch Trommeln - Djembe-Workshop

Der Kursleiter Pape Thioune stammt aus dem westafrikanischen Senegal, wuchs in Dakar auf und lernte früh als Mitglied einer bekannten Griotfamilie das Handwerk des Trommlers. In seinen Trommel- und Rhythmuskursen vermittelt er die klangliche Vielfalt, Kraft und Ursprünglichkeit verschiedener westafrikanischer Rhythmen. Dabei geht es nicht immer um technische Perfektion. Das Zusammenspiel in der Gruppe und das Aufeinander hören sind wichtige Komponenten, die der Musik ihre Lebendigkeit und Freude geben. Wenn sich die Rhythmen entfalten und es beginnt, so richtig schön zu grooven, werden wir ein Teil vom Ganzen, können uns fallen lassen und abschalten.

Als Mittagessen wird pro Tag ein senegalesisches Gericht gereicht. Die Kosten i. H. v. insgesamt 7,00 Euro sind direkt im Kurs zu entrichten.

Gegen 10,00 Euro Leihgebühr können Trommeln beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben.

Leitung Papa Bouly Thioune

Beginn 21. Februar 2015

Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 10.00-17.00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort JuKo(JugendKombiHaus)
Ruhrlstraße 3 a, 46240 Bottrop

Entgelt 36,- Euro (16 UE)

TCE15B

vhs - PLUS

Rhythmus ist da, wo jeder mit muss

Dieser Kurs richtet sich an ErzieherInnen, LehrerInnen und alle, die Spaß an Musik und Rhythmus haben. Schwerpunktmäßig werden mit Trommeln und Kleinperkussionsinstrumenten Rhythmen erarbeitet, die sich auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gut verwenden lassen. Im Stile von Stomp kommen hierbei auch Alltagsgegenstände wie Becher, Lineale, Stifte, Schneebeesen und Kochlöffel zum Einsatz. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht das gemeinsame Musikerlebnis.

Instrumente stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung.

Leitung Olaf Wiesten

Beginn Mittwoch, 25. Februar 2015

Zeit 18.30-20.45 Uhr

Ort Spielraum - Jugendamt
Prosperstr. 71

Entgelt 10,- Euro (3 UE)

TCE16B

vhs - PLUS

Body Groove - Spiel mit Körperinstrumenten

Klatschen, Patschen, Stampfen sind die wesentlichen Formen der Body-Perkussion, also dem Spiel mit Körperinstrumenten. Grundlage bilden leicht zu lernende Sprechtexte, die in Bewegung und schließlich in rhythmische Muster umgesetzt werden. Alle Beispiele lassen sich leicht in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anwenden. Neben der Body-Perkussion kommen auch einfache Rhythmusinstrumente wie Trommeln, Rasseln und Boomwhackers zum Einsatz. Die Übungen wirken konzentrationsfördernd, sie verbessern die Koordination und das Beste: Spielspaß in der Gruppe ist garantiert. Dieser Kurs ist ideal für LehrerInnen, ErzieherInnen und alle, die beruflich oder im Freizeitbereich mit Kindern, Jugendlichen, Senioren arbeiten.

Leitung Olaf Wiesten

Beginn Donnerstag, 19. März 2015

Zeit 18.30-20.45 Uhr

Ort Spielraum - Jugendamt
Prosperstr. 71

Entgelt 10,- Euro (3 UE)

Autohaus Bellendorf GmbH **CB**

SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE



Pelsstr. 35 • 46244 Bottrop-Kirchhellen • Tel: (0 20 45) 4 111 0 -0
<http://www.bellendorf.de>

TCE14B

vhs - PLUS

Afrikanisch Trommeln - Djembe-Workshop

Kursinhalt: siehe CE13B

Als Mittagessen wird pro Tag ein senegalesisches Gericht gereicht. Die Kosten i. H. v. insgesamt 7,00 Euro sind direkt im Kurs zu entrichten.

Gegen 10,00 Euro Leihgebühr können Trommeln beim Kursleiter ausgeliehen werden. Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben.

ERZIEHUNG, PERSÖNLICHKEIT, ALLTAG

TDB01B vhs - PLUS

Vertragen statt verklagen - erfolgreiche 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 25. April 2015

Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 09.00-16.30 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, Raum 228

Entgelt 60,- Euro (16 UE)

TDB02B vhs - PLUS

Mit Persönlichkeit zum Erfolg

Was macht unsere Persönlichkeit aus? Warum wird sie wichtiger je höher wir auf der Karriereleiter kommen? Welche Begabung, Erfahrung und Qualifikation sollte man an Ihnen schätzen? Wie können Sie sich selber besser darstellen? Welche Rolle spielen Sie in Ihrem Team oder Umfeld? Welche Techniken befördern den Erfolg? Diesen Fragen rund um das Thema Persönlichkeit und Erfolg geht dieses Seminar nach. Impulse aus der Kommunikations-Management- und Verhaltensforschung sowie Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsentwicklung bringen uns das Thema

näher. Übungen zu klassischen Situationen im Alltag runden das Angebot ab. Gern können Sie Ihre Erfahrungen und Fragen zum Thema einbringen. Sie haben viel zu bieten, aber Sie sollten darum wissen und es auch zeigen können.

Leitung Claudia Gravenhorst

Beginn 13. Juni 2015

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)

WDR
FERNSEHEN

**VERTRAUEN IST GUT,
DIE SERVICEZEIT IST BESSER**
MIT YVONNE WILLICKS 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-Fasité

**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

**HAUSWIRTSCHAFT UND
ERNÄHRUNGSLEHRE****TDC01B****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 zah-
len.

Leitung Julia Eberlin
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 16.30-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Rheinabablenwerkstatt
Entgelt 50,- Euro (36 UE)

**HAIRSTYLING****TDE01B**

vhs - PLUS

**Binde- und Hochstecktechniken für
(mittel-)lange Haare**

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

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

Leitung Christiane Eßling
Beginn Samstag, 30. Mai 2015
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

**PRO
BÜRO &
KOPIER** G M B H

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

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

Bottrop
Kirchhellener Str.9
☎ 02041 / 264192

Bottrop - Kirchhellen
Hauptstraße 45
☎ 02045 / 81712
vormals Zurhausen

**LAMY**

Schreibwaren, Büromaterial & Geschenkartikel



ORGANISATION UND MANAGEMENT

TEA01B 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 wer-

den, 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 21. März 2015

Zeit Sa. / So.: 21.03./22.03. und
Sa. / So.: 25.04./26.04,
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

Dauer 4-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 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.

TEA02B

vhs - PLUS

Erfolgreich argumentieren

Ihr Chef teilt nicht Ihre Meinung?

Ein wichtiges Verkaufsgespräch steht bevor?

Sie sind politisch aktiv und wollen andere überzeugen?



Jeder von uns stößt im Beruf und im Privaten immer wieder auf Herausforderungen wie diese. Wir können sie erfolgreich meistern, wenn wir unsere "kommunikative Kompetenz" gezielt und taktisch geschickt einsetzen. Denn in Dis-

kussionen und Verhandlungen ist oft nicht entscheidend, was wir sagen, sondern vor allem die Art, wie wir etwas sagen und wie wir dabei auch den Standpunkt unserer Gesprächspartner berücksichtigen.

Im Kurs werden sprachliche und nicht-sprachliche Kommunikationstechniken vorgestellt (u.a. durch Fragen steuern, Ich-Botschaften formulieren, aktiv zuhören, Signale der Körpersprache verstehen und senden) und Gesprächsstrategien für verschiedene Situationen erarbeitet (u.a. Gesprächsziele setzen, Gespräche richtig eröffnen, Gespräche aktiv führen, Schwächen zu Stärken machen, Nutzen aufzeigen). Anschließend wird das Erarbeitete an Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmer erprobt und geübt.

Ziel ist es, dass die Teilnehmer den Mut und die Sicherheit bekommen, Gelerntes auf "echte" Situationen in ihrem eigenen Alltag anzuwenden. Daher ist es gerne gesehen, wenn Teilnehmer auch eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen mitbringen.

Leitung **Norbert Vooren**Beginn **09. Mai 2015**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)**

RECHNUNGSWESEN: BUCHFÜHRUNG

TEB01B

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 **24. Februar 2015**
Zeit **Dienstag 19.00-21.15 Uhr**
Dauer **16-mal**
Ort **Willy-Brandt-Gesamtschule
(Gebäude D)**
Entgelt **70,- Euro (48 UE)**

SCHREIBTECHNIK

TEC01B

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 **24. Februar 2015**
Zeit **Dienstag 18.00-19.30 Uhr**
Dauer **14-mal**
Ort **Berufskolleg**
Entgelt **52,- Euro (28 UE)**



EDV IM BÜRO

TED21B

vhs - PLUS

Kompaktkurs Word und Excel im praktischen Büroalltag

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 8.1 und Officepaket 2013.

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

Nutzen sie die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs.

Leitung **Thomas Pentzek**
Beginn **07. April 2015**
Zeit **Dienstag bis Freitag
09.00-16.30 Uhr**

Dauer **4-mal**Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, Raum 316**Entgelt **97,- Euro (32 UE)**

BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der anderen kommunalen Einrichtungen

*lebendige
bibliothek*

MATHEMATIK

TFA01B

Kompaktkurs Analysis -

(Einführung in die Differential- u. 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 05. März 2015
Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 28,- Euro (20 UE)

TFA02B

Mathematikwissen für Schüler/innen des 10. Schuljahres

- an Haupt- (Typ B), Gesamt- und Realschulen sowie Gymnasien

Im aktuellen Schuljahr finden erneut zentrale Prüfungen in Klasse 10 statt. Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen, die nach den Osterferien diese Prüfung zu absolvieren haben. Es wird der gesamte Stoff der Sekundarstufe I wiederholt und dabei besonderes Augenmerk auf den Stoff der 9. und 10. Klasse gelegt. Die Themen und Themenschwerpunkte werden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen und unter Berücksichtigung der von der Landesregierung angegebenen Informationen und Probeklausuren festgelegt, werden aber sicherlich folgende Bereiche umfassen: Bruchrechnen, Strahlensätze, Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung, Flächen-, Körper- und Kreisberechnung, Gleichungslehre, Lösen linearer Gleichungssysteme und Funktionen, Satzgruppe des Pythagoras, Lösen von quadratischen Gleichungen, Parabeln, Potenz- und Wurzelgesetze, lineares und exponentielles Wachstum, Zinseszins, Exponentialfunktionen, Logarithmen, trigonometrische Funktionen, Übungen mit dem Taschenrechner.

Ziel des Kurses ist es, den bereits erlernten und in der Schule erarbeiteten Stoff zu vertiefen und anwenden zu lernen, Aufgabenstellungen zu erfassen und mit Hilfe der Mathematik (praktische) Problemstellungen einer geeigneten Lösung zuzuführen. Das Entgelt i. H. v. 20,00 EUR versteht sich bereits als ermäßigtes für Schüler/innen.

Leitung Matthias Pöllmann
Beginn 30. März 2015
Zeit Mo., 30.03. bis 01.04.2015
Mi., 08.04. bis 10.04.2015
jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 20,- Euro (30 UE)

TFA04B

vhs - PLUS

Mathematik im Alltag

Probleme mit der Mathematik im Alltag?

Ziel des Kurses ist die Bewältigung einfacher mathematischer Strukturen in Berufs- und Alltagssituationen. Im Mittelpunkt des Kurses steht nicht nur die Theorie, sondern auch die praktische Anwendung. Folgende Themen werden sicherlich behandelt:

- Bruchrechnen
- Dreisatz
- Prozent- u. Zinsrechnung
- Grundrechenarten
- Umwandeln von Größen und Einheiten sowie
- Flächen- u. Körperberechnungen.

Leitung Matthias Pöllmann
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 38,- Euro (20 UE)

beinahe Märchenhaftes. Eine romantische Dokumentation für die große Leinwand - zum Schwelgen. Prädikat wertvoll! Auszeichnung der Deutschen Film- und Medienbewertung (FBW).

Genre: Dokumentarfilm, Regie: Dr. Peter Bardehle, Lena Leonhardt, Sprecher: Ben Becker, Anne Moll, Laufzeit: 94 min., FSK: o. A. (ohne Altersbeschränkung).

Beginn Freitag, 20. März 2015
Zeit 18.00-19.35 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)

TFB02B

Rheingold

Kursinhalt siehe: FB01B.

Beginn Samstag, 21. März 2015
Zeit 18.00-19.35 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)



NATURWISSENSCHAFTEN

TFB01B

Rheingold

Schon eine gute Tradition haben die Naturdokumentationen, die der Fachbereich Naturwissenschaften präsentiert.

RHEINGOLD - GESICHTER EINES FLUSSES ist eine filmische Reise, die am Ursprung in den Alpen beginnend bis hin zur Mündung in die Nordsee führt. Fast 1.300 km Rhein werden in dieser bildgewaltigen Dokumentation in faszinierenden ästhetisch äußerst reizvollen Aufnahmen abgebildet. Dabei zeigen die Regisseure Peter Bardehle und Lena Leonhardt auch die Schönheit der am Fluss gelegenen Städte und ermöglichen insbesondere aus der Luftperspektive einige neue Entdeckungen. Geschichtliche Informationen werden mit mythologischen Elementen und Legenden, auch über Anleihen aus dem Wagnerschen Werk in der Filmmusik, verknüpft. So vermittelt der Film Wissen und setzt dennoch, wie nebenbei, romantische Akzente. Der Film ist eine Natur- und Kulturdokumentation, die ganz bewusst auf Pathos und Heimatgefühl setzt. Ben Beckers sonore Stimme, die vom Rhein in der Ich-Form erzählt, verleiht dieser Dokumentation Gefühl und etwas

TFB03B

Deutschlands Wilde Vögel - Teil 2 - Die Reise geht weiter

Seltene Vogelarten - hautnah!

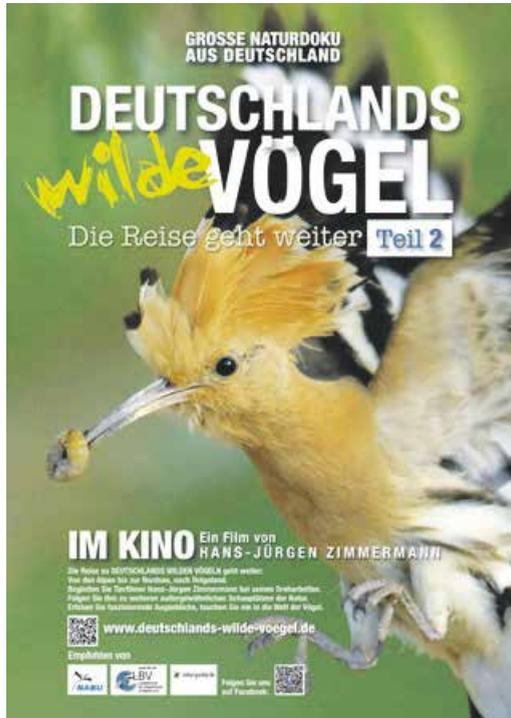
Nach dem erfolgreichen ersten Teil gelingt Hans-Jürgen Zimmermann auch mit der Fortsetzung von "Deutschlands wilde Vögel" ein eindrucksvolles Plädoyer für Artenvielfalt und Naturbewusstsein. Dem Zuschauer eröffnet sich eine völlig neue Sichtweise, führen die meisten der in Deutschland lebenden Vögel doch ein verstecktes Leben und entziehen sich menschlichen Blicken. Hans-Jürgen Zimmermann lädt die Zuschauer ein, ihn bei seinen Dreharbeiten zu begleiten und verrät seine besten Beobachtungsplätze. An insgesamt acht Orten zwischen Nebelhorn und Helgoland harter er mit seiner Kamera oft stundenlang aus, um eine einzige Szene im passenden Licht aufnehmen zu können. Der Film zeigt keine gezähmten Tiere, sondern ausschließlich frei lebende Vögel. Damit ist echtes Wildlife-Feeling garantiert.

"Deutschlands wilde Vögel" - Teil 2 versetzt den Zuschauer mit noch nie da gewesenen Aufnahmen in die faszinierende Welt der frei lebenden Vögel in Deutschland. Keine Effekte, kein Schnickschnack: Die pure Kraft der Bilder erzeugt im Kino-

Seite 20

saal ein einzigartiges Naturerlebnis.
 FSK frei, 95 Min.!

Beginn Freitag, 08. Mai 2015
Zeit 18.00-19.35 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)


TFB04B
**Deutschlands Wilde Vögel - Teil 2 -
 Die Reise geht weiter**

Kursinhalt siehe: FB03B.

Beginn Samstag, 09. Mai 2015
Zeit 18.00-19.35 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)

TFB05B vhs - PLUS
**Gipfelerlebnisse: Hoheward -
 die größte Halde Europas und
 Schloss Herten im Landschaftspark
 Emscherbruch**

Die Hoheward ragt mit ihren Attraktionen aus den Halden-Landmarken heraus: mit Himmelsobservatorium und Sonnenuhr erinnert sie an uralte Kulturtechniken und lässt die ewige Verbundenheit mit der Natur wieder erspüren. Aufwändig gestaltete Aussichtskanzeln erlauben auf der Balkonpromenade immer wieder phantastische Ausblicke in die Landschaft. Vorbei an der Zeche Ewald mit Fördergerüsten aus 3 Epochen geht es weiter durch Emscherbruch und Hertener Schlosswald, vorbei an Seen und Biotopen zum Schloss Herten mit Schlosspark und 200 Jahre altem Baumbestand. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Länge: ca. 16 km

Leitung Dr. Vera Bücker
Beginn Samstag, 09. Mai 2015
Zeit 10.00-18.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Ewald-Café, Doncaster Platz 2, 45699 Herten (Bushaltestelle: Herten Bergwerk Ewald 1/2 i. d. Nähe)
Entgelt 18,- Euro (10 UE)

TFB06B vhs - PLUS
**Radtour: Residenzen von Reichs-
 fürstinnen und Reichsgrafen**

Diese Tour führt uns zu den Stammsitzen uralten Hochadels. Das alte Reichsgrafengeschlecht von Limburg-Styrum lebte im Hochmittelalter auf Schloss Styrum. Das aus dem 18. Jahrhundert stammende, gut erhaltene Herrenhaus mit 'Altem Wehrturm' und 'Schlosskapelle' liegt idyllisch im Ruhrtal, (direkt am Ruhrtalradweg).

Das Wasserschloss Borbeck mit seiner 1000-jährigen Geschichte war von Anfang an die Residenz der Fürstbittissinnen von Essen. Ein Besuch der kleinen Ausstellung über die 'einzigsten Herrscherinnen' im Ruhrgebiet und des barocken Schlossparks stehen auf dem Programm.

Eine Einkehr ist vorgesehen.

Länge: ca. 45 km

Leitung Dr. Vera Bücker
Beginn Sonntag, 14. Juni 2015
Zeit 10.00-18.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Hauptbahnhof Bottrop - Nordausgang
Entgelt 18,- Euro (10 UE)

TFB07B
**Vogelkundlicher Spaziergang durch
 Bottrop**


Mit den Naturfotografen und Hobbyornithologen Christof Wermter und Markus Botzek:

Vogelbestimmung leicht gemacht. Das versuchen viele Bücher auf dem Markt in die Tat umzusetzen. Aber leider halten Vögel in der Natur nicht still, kommen oft nicht nah genug heran, um alle Details der Zeichnungen oder Fotografien mit dem lebenden Exemplar abgleichen zu können. Die Übung am lebenden "Objekt" ist unverzichtbar. Auf dem Spaziergang durch den Stadtpark, an den Stadtteichen vorbei und in den angrenzenden Wald wollen wir uns neben der Gefiederzeichnung auch das Verhalten und Bewegungsabläufe anschauen, anhand derer man viele Vögel schon ganz gut erkennen kann. Dabei sprechen wir auch über das eigene Verhalten als Beobachter und den richtigen und angemessenen Einsatz von Fernglas, Spektiv und Kamera.

Eigene Bestimmungsbücher können mitgebracht werden, auf festes Schuhwerk achten, da vielleicht auch feuchte Wege begangen werden.

Leitung Markus Botzek
 Christof Wermter
Beginn Sonntag, 17. Mai 2015
Zeit 09.00-11.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Parkstraße, Torbogen zum Stadtgarten
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

TFB09B
**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 Fotoausrüstung 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 15. April 2015
Zeit Mit., 15.04. u. 22.04.2015, 19.30 - 21.30 Uhr, Son., 19.04.2015, 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)

TFB10B
Radtour: "Bottrop erneuerbar"

Erneuerbare Energien ist das Thema der geführten Radtour durch die nördlichen Stadtteile von Bottrop. Dieser Teilbereich des Stadtgebietes ist ein ländlich geprägter Vorstadtbereich mit einem hohen Anteil an Wald- und Ackerflächen. In Kirchellen existieren bereits zahlreiche Strukturen zur regenerativer Energiegewinnung, so gibt es beispielsweise Standorte für Windenergieanlagen, Biogasanlagen, ein großflächiges Geothermieprojekt im Wohnungsbau sowie eine Vielzahl an Photovoltaikanlagen. Die Radtour soll interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit bieten sich unmittelbar vor Ort zusammen mit dem Klimaschutzmanager der Stadt über die Themen Erneuerbare Energien und Klimaschutz zu informieren. Fahrräder müssen mitgebracht werden.

Leitung Tillmann Christian
Beginn Samstag, 25. April 2015
Zeit 14.30-18.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Josef Albers Museum / Quadrat Im Stadtgarten 20
Entgelt - entgeltfrei - (4 UE)

TFB75K K
Höopathische Hausapotheke für Tiere

Erbrechen, Durchfall, was hilft? Die erfahrene Tierheilpraktikerin, Frau Windschall, stellt die 10 wichtigsten höopathischen Mittel vor, die in die Tierhausapotheke gehören.

Leitung Christel Windschall
Beginn Montag, 02. März 2015
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 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 Aufbaukurse) 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

Modernisierung des Computerraumes der VHS. Der Computerraum der Volkshochschule wurde vor Beginn des Semesters mit neuesten Rechnern ausgestattet. Geschult wird das Microsoft Office-Paket 2013! Betriebssystem ist Windows 8.1

TFD01B
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 Windows 7 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 23. Februar 2015
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 54,- Euro (28 UE)

TFD02B

vhs - PLUS

Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern

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

Leitung Maurice Liesner
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.20-19.50 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 64,- Euro (24 UE)

TFD03B
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 Aufbaukurses einzuplanen.



Leitung Nina Golischewski
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

TFD04B

vhs - PLUS

Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet! Quereinsteiger sind gerne willkommen.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30 2. Etage, R. 3.16
Entgelt 64,- Euro (24 UE)

TFD05B

vhs - PLUS

Aufbaukurs 2: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

Sie haben schon gute Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten noch fiter werden? Dann sind Sie hier richtig!

Quereinsteiger sind gerne willkommen.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 10.40-12.10 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 73,- Euro (20 UE)

TFD11B

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, 01. März 2015
Zeit 14.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

TFD21B
Computer-Orientierungsseminar für Frauen

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 8.1
 - 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 05. März 2015
Zeit Donnerstag 18.30-20.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 57,- Euro (30 UE)

TFD22B

vhs - PLUS

Computer-Kombinations-Kurs für Frauen - Anfängerinnen (Kurs 1)

Entspanntes Lernen ohne Druck. Wir behandeln Themen wie: Kurzeinstieg in Windows 8.1, Software-Download bzw. - Installation, Textverarbeitung, Text u. Layout (Word, OpenOffice), Kurzeinstieg Tabellenkalkulationen, Internetein-

Seite 22

stieg mit Recherche und sinnvollen Arbeitsschritten am PC, E-Mail-Konto einrichten und richtig verwenden. Je nach Leistungsstand der Gruppenteilnehmer werden wir individuelle Probleme und Fragen bearbeiten, die für die Gesamtgruppe interessant sind. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 47,- Euro (24 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.

TFD32B

vhs - PLUS

Word für Windows

Die Textverarbeitung Microsoft Word 2013 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, SmartArt-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 tiefere Kenntnisse die immer noch in den Bereich der "normalen" Textverarbeitung im beruflichen und privaten Bereich 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 23. Mai 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 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.

TFD43B

vhs - PLUS

Einführung in die Tabellenkalkulation (EXCEL - 2013)

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 14. März 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

TFD45B

vhs - PLUS

Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene (EXCEL - 2013)

Inhalt:

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

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 28. März 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 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.

TFD50B

vhs - PLUS

Präsentieren mit Powerpoint - 2013 - 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 30. Mai 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

SMARTPHONE, TABLETS, IPAD, NOTEBOOK



TFD61B

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 Ihre 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 Samstag, 09. Mai 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

TFD62B 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, 17. Mai 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

TFD63B vhs - PLUS

Fit mit dem Notebook - besondere Funktionen optimal nutzen

Aufgrund der Mobilität und Platzersparnis ziehen immer mehr Nutzer das Notebook (Laptop) dem Desktop-PC vor. So ein Notebook ist kleiner und auch leichter als ein "normaler" Computer. Ist es aber auch leichter bedienbar? Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Notebook bändigen. Es gibt eine Einführung in PC- und Windows-Grundkenntnisse. Es werden die Unterschiede zu einem Desktop-PC behandelt, z. B. Tastatur, Energiesteuerung, Anschlüsse, Akku, Touchpad und vieles mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook (mit Windows Vista, 7, 8, 8.1), Stromkabel und Zubehör (z.B. Maus) mit.

Leitung Marina Jakubowski
Beginn Sonntag, 26. April 2015
Zeit 09.00-13.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 18,- Euro (6 UE)

INTERNET UND SPEZIALTHEMEN

TFD64B 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, 01. März 2015
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

TFD65B 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 individuelle 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 Gdanietz
Beginn Samstag, 16. Mai 2015
Zeit 09.00-12.45 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

TFD66B vhs - PLUS

Facebook - Aufbaukurs

Vertiefung der im Anfängerkurs erworbenen Lerninhalte. Dementsprechend wird der vorherige Besuch eines Anfängerkurses oder adäquate Kenntnisse vorausgesetzt.

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn Samstag, 06. Juni 2015
Zeit 09.00-12.45 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

TFD67B vhs - PLUS

Das Internet für Einkäufe und Reisen nutzen

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Computer und Internet gemacht? Sie haben von attraktiven und bequemen Angeboten im Internet gehört? Aber Sie sind unsicher, wie zuverlässig Internet-Geschäfte sind? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Produkte suchen und Reisen planen können, wie Sie Angebote und Anbieter beurteilen können, wie Sie verbindlich bestellen und sicher bezahlen können. Themen: Produktinformationen, Test- und Erfahrungsberichte suchen; Preise und Preisentwicklungen vergleichen; Umgang mit Verbraucher- und Reiseportalen; sichere und unsichere Zahlungsmethoden im Internet. Grundkenntnisse der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

Leitung Marina Jakubowski
Beginn Samstag, 25. April 2015
Zeit 09.00-13.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 18,- Euro (6 UE)

TFD69B 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 Gdanietz
Beginn Samstag, 16. Mai 2015
Zeit 13.30-17.15 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

DIGITALE FOTOGRAFIE

TFD71B 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, 07. März 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

TFD72B 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

Seite 24

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, 08. März 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

TFD73B **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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 53,- Euro (20 UE)

TFD75B **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 21. März 2015
Zeit Samstag / Sonntag / jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

TFD76B **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)
- 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 18. April 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

TFD77B **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, 28. Februar 2015
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

Einladungskarten

in bester Qualität!

Die neuen
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

LESEN UND SCHREIBEN VON ANFANG AN

Haben Sie Schwierigkeiten, Fahrpläne, Hinweis-schilder 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.

Gerne können Sie sich auch in einem vertraulichen Gespräch an die Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp wenden (02041/703843, VHS Raum 3.27)

werden sollen.

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag / Donnerstag
09.30-11.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Albert-Schweitzer-Grundschule
Prosperstr. 95
Entgelt 90,- Euro (30 UE)

TGA11B

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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

TGA12B

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 23. Februar 2015
Zeit Montag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

TGA13B

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 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

DEUTSCH FÜR DEN BERUF

TGB01B

Sicherheit im Umgang mit der deutschen Grammatik im Beruf

Sie sind deutschsprachig und können Texte lesen und verstehen, haben aber Probleme mit der Rechtschreibung und Grammatik?

Sie arbeiten in einem Büro und sind bei der Korrespondenz oft unsicher bei Formulierungen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, weil sie hier grundlegende Regeln der deutschen Sprache üben und erweitern. Sie üben an praktischen Beispielen aus Alltag und Beruf.

Außerdem lesen und schreiben Sie Texte, um Sicherheit beim Formulieren zu gewinnen.

Leitung Horst Gottschalk
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 60,- Euro (20 UE)

GEBÄRDENSPRACHE

TGC01B

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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 51,- Euro (20 UE)

TGC02B

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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- 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 32).

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.

TGA01B

Gruppe 1: Alphabetisierung f. Migranten mit Vorkenntnissen

Leitung Arjan Bejko
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

TGA02B

Gruppe 2: Alphabetisierung (Grundkurs) für Migranten

Leitung Arjan Bejko
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 15.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

TGA03B



vhs - PLUS

Gruppe 3: Alphabetisierung und Beruf für Muttersprachler

Sie wollen noch einmal von Anfang an richtiges Lesen und Schreiben lernen. Hier können Sie ganz ohne Stress und Konkurrenzdruck in einer kleinen Gruppe Versäumtes nachholen und Vergessenes aufarbeiten. Die Kursleiterin kümmert sich um jeden Teilnehmer individuell, so dass jeder die Chance hat, geschriebene Sprache zu lesen und im Alltag anzuwenden. Kombiniert wird das Schreib- und Lesetraining mit Coaching-Übungen, durch die eigene Stärken und Fähigkeiten entdeckt und dargestellt

A1 Grundstufe: 1-5**Zeitumfang:** 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**Zeitumfang:** 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**Zeitumfang:** 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****Zeitumfang:** 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 Brückenkurs****Zeitumfang:** 1 Semester**Hauptkurs****Zeitumfang:** 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**Zeitumfang:** 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**Zeitumfang:** 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)**TGD01B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1**

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag, 15.00 - 16.30 Uhr,
Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr**Dauer** 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)**TGD02B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1**

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag, 16.45 - 18.15 Uhr,
Mittwoch, 16.45 - 18.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)**TGD03B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1**

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 04. Mai 2015
Zeit Montag, 15.00 - 16.30 Uhr,
Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr**Dauer** 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)**TGD04B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 2**

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 04. Mai 2015
Zeit Montag, 16.45 - 18.15 Uhr,
Mittwoch, 16.45 - 18.15 Uhr**Dauer** 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)**TGD05B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3**

Lehrbuch: Schritte plus (Hueber - Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr,
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr**Dauer** 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)**TGD06B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3**

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Horst Gottschalk
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag / Donnerstag
19.00-20.30 Uhr**Dauer** 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)**TGD07B****A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 4**

Lehrbuch: Schritte plus 2 (Hueber - Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 05. Mai 2015
Zeit Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr,
 Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD08B
A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 4

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Horst Gottschalk
Beginn 30. April 2015
Zeit Montag / Donnerstag
 19.00-20.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD09B
A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 5

Lehrbuch: Schritte plus 2 (Hueber-Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag / Donnerstag
 17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD10B
A2 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe 1

Lehrbuch: Schritte plus 2 (Hueber-Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 30. April 2015
Zeit Montag / Donnerstag
 17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD11B
A2 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe 2

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag / Donnerstag
 15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD12B
A2 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe 3

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 05. Mai 2015
Zeit Dienstag 15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD13B
B1 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe II - Lernen am Morgen!

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag / Freitag
 09.15-10.45 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD14B
B1 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe III - Lernen am Morgen!

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 07. Mai 2015
Zeit Freitag / Donnerstag
 09.15-10.45 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

TGD15B
A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1 - Folgeschritte

Leitung Yvonne Sterz
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag / Donnerstag
 17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

TGD16B
A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 2 - Folgeschritte

Leitung Yvonne Sterz
Beginn 30. April 2015
Zeit Montag / Donnerstag
 17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

TGD17B
B1 Deutsch als Zweitsprache - Konversationskurs

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

Leitung Horst Gottschalk
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 60,- Euro (20 UE)


TGD18B
100 Stunden Deutsch - Auf dem Weg in den Beruf

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Jobcenter! Der Kurs kann gefördert werden.

Im Mittelpunkt des Kurses steht berufsbezogenes sprachliches Basiswissen für unterschiedliche Arbeitsfelder, in denen Produktionshelfer, Lagerarbeiter, Küchenhilfen, Reinigungskräfte und Streckenposten eingesetzt werden. Die Kursteilnehmenden lernen, u. a. Anweisungen am Arbeitsplatz und zum Bedienen von Maschinen, Sicherheits- und Warnhinweise, Hygienevorschriften zu verstehen, Symbole und Warnschilder zu erkennen und Fragen zum Verständnis zu formulieren. Außerdem sollen sie befähigt werden, sich einen Überblick über den Arbeitsmarkt 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: Langenscheidt).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag / Donnerstag
 17.00-19.30 Uhr
Dauer 33-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 300,- Euro (100 UE)

TGD19B
B2 Deutsch als Zweitsprache (3-semesteriger Lehrgang)

- für ehrgeizige und motivierte Lerner;
Ziel: Zertifikatsprüfung B2 (3. Semester)

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Jobcenter! Der Kurs kann gefördert werden.

Informationen über Kursinhalte unter der Rubrik Deutsch als Zweitsprache.

Leitung Konstanze Führlbeck
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 17.15-20.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 149,- Euro (60 UE)

TGD20B
B2 Deutsch als Zweitsprache (3-semesteriger Lehrgang)

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

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsvermittler im Jobcenter! Der Kurs kann gefördert werden.

Informationen über Kursinhalte unter der Rubrik Deutsch als Zweitsprache.

Leitung Natia Khattridze
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 17.15-20.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 149,- Euro (60 UE)

vhs - PLUS

vhs - PLUS

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, Bottroper Str. 322, Böckenhoffstr. 30

Integrationskurse für Frauen: Prosperstr. 95

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.

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
GE 140	Orientierungskurs		M. Pawska	30.04.2015	Mi/Do	08.30 – 13.30 09.00 – 12.15	Pfarrgemeinde Herz Jesu VHS Bottrop
GE141	IK mit Alphabetisierung	1	K. Fischer	23.02.2015	Mo/Mi/Fr	08.30 – 12.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 1410	IK mit Alphabetisierung	10	K. Führbeck	07.05.2015	Di/Mi/Do	14.00 – 17.15 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE 142	IK mit Alphabetisierung	02	M. Pawska / M. Tastepe	11.03.2015	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15	Revierpark Vonderort
GE 147	IK mit Alphabetisierung	07	M. Tastepe / M. Pawska	11.03.2015	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE 148	IK mit Alphabetisierung	08	M. Tastepe / M. Pawska	27.05.2015	Di/Mi/Do	14.00 – 17.15 08.30 – 11.45	Revierpark Vonderort
GE 149	IK mit Alphabetisierung	09	K. Führbeck	25.02.2015	Di/Mi/Do	14.00 – 17.15 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE 225	Integrationskurs für Frauen	05	G. Mavruk	03.02.2015	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 226	Integrationskurs für Frauen	06	G. Mavruk	18.03.2015	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 227	Integrationskurs für Frauen	07	G. Mavruk	19.05.2015	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 411	Allgemeiner IK Teilzeit	01	D. Beruda	13.02.2015	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 412	Allgemeiner IK Teilzeit	02	D. Beruda	15.04.2015	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 413	Allgemeiner IK Teilzeit	03	D. Beruda	03.06.2015	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 414	Allgemeiner IK Teilzeit	04	D. Beruda / A. Wagener	02.03.2015	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 415	Allgemeiner IK Teilzeit	05	D. Beruda / A. Wagener	28.04.2015	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 416	Allgemeiner IK Teilzeit	06	D. Beruda / A. Wagener	16.06.2015	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 512	Allgemeiner IK Vollzeit	02	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	09.02.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 513	Allgemeiner IK Vollzeit	03	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	10.03.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 514	Allgemeiner IK Vollzeit	04	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	21.04.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 515	Allgemeiner IK Vollzeit	05	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	21.05.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 516	Allgemeiner IK Vollzeit	06	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	23.06.2015	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III



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

TGF01B

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, 24. März 2015
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

TGF02B

Einbürgerungstest

Kursinhalt siehe: GF01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 12. Mai 2015
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

TGF03B

Einbürgerungstest

Kursinhalt siehe: GF01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 23. Juni 2015
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

TGF10B

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. Die neue Prüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ersetzt seit 1. Juli 2009 die Prüfungen "Zertifikat Deutsch" (Niveaustufe B1) und "Start Deutsch 2" (Niveaustufe A2). An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmelde-

schluss 6 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, 27. September 2013
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 80,- Euro (4 UE)

TGF11B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 08. Mai 2015
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

TGF12B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 19. Juni 2015
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

TGF13B

vhs - PLUS

Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Marzena Pawska, N.N.
Beginn Donnerstag, 18. Juni 2015
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort VHS, Blumenstraße 12-14
Entgelt 18,65 Euro (1 UE)





INTERKULTURELLE BILDUNG

TGG02B

Offener Gesprächskreis für Migrantinnen

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

Leitung Gül Mavruk
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

TGG04B

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 28. Februar 2015
Zeit Samstag 14.00-16.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Prosper III (Raum 1)
 Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt entgeltfrei (18 UE)

TGG06B

Sprich mit! - Kostenlose Gesprächsrunde für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund (kostenlos)

Knüpfen Sie neue Kontakte und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten! Sie lieben den kulturellen Austausch und empfinden den Blick über den nationalen Tellerrand als Bereicherung.

Dann sind Sie bei uns richtig, da Sie sich in kleinem Kreis und angenehmer Atmosphäre über aktuelle Themen aus Kultur, Politik, Literatur, Unterhaltung und Sport unterhalten können! Ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Wir freuen uns auf Sie - das Kooperationsprojekt von VHS, Integrationsagentur Evangelische Kirchengemeinde und Lebendiger Bibliothek Bottrop!

Leitung Bodo Behrend
 Peter Gauer
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Kulturzentrum -
 Lebendige Bibliothek
 Eingang im Hof
Entgelt entgeltfrei (19 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 längere Redebeiträge 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, unter **Service**) 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, 05.02.2015 | Dienstag, 10.02.2015
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr
VHS Raum 2.27 und 2.28

Einstufungstest Englisch

Sie können einen Einstufungstest online machen. Die Links finden Sie auf unserer Homepage unter: Service.



Keine Angst vor Sprachberatung

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

THA01B

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	Henning Moser
Beginn	23. Februar 2015
Zeit	Montag 17.00-18.30 Uhr
Dauer	10-mal
Ort	Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt	36,- Euro (20 UE)

THA02B

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 an Einiges erinnern, auf das weiter aufgebaut werden kann.

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.



vhs - PLUS

THA13B

A1 Englisch - Grundstufe 3

Sie sind Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (ca. 3 Semester)? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 5.

Leitung	Julia Benninghoff
Beginn	24. Februar 2015
Zeit	Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer	12-mal
Ort	Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt	70,- Euro (24 UE)

THA14B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 3

Englisch Schritt für Schritt, für alle mit nur geringen Kenntnissen (ca. 3 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. Lehrbuch: First Choice A1, Unit 7.

Leitung	Grace Paula Novais da Costa
Beginn	25. Februar 2015
Zeit	Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer	15-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	87,- Euro (30 UE)

THA15B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 5 / 6.

Leitung	Claudia Strack
Beginn	24. Februar 2015
Zeit	Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer	12-mal
Ort	Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt	70,- Euro (24 UE)

Lehrbuch: A1 Great!

Leitung	Henning Moser
Beginn	24. Februar 2015
Zeit	Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer	10-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	36,- Euro (20 UE)

THA03K

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Kursinhalt siehe: HA02B. Lehrbuch: Headway A1.

Leitung	Vincent Reilly
Beginn	25. Februar 2015
Zeit	Mittwoch 17.55-19.25 Uhr
Dauer	10-mal
Ort	Vestisches Gymnasium
Entgelt	36,- Euro (20 UE)

THA05B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Great!, Lektion 4.

Leitung	Grace Paula Novais da Costa
Beginn	24. Februar 2015
Zeit	Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer	11-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	64,- Euro (22 UE)

THA06B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Great!, Lektion 3.

Leitung	Claudia Strack
Beginn	26. Februar 2015
Zeit	Donnerstag 19.45-21.15 Uhr
Dauer	12-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	70,- Euro (24 UE)

THA25B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 6 / 7.

Leitung Claudia Strack
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

MITTELSTUFE A2
THA40B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: First Choice A2.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THA41B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: noch offen.

Leitung Claudia Strack
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA44B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 2.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 64,- Euro (19 UE)

THA45B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 2

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 bei mäßigem Tempo und in einer lockeren Kursatmosphäre ausbauen und Englisch nah am Alltag mit viel Kommunikation und auf eine moderne Weise lernen. Lehrbuch: First Choice A2, Lektion 2 - 3.

Leitung Henning Moser
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA46B

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 7.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA51K


vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 4

Zweite Schritte mit Vergnügen. Mit viel Witz, Humor und Charme streben wir die Niveaustufe A2 an! Quereinsteiger sind in unserer kleinen, gemütlichen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Headway A2, Lektion 8.

Leitung Silke Poida
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 08.30-10.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 85,- Euro (24 UE)

THA52B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 4

A2 First choice, Lektion 6 / 7.

Leitung Claudia Strack
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2
THA70B

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 1

In den Oberstufen 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 B1, Unit 1.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA71K

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 1

Kursinhalt siehe: HA70B.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA73K


vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 2

Dritte 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: Headway B1, Lektion 2.

Leitung Silke Poida
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA74B

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 3

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 5.

Leitung Claudia Strack
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA80B

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.
 Lehrbuch: First choice B1, Lektion 7 - 8.

Leitung Henning Moser
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA81B



vhs - PLUS

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 10.

Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA85B

vhs - PLUS

B1 / B2 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 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA86B

vhs - PLUS

B1 English - Could you say that again?

You can read this easily enough, but now feel you'd like to improve your English to get more from traveling, business or to open up the vast world of untranslated English-speaking culture. With this intimate group and taught by a native speaker with a very English humour, you will have plenty of opportunities to speak, read texts, watch DVDs and improve your writing skills using a new, fresh textbook that is second to none!

Lehrbuch: Headway B1, Part Two, Unit 1.

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA87B



vhs - PLUS

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstraße
 12-14
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA90B



vhs - PLUS

B1 / B2 English Conversation

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

Leitung Claudia Strack
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA91B



vhs - PLUS

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 08.55-10.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA92B

vhs - PLUS

B1 English ? - No problem ! (Leichte Konversation)

Der Focus liegt in diesem Kurs zum einen auf "listening and 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 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA93B



vhs - PLUS

B2 Englisch für Wiedereinsteiger

Vorhandene Kenntnisse werden wiederholt und vertieft. Neben der Lehrbandarbeit soll auch die Fähigkeit des freien Sprechens geübt werden. Lehrbuch: noch offen.

Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THA95B

vhs - PLUS

B2 English - Conversation and Grammar

We supply the texts, you supply your opinions! You can read this easily enough, but now feel you'd like to improve your English to get more from traveling, business or to open up the vast world of untranslated English-speaking culture. With this intimate group and taught by a native speaker with a very English humour, you will have plenty of opportunities to speak, read and write texts as well as watch DVDs; all of which will be supplied.

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THA97K K



vhs - PLUS

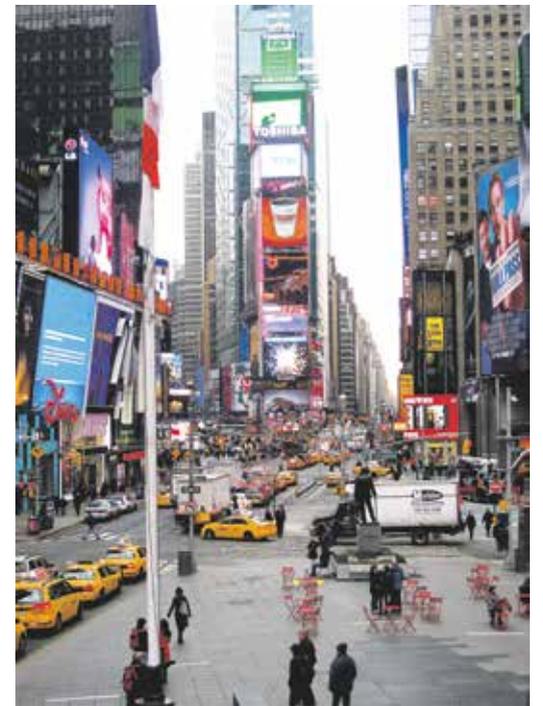
B2 English in practice

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 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 86,- Euro (30 UE)

THA99B

vhs - PLUS

B2 English Conversation - Oiling the Wheels

This course is designed for those whose English was at some time in the past quite good, but from lack of use may now be rusty and need of practice. What could be better to do this in an informal and lively group of interesting and interested people with an experienced native speaker from London. Those who find this very difficult to read or have closed minds and think "Mama Mia" was a great film would find this course...unsuitable!

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 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.

THB09B vhs - PLUS A1 Englisch für Beruf und Alltag - Anfänger

Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse? Sie möchten Englisch in Alltagssituationen, aber auch im Beruf nutzen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Gemeinsam mit anderen und mit viel Spaß erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der englischen Sprache, um Small Talk, Telefonaten und vielen fremdsprachlichen Tücken des Alltags sicher und entspannt begegnen zu können. Also: Keine Angst vor Business English!

Leitung Claudia Strack
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 19.35-21.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

THB21B 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 Businessenglisch 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 23. Februar 2015
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!

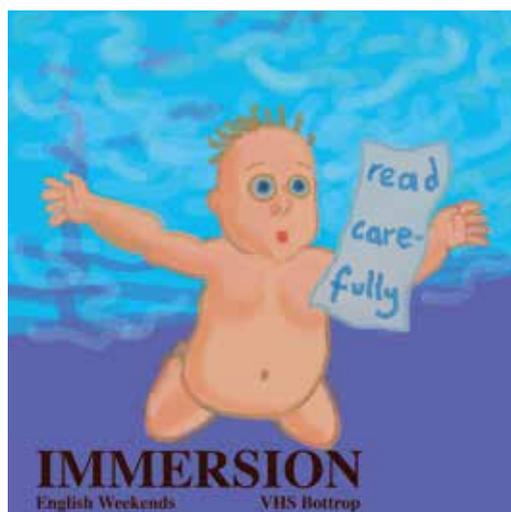
THB40B vhs - PLUS A2 Englisch Bildungsurlaubswoche - für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über erste schulische Lernerfahrung im Bereich Englisch, bzw. haben an der VHS in etwa 3-4 Semestern Englisch gelernt, sind allerdings im Umgang mit der Fremdsprache unsicher bzw. 'eingerostet'. Dieses Kompaktseminar gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen. Grammatische Themen werden wiederholt, vertieft und mit Übungen zur Wortwahl / Wortfindung ergänzt. Zusätzlich steht die aktive Anwendung des Englischen in diversen Bereichen des täglichen Lebens im Vordergrund.

Lehrbuch: Brush up A2, Hueber.

Leitung Eva Reimann
Beginn 30. März 2015
Zeit Montag bis Donnerstag 09.00-16.00 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 126,- Euro (31 UE)

THB41B 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. Juni 2015
Zeit Samstag / Sonntag jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

THB42B vhs - PLUS A2 / B1 Grammatik-Fitness-Workshop für Eingerostete

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

Leitung Silke Poida
Beginn 20. Februar 2015
Zeit Freitag, 16.00-19.15 Uhr
 Samstag, 09.00-14.15 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 45,- Euro (10 UE)

THB50B 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 14. März 2015
Zeit Samstag / Sonntag jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

THB52B 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 27. Februar 2015
Zeit Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr;
 Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 41,- Euro (11 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

THB65K 

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!, Lektion 8.

Leitung Simone Schnelting
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 86,- Euro (30 UE)

THB66K 

vhs - PLUS

A1 Englisch mit Muße - Grundstufe 4

Sie haben geringe Vorkenntnisse (ca. 4 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: Headway A1, Lektion 10.

Leitung Silke Poida
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 75,- Euro (24 UE)

THB68B



vhs - PLUS

A1 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: Great A1, Lektion 6.

Leitung Simone Schnelting
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

MITTELSTUFE A2

THB70B

vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße am Nachmittag - Mittelstufe 1

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 6 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!

Leitung Claudia Strack
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THB75B



vhs - PLUS

A2 Englisch - Lektürekurs und Grammatikwiederholung

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

Leitung Kornelia Dittrich-Senger
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THB77B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 4

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

Leitung Barbara Banner
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 09.00-10.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 70,- Euro (16 UE)

THB78B



vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße

Leitung Claudia Strack
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

THB79B



vhs - PLUS

A2 English - Talking and Reading

Leitung Claudia Strack
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1

THB80B



vhs - PLUS

B1 / B2 Englisch - Lektüre lesen mit Spaß

Lektüre: Kurzgeschichten, Artikel aus der Zeitschrift "Spotlight", u. a.

Leitung Kornelia Dittrich-Senger
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 11-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 64,- Euro (22 UE)

THB81K 

vhs - PLUS

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 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 75,- Euro (24 UE)

THB82K 

vhs - PLUS

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: Headway B1, Lektion 2.

Leitung Silke Poida
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 75,- Euro (24 UE)

THB83K 

vhs - PLUS

B1 Englisch mit Muße

In diesem Kleingruppenkurs 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: Headway B1, Lektion 1.

Leitung Silke Poida
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 113,- Euro (20 UE)



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.

THB91B vhs - PLUS Englisch für Kids - Grundschul Kinder ab Klasse 2

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen ab Klasse 2, die schon erste Erfahrungen mit der englischen Sprache gesammelt haben. 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.

Lehrbuch: Playway 2, Unit 4.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 14.30-15.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 46,- Euro (13 UE)

THB92B vhs - PLUS Englisch für Kids - Grundschul Kinder 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.

Lehrbuch: Playway 4, Unit 4.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 15.30-16.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 46,- Euro (13 UE)

THB95B vhs - PLUS 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 27. Februar 2015
Zeit Freitag 16.00-17.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 42,- Euro (13 UE)

THB96B vhs - PLUS 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 Konversati-

onen 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 27. Februar 2015
Zeit Freitag 15.00-16.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 42,- Euro (13 UE)

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE A1



THC03B vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 2

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 4.

Leitung Blandine Marie Blömker
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THC15B vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Sie haben ein paar Vorkenntnisse (ca. 3 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 9.

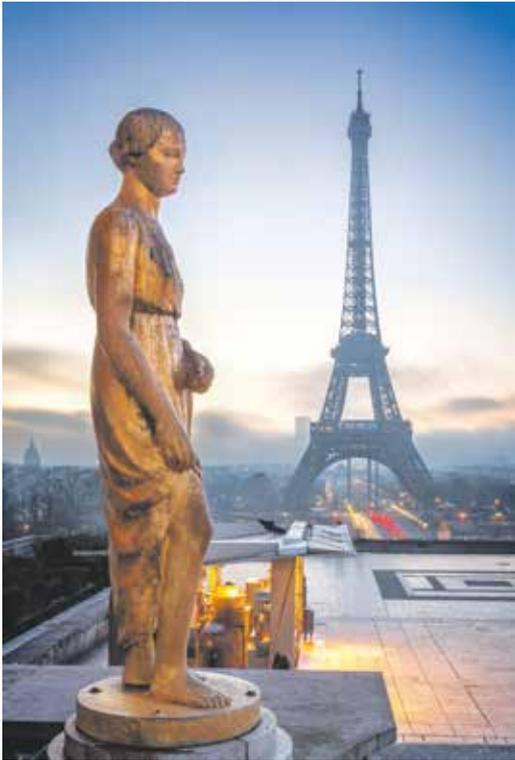
Leitung Blandine Marie Blömker
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.35-20.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THC16B 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 7.

Leitung Marie-Christine Franck
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 65,- Euro (24 UE)



THC17B vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Grundlage dieses Kurses bilden das Lehrbuch sowie kleine Lektüren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 12.

Leitung Marie-Christine Franck
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

THC21B 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 78,- Euro (20 UE)

THC31B 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 4.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

THC36B 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 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 08.55-10.25 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

THC42K 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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 76,- Euro (26 UE)

THC43K vhs - PLUS

B1 Französisch - Konversation

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

Leitung Odile Meier-Dusol
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 65,- Euro (22 UE)

THC44B 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 23. Februar 2015
Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

THC46B vhs - PLUS

B1 Französisch - conversation et grammaire

Besuchen Sie uns am ersten Tag in einer Schnupperstunde.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE A1

THD01B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Anfänger

Lehrbuch: Allegro A1.

Leitung Shila Zini
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.15-20.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

THD03B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester) sind in dieser Kleingruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Chiaro, Lektion 7.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 87,- Euro (30 UE)

THD05B 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.

Lehrbuch: Viva le vacanze.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 78,- Euro (20 UE)

THD06B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Intensivkurs für Reisende (Kurs 2)

Ein Kleingruppen-Intensivsprachkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, 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. In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft. Lehrbuch: Viva le vacanze, Lektion 7.



Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 100,- Euro (30 UE)

THD11B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 11.

Leitung Shila Zini
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THD13B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 4.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 87,- Euro (30 UE)

THD14K K vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 9.

Leitung Enza Anna Rizzelli
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 85,- Euro (24 UE)

THD15B vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 8

Leitung Enza Anna Rizzelli
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 11.15-12.45 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 78,- Euro (18 UE)

THD19B vhs - PLUS

A1 / A2 Raus mit der Sprache! Italienisch - Konversationskurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache auffrischen, vertiefen und vor allem praktizieren wollen. Gesprächstechnik und Gesprächsführung bilden neben Hör- und Leseübungen den Schwerpunkt und werden gelernt und trainiert.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 54,- Euro (13 UE)

MITTELSTUFE A2

THD20B vhs - PLUS

A2 Italienisch - Mittelstufe 1

Sie haben Vorkenntnisse (6 Semester) und möchten die Morgenfrische nutzen, um die italienische Sprache mit viel Spaß und Schwung in angenehmer Atmosphäre zu vertiefen? Dann besuchen Sie diesen Kurs!

Lehrbuch: Allegro A2, Lektion 1.

Leitung Patrizia Ziebell
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THD21B vhs - PLUS

A2 Italienisch - Mittelstufe 1

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 5. Semester). Schwerpunkte: Lesen und Schreiben, Wiederholung aller Lektionen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lektüre: IL primo morto.

Lehrbuch: Allegro A2, Lektion 1.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 87,- Euro (30 UE)

THD39B vhs - PLUS

A2 / B1 Italienisch - Konversation

Leitung Nadia Dücker
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 75,- Euro (16 UE)





WENKENDIEK GmbH

Brunnenbau - Erdwärmepumpen - Gartenbrunnen

www.wenkendiek.de

Tel.: 0 20 45 / 82 2 89

Heinrich-Hertz-Str. 5 46244 Bottrop-Kirchhellen

Meisterbetrieb
zertifiziert nach
DVGW-W120

SPANISCH

GRUNDSTUFE A1



THE01B

A1 Spanisch - Anfänger

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Spanischkenntnisse. 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: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

THE02B



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 27. Februar 2015
 Zeit Freitag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstraße
 12-14
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

THE04K K



vhs - PLUS

A1 Spanisch - Kompaktkurs für die Reise

In diesem Kompaktkurs zur Vorbereitung auf den Urlaub soll nicht die Grammatik, sondern alles, was wichtig für die Kommunikation ist, im Vordergrund stehen, wie z.B. Aussprache und Wortschatz. Die Teilnehmer/innen sollen am Ende einfache Sätze verstehen und in typischen Alltagssituationen, wie z.B. Begrüßung, Vorstellung, im Restaurant, beim Einkaufen, im Hotel, beim Arzt, bei der Freizeitaktivität, im Bus/Zug, anwenden können.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 09.00-12.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 59,- Euro (20 UE)

THE05B



vhs - PLUS

A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 3

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstraße
 12-14
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)



THE06B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 3.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 71,- Euro (26 UE)

THE07B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 3.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

THE09B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 6.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

THE10B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 9.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg BSS 106
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

THE11B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 12.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

THE17K K



vhs - PLUS

A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4

Sie haben geringe Vorkenntnisse (ca. 4 Semester) und möchten den tafrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? In diesem Kurs sind Sie richtig! Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 12.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 86,- Euro (30 UE)

MITTELSTUFE A2

THE20B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya! Lektion 1.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

THE21B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 1.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

THE22B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 15, Perspectivas Ya! A2.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THE23B



vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 1.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 27. Februar 2015
 Zeit Freitag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstraße
 12-14
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THE30B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 10.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

THE41B



vhs - PLUS

B1 Spanisch - Oberstufe 1

Lehrbuch: B1 Perspectivas Ya! Lektion 1.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstraße
 12-14
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

THE42B

vhs - PLUS

B1 Spanisch - Oberstufe 1

Spanisch lernen bei einer Muttersprachlerin, mit Spaß und in einer entspannten Atmosphäre. Quereinsteiger sind in unserer motivierten, kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Lektion 1.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 18.15-19.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 68,- Euro (25 UE)

THE50K 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 04. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 11-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 85,- Euro (22 UE)

THE57B



vhs - PLUS

B2 Spanisch - Leichte Konversation

Die Lektüre von Lernkrimis und Zeitungsartikeln wird ergänzt durch Grammatikübungen.

Leitung Mercedes Kreuzig
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstraße
 12-14
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

THE58B

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 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)



SPANISCH FÜR KIDS + TEENS

THE90B

vhs - PLUS

Eltern-Kind-Kurs Spanisch

Der Kurs richtet sich an Kinder von 9-11 Jahren und ihre Eltern, die gemeinsam Spanisch lernen wollen - und dies in einer stressfreien und entspannten Atmosphäre. Gelernt wird spielerisch, handelnd und entdeckend mit vielen Bewegungseinheiten und mit Musik. Abwechslungsreiche Lehr- und Lernmethoden regen dazu an, die Sprache aktiv anzuwenden. Denn: nicht nur Kinder, auch Erwachsene, lernen nachweislich besser, wenn sie selbsttätig mit allen Sinnen beim Lernen agieren. Eltern und Kinder lernen als Familie zusammen mit viel Spaß im Austausch miteinander. Hablamos español!

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 16.30-17.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 30,- Euro (13 UE)

THE92B



vhs - PLUS

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, shop-

pen, regelmäßige und unregelmäßige Verben, Zahlen von 1 bis 100. Spiele und aktuelle lateinamerikanische Musik runden das Programm ab.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 07. April 2015
 Zeit Montag bis Donnerstag
 09.30-13.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 42,- Euro (19 UE)

PORTUGIESISCH

MITTELSTUFE A2



THF20K K

vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Lehrbuch: Está bem.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 70,- Euro (12 UE)

THF30K K

vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Literatur: Texte aus verschiedenen Büchern. Praktische Übungen stehen im Vordergrund. Está bem.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.00-19.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 63,- Euro (8 UE)

OBERSTUFE B1

THF41K K

vhs - PLUS

B1 Portugiesisch - Oberstufe

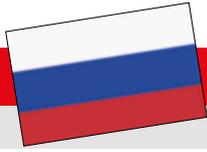
Lehrbuch: Está bem.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 63,- Euro (16 UE)



RUSSISCH

GRUNDSTUFE A1



THG09B

vhs - PLUS

A1 Russisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Kljutschki 1, Lektion 4.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.00-20.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 72,- Euro (17 UE)

MITTELSTUFE A2

THG24B

vhs - PLUS

A2 Russisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Kljutschki, Bd. 2, Lektion 3.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

TÜRKISCH

GRUNDSTUFE A1



THH01B

vhs - PLUS

A1 Türkisch - Anfänger

Eine gemeinsame Sprache sprechen... ist im wahren 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 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THH02B



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 27. Februar 2015
 Zeit Freitag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THH03B

vhs - PLUS

A1 Türkisch - Grundstufe 2

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester) sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Kolay gelsin

Leitung Kerim Adigüzel
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THH04B



A1 Türkisch - Grundstufe 2

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind in dieser kleinen Lerngruppe herzlich willkommen.
 Lehrbuch: Kolay gelsin, Lektion 3.

Leitung Kamuran Turan
 Beginn 27. Februar 2015
 Zeit Freitag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 87,- Euro (30 UE)

BILDUNGSURLAUB

THH61B

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 07. April 2015
 Zeit Dienstag bis Freitag
 09.00-16.00 Uhr
 Dauer 4-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 Entgelt 131,- Euro (32 UE)

ARABISCH

GRUNDSTUFE A1



THI01B

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 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

NEUGRIECHISCH

MITTELSTUFE A2



THK22B

vhs - PLUS

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 3.

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 19.00-20.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 61,- Euro (17 UE)



OBERSTUFE B1/B2
THK42B
vhs - PLUS
B2 Neugriechisch - Oberstufe

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (11 UE)

POLNISCH
GRUNDSTUFE A1
THL03B
vhs - PLUS
A1 Polnisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Witam!

Leitung Joanna Bury
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 62,- Euro (16 UE)

SCHWEDISCH
MITTELSTUFE A2
THN24B
vhs - PLUS
A2 Schwedisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Tala Svenska A2, Lektion 8.

Leitung Beate Lenz
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.30-20.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 79,- Euro (17 UE)

OBERSTUFE B1
THN41B
vhs - PLUS
B1 Schwedisch - Konversation

Wir arbeiten mit aktuellen Texten, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lesen eine Lektüre.
 Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 2.

Leitung Beate Lenz
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 19.30-20.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 94,- Euro (20 UE)

THN50B
vhs - PLUS
B1 Schwedisch - Konversation

Kursinhalt: siehe HN41B.

Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 2.

Leitung Beate Lenz
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 77,- Euro (16 UE)

THN56B
vhs - PLUS
B1 Schwedisch - Konversation

Aktuelle Themen und Lektüre.

Leitung Liisa Brügger
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (13 UE)


NIEDERLÄNDISCH
GRUNDSTUFE A1
THO03B
vhs - PLUS
A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Niederländisch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Welkom, Lektion 3.

Leitung Berlinda Kleebaum
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

THO04B
vhs - PLUS
A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Welkom.

Leitung Harold van Manen
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

THO07B
vhs - PLUS
A1 Niederländisch - Grundstufe 3

Niederländisch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester). Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. "Op een toekomstige Kennismaking".
 Lehrbuch: A1 Welkom, Lektion 5 / 6.

Leitung Berlinda Kleebaum
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)



**THO12B vhs - PLUS****A1 Niederländisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: Welkom!

Leitung Harold van Manen
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 54,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2**THO20K K vhs - PLUS****A2 Niederländisch - Mittelstufe 1**

Lehrbuch: Welkom, Lektion 12.

Leitung Ronaldus Nijhuis
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 17.15-18.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

THO22B vhs - PLUS**A2 Niederländisch - Mittelstufe 2**

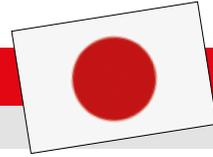
Lehrbuch: Nederlands in actie.

Leitung Harold van Manen
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2**THO57K K vhs - PLUS****B2 Konversationskurs Niederländisch**

Kursinhalte nach Absprache. Begleitendes Lehrbuch: Welkom.

Leitung Ronaldus Nijhuis
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 75,- Euro (26 UE)

JAPANISCH**GRUNDSTUFE A1****THT05B vhs - PLUS****A1 Japanisch - Grundstufe 3**

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Bd.1, Lektion 10.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

THT08B vhs - PLUS**A1 Japanisch - Grundstufe 4**

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Bd.1, Lektion 12 / 13.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

MITTELSTUFE A2**THT25B 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) Prüfungsvorbereitung möglich. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 25. Februar 2015
 Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

OBERSTUFE B1**THT50B vhs - PLUS****B1 Japanisch - Oberstufe 4**

Leitung Elke Hesterkamp
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 75,- Euro (30 UE)

THT53B vhs - PLUS**B1 / B2 Japanisch - Oberstufe**

Kommunikationstraining auf höherem Niveau. Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (z. B. JLPT Level N4 oder N3) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Chuu Kyuu wo manabou (3A Cooperation Verlag).

Leitung Fumiko Wormuth
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 81,- Euro (30 UE)

CHINESISCH**MITTELSTUFE A2****THX21K K vhs - PLUS****A2 Chinesisch - Mittelstufe 2**

Lehrbuch: Long, Lektion 11. Vorbereitung auf HSK 2.

Leitung Yong Kubis
 Beginn 24. Februar 2015
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 101,- Euro (14 UE)

OBERSTUFE B1**THX40K K vhs - PLUS****B1 Chinesisch - Oberstufe**

Lehrbuch: Praktisches Chinesisch 2, Lektion 4.

Leitung Yong Kubis
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.15-19.45 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 108,- Euro (30 UE)



KULTUR - KÜCHE

TIA60K **K**

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 Montag, 23. Februar 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA61B

vhs - PLUS

Köstliche Alpenküche

Kursinhalt siehe: IA60K.
Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 26. Februar 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA62B

vhs - PLUS

Heißgeliebte Klassiker - mal anders

Ein kulinarischer Höhepunkt aus vielen bekannten Gerichten, z. B. Schnitzel mit Bratkartoffelsalat oder gebratene Forelle mit Mandelbutter. Lassen Sie sich von den köstlich zubereiteten Klassikern inspirieren.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 05. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA63B

vhs - PLUS

Grüße aus der Küche

Hübsch verpackt, süß oder herzhaft. Für jedermann und für unterschiedlichste Anlässe.

Mit tollen Ideen selbst gemachte Geschenke aus der Küche zaubern - das steht an diesem Abend auf dem Programm. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 12. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA65K **K**

vhs - PLUS

Grüße aus der Küche

Kursinhalt siehe: IA63B.
Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 23. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA66B

vhs - PLUS

Osterküche - rund um den Ostertisch

Wir kochen Schlemmereien zum Fest, z. B. Lachs-Terrine und Bandnudeln mit Walnuss-Pesto. Diese Köstlichkeiten sind superlecker und leicht zuzubereiten. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 26. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA67K **K**

vhs - PLUS

Italienische Blitzküche

Kochen und genießen wie in Bella-Italia, aber bloß nicht so lange am Herd stehen. In kurzer Zeit gelingen mit viel Liebe ausgesuchte Rezepte. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 13. April 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA68B

vhs - PLUS

Italienische Blitzküche

Kursinhalt siehe: IA67K.
Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 23. April 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA69B

vhs - PLUS

Feine Spargelküche

Diese Rezepte für Vorspeisen, Suppen, Salate und raffinierte Hauptgerichte lassen das Frühjahr zur Saison der Genießer werden. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 30. April 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA70B

vhs - PLUS

Genießen wie im Urlaub

Frankreich, Italien und Brasilien - für diesen Kochabend werden typische schöne Rezepte aus den jeweiligen Ländern zusammengestellt. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 07. Mai 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA71K **K**

vhs - PLUS

Tolle Salatideen und Beilagen zur Grillsaison

Köstliche Beilagen und frische Salate, würzige Dips und feine Saucen machen das Essen zur Grillsaison perfekt!

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 11. Mai 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA73B

vhs - PLUS

Karibische Küche

Die kreolische Küche ist ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus. Schöne exotische und ungewöhnliche Rezepte werden nachgekocht.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 28. Mai 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA74B

vhs - PLUS

Tolle Salatideen und Beilagen zur Grillsaison

Kursinhalt siehe: IA71K.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 11. Juni 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA75K **K**

vhs - PLUS

Mediterrane Küche

Griechenland lässt grüßen. In gemütlicher Runde kreative Gaumenfreuden genießen mit einem Orzo-Salat, Mussaka und... anderen leckeren Überraschungen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 12. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA76B

vhs - PLUS

Kochen für Freunde

Damit wir für unsere Freunde auch genügend Zeit haben, werden einige leckere Gerichte vorgestellt, die schnell zubereitet werden können: gefüllter Pfannkuchen, cremiges Curry-Hähnchen, Himbeer-Baiser-Traum. 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, 19. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA77K **K**

vhs - PLUS

Kochen für Freunde

Damit wir für unsere Freunde auch genügend Zeit haben, werden einige leckere Gerichte vorgestellt, die schnell zubereitet werden können: Blätterteigartee, Hackfleischkuchen, Schokokuss-Schichtspeise. 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, 26. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA78B

vhs - PLUS

Aus der Pfanne fix serviert

Die Freude an der gemeinsamen Zubereitung und der Spaß an der Sache stehen im Vordergrund bei einer Pizza-Suppe, Porree-Paprika-Pfanne und Pflaumen-Muffins. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 16. April 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA79K **K**

vhs - PLUS

Aus der Pfanne fix serviert

Die Freude an der gemeinsamen Zubereitung und der Spaß an der Sache stehen im Vordergrund bei einer Ofensuppe, Nudelpfanne und Eierlikörkuchen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 30. April 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

TIA80B

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, 06. März 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

TIA81B

vhs - PLUS

Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA80B.
Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 17. April 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

TIA82B

vhs - PLUS

Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA80B.
Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 08. Mai 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

TIA83B

vhs - PLUS

Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA80B.
Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 12. Juni 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

TIA84K **K**

vhs - PLUS

Tapas-Abend

Kursinhalt siehe: IA80B.
Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Donnerstag, 28. Mai 2015
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

WEINABENDE

TIA90B

vhs - PLUS

Spanischer Rotweinabend

An diesem Abend werden wir einen Streifzug durch die spanische Rotwein-Landschaft machen. Dabei entdecken Sie die Rebsortenvielfalt des flächenmäßig größten Weinlandes Europas und stoßen in Ihrem Glas auf alte Bekannte wie den Tempranillo und die Garnacha, lernen aber auch unbekanntere Sorten kennen, wie den Bobal, die Mencia und die Forcalla. Sie erfahren wie Geschichte, Tradition, Boden, Klima, Handwerk und der Winzer auf den Geschmack des Weines Einfluss nehmen können. Hören Sie alles über die Herstellung, das Verkosten, die Lagerung, die Reifung und die Bewertung eines Weines. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Weingenießer geeignet. In einladender und gemütlicher Atmosphäre der Weinhandlung ENOPOLIO (Blumenstraße 6a, Bottrop) werden zu den Weinen auch mediterrane Kleinigkeiten zu essen gereicht. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende mögliche Zusatzkosten gesondert im Kurs abgerechnet werden.

Leitung Ignazio A. Amante
Beginn Freitag, 06. März 2015
Zeit 19.00-23.00 Uhr
Ort Weinhandlung (Enopolio)
Blumenstr. 6 a
Entgelt 38,- Euro (5 UE)

TIA91B

vhs - PLUS

Italienischer Rotweinabend

Dass Italien viel mehr zu bieten hat als nur den berühmtesten Chianti, wird an diesem Abend unter Beweis gestellt. Von den Dolomiten bis zum Ätna gibt es viele hochwertige Weine, viele Herkunftsbezeichnungen, viele schmackhafte Weine, die darauf warten von Ihnen entdeckt zu werden. Wenn Ihnen Weine aus den Rebsorten Sangiovese, Montepulciano und Nero d'Avola bereits ein Begriff sind, sind Sie hier genau richtig. Denn dann verfügen Sie über das Fundament, welches Sie benötigen, um es mit der Barbera, der Monica, dem Cannonau und der Teroldego aufzunehmen. Falls Ihnen das alles nichts sagt, bietet sich an diesem Abend die Gelegenheit Italien von seiner schmackhaftesten Rotwein-Seite kennen zu lernen. Dabei erfahren Sie wie Geschichte, Tradition, Boden, Klima, Handwerk und der Winzer auf den Geschmack des Weines Einfluss nehmen können. Hören Sie alles über die Herstellung, das Verkosten, die Lagerung, die Reifung und die Bewertung eines Weines. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Weingenießer geeignet. In einladender und gemütlicher Atmosphäre der Weinhandlung ENOPOLIO (Blumenstraße 6a, Bottrop) werden zu den Weinen auch mediterrane Kleinigkeiten zu essen gereicht. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende mögliche Zusatzkosten gesondert im Kurs abgerechnet werden.

Leitung Ignazio A. Amante
Beginn Freitag, 17. April 2015
Zeit 19.00-23.00 Uhr
Ort Weinhandlung (Enopolio) Blumenstr. 6 a
Entgelt 38,- Euro (5 UE)

TIA92B

vhs - PLUS

Deutsche Weißweine

Deutsche Weißweine genießen weltweit einen großen Ruf. Die ganze Welt beneidet uns um unsere schmackhaften, leichten und gleichzeitig ausdrucksstarken Weißweine. Weine aus den Rebsorten Gutedel, Rivaner, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder bringen eine enorme Vielfalt und viel Trinkvergnügen ins Glas. Der Riesling jedoch, der König aller Rebsorten, bringt noch viel Größeres zustande: Er kann wie keine andere Traube Klima, also auch den Wetterverlauf eines ganzen Jahres, und den Boden, auf dem er steht, auf unachahmliche Art und Weise ins Glas bringen. Doch in Deutschland geht es auch poppiger: Uralte, aromatische Trauben wie Muskateller und Gewürztraminer, Scheurebe, aber auch der internationale Sauvignon blanc bringen viel Farbe ins heimische Duftbild. Freuen Sie sich als Einstimmung auf den bevorstehenden Sommer auf viele tolle heimische Weißweine. Dabei erfahren Sie wie Geschichte, Tradition, Boden, Klima, Handwerk und der Winzer auf den Geschmack des Weines Einfluss nehmen können. Hören Sie alles über die Herstellung, das Verkosten, die Lagerung, die Reifung und die Bewertung eines Weines. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Weingenießer geeignet. In einladender und gemütlicher Atmosphäre der Weinhandlung ENOPOLIO (Blumenstraße 6a, Bottrop) werden zu den Weinen auch mediterrane Kleinigkeiten zu essen gereicht. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende mögliche Zusatzkosten gesondert im Kurs abgerechnet werden.

Leitung Ignazio A. Amante
Beginn Freitag, 12. Juni 2015
Zeit 19.00-23.00 Uhr
Ort Weinhandlung (Enopolio) Blumenstr. 6 a
Entgelt 38,- Euro (5 UE)

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.

andererseits eine neue Situation durch einen zunehmenden Organspendermangel. Aufgezeigt werden sollen medizinische Behandlungsmöglichkeiten, die Patienten mit Nierenversagen, höchstgradiger Herzleistungsschwäche und höchstgradiger Leberleistungsschwäche angeboten werden können. In diesem Rahmen wird auch auf Lebendspendemöglichkeit und auf Alternativen zur Transplantation hingewiesen. Bei Letzterem gibt es einige neue Medikamente und Geräte. Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Leitung Prof. Dr. Markus Hollenbeck
Beginn Dienstag, 03. März 2015
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (2 UE)

TKA02B

Sabine Timeus: Grüne Diät (Vortrag)

Grün steht für Hoffnung, Wachstum und Neubeginn. In grünem Obst und Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Kiwi steckt besonders viel Chlorophyll. Das Blattgrün enthält sogenannte Lichtsammelkomplexe, die Sonnenlicht direkt in das Innere der Pflanze befördern. So wird Chlorophyll auch als synthetisierter Sonnenschein bezeichnet. Diese kraftvolle Energie der Natur nützt die grüne Diät in der Tradition des Kundalini Yoga. Während dieser Ernährungsumstellung auf Zeit konsumieren Sie ausschließlich grünes Obst und Gemüse. Durch die naturbelassene und nährstoffreiche Kost wird ihr Körper optimal

versorgt und hat zugleich die Gelegenheit, eingelagerte Gifte und Schlacken zu entsorgen. Als angenehmer Nebeneffekt tritt eine Gewichtsreduktion ein. Die Frische des Grüns dringt in Ihre Zellen und entfaltet dort seine heilende Wirkung. Der Verzicht auf Konsumgifte stärkt Ihr Nervensystem und klärt den Geist. Das Immunsystem wird gestärkt, die Teilung der Körperzellen beschleunigt sich. Sie können beschwingt und strahlend auf allen Ebenen in den Frühling starten.

Sabine Timeus ist Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren praktiziert Sie begeistert die grüne Diät. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Leitung Sabine Timeus
Beginn Dienstag, 10. März 2015
Zeit 20.00-21.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

TKA03B

Sabine Timeus: Klimawechsel (Vortrag)

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen sind nur einige typische Symptome des Klimakteriums. Die hormonelle Umstellungsphase in der Lebensmitte der Frau hat vielfältige Auswirkungen auf Körper und Seele. Depression, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit sind nur einige Beispiele. Klug eingesetzte Phytoöstrogene in natürlichen Präparaten und Lebensmitteln können

TKA01B

Prof. Dr. med. Markus Hollenbeck: Organtransplantation rettet Leben

Ein Vortrag von Professor Dr. med. Markus Hollenbeck, Chefarzt an der Klinik für Nephrologie und Rheumatologie am Knappschafts Krankenhaus Bottrop: Organtransplantation rettet Leben! Nachdem in den vergangenen Jahren zahlreiche Veranstaltungen zum Thema 'Organspende' abgehalten wurden, erscheint es aktuell durchaus angebracht, noch einmal auf den Bereich der Organtransplantation einzugehen. Hier gibt es einerseits medizinische Fortschritte, die beachtenswert sind,

„Leben, so wie ich es will.“



KWA CLUB
 Jetzt informieren und Vorteile sichern
01805 592 2582
 (Festnetz 0,14€/Min)

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

den körpereigenen Östrogenmangel ausbalancieren. Lernen Sie die Heilkraft der Trauben-Silberkerze, des Mönchspfeffers und der Kichererbse kennen, um kraftvoll und schöpferisch Ihre Lebenszeit zu genießen. In der chinesischen Tradition wird das Klimakterium als die Phase im Lebenszyklus einer Frau beschrieben, in der ihr am meisten Kraft für sich selbst, ihre Projekte und Pläne zur Verfügung steht. Begreifen Sie den hormonellen Wandel als Chance, neue Weichen im Leben zu stellen und die Kraft Ihrer Hitze, Ihres Yangs für sich zu entdecken. Machen Sie den ersten Schritt!

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. Anmeldung unbedingt erforderlich.

Leitung Sabine Timeus
Beginn Dienstag, 19. Mai 2015
Zeit 20.00-21.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 10,- Euro (2 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.



TKC03K K vhs - PLUS

Autogenes Training für Anfänger

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 20.15-21.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 62,- Euro (20 UE)

TKC04K 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 Fantasieren, 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 53,- Euro (13 UE)

TKC07B vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
Entgelt 66,- Euro (30 UE)

TKC08B vhs - PLUS

Kundalini Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 74,- Euro (30 UE)

TKC09B vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 42,- Euro (22 UE)

TKC10K K vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Morgen

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 57,- Euro (30 UE)

TKC11B vhs - PLUS

Yoga für Geübte

Vertiefen Sie Ihre Yogakenntnisse durch intensives 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 18.45-20.15 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 66,- Euro (28 UE)

TKC12B vhs - PLUS

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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 11.05-12.35 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 65,- Euro (30 UE)

TKC12K vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.
Leitung Bärbel Preiß
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (24 UE)

TKC13K vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.
Leitung Bärbel Preiß
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 17.15-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (24 UE)

TKC14B vhs - PLUS

Tai-Chi - Workshop vom Meister

Tai-Chi-Meister Ying Xian Wang veranstaltet seit über 10 Jahren Workshops zu dieser traditionellen Kampftechnik und war mit seinen Schülergruppen in zahlreichen internationalen Wettbewerben erfolgreich. Durch sein intensives jahrelanges Training in China, bei chinesischen Großmeistern und seine Erfahrungen als Lehrer, liefert Herr Wang ausgezeichnete Voraussetzungen, um Interessierte in einem Wochenendseminar für "seine" Sportart zu begeistern:
 Wo das Herz ist,
 sind die Gedanken,
 wo die Gedanken sind,
 ist die Energie, wo die Energie ist,

kommen Kraft und Stärke.
 (Tai-Chi-Spruch)

Leitung Ying Xian Wang
Beginn 07. März 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 10.00-14.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Kleine Halle)
Entgelt 33,- Euro (10 UE)

TKC14K vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.
Leitung Bärbel Preiß
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 50,- Euro (24 UE)

TKC15B vhs - PLUS

Ta-Chi Chuan

Leitung Peter Koslowski
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

TKC16B vhs - PLUS

Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

TKC17B vhs - PLUS

Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

TKC18K vhs - PLUS

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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

TKC19K **K**

vhs - PLUS

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 Quellwasser zum Nutzen der persönlichen Gesundheit. Sportliche Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

Leitung Günther Salomon
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 20.15-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

TKC20B

vhs - PLUS

Zilgri (Anfänger)

Der Kurs führt in die leicht erlernbare Haltungs- und Atemtherapie Zilgri 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. Zilgri 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

Zilgri 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. Zilgri ist auch von älteren Menschen leicht zu erlernen und anzuwenden. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgri bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

TKC21B

vhs - PLUS

Zilgri (Fortgeschrittene)

Der Besuch eines Anfängerkurses ist Voraussetzung. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgri bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

TKC25B

vhs - PLUS

Entdeckungsreise für ein gelassenes und liebevolles Miteinander

Die heutige schnelllebige Zeit mit vollen Terminkalendern, ständig wachsenden Herausforderungen und stetigem Funktionieren lässt uns oftmals wenig Spielraum für die achtsame Wahrnehmung unserer persönlichen Bedürfnisse und einen liebevollen Umgang miteinander. Mittlerweile macht dies auch nicht mehr vor unseren Kindern halt.

Leistungsansprüche, besser, schneller, weiter...immer mehr und mehr. Unzufriedenheit, gesundheitliche Einschränkungen sowie emotionale Reizbarkeit sind nur einige der Signale für unbewusste Überforderungen. Wir geraten aus dem Gleichgewicht, es ist Zeit zum Anhalten und Erkennen!

In diesem Kurs sind Sie und Ihr Kind eingeladen, gemeinsam und auch getrennt voneinander die Welt der Gefühle, der Gedanken und Bedürfnisse mit Achtsamkeit auf unterschiedlichen Wegen zu entdecken. Elemente aus dem Yoga, Geschichten, Zitate, Fantasiereisen, Atemübungen, Wissenswertes, Übungen zur Selbstwahrnehmung (Progressive Muskelentspannung & Körperscan) sind hier nur ein kleiner Auszug der facettenreichen Wegbegleiter. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken und Matte. Nur die erwachsene Begleitperson zahlt; bei Web-Anmeldung, bitte Einzelanmeldung wählen und das Kind beim Namen nennen.

Leitung Annette Kassebaum
 Marina Heckhoff
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 90,- Euro (12 UE)

TKC26B

vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson für Fortgeschrittene

Schwerpunkt im Fortgeschrittenenkurs ist, das Erlernte aus dem Anfängerkurs umzusetzen, um sich noch besser entspannen zu lernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen; ein bereits absolvierter Anfängerkurs wird vorausgesetzt. Hinweis: Bitte Gymnastikmatte, warme Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Leitung Elke Wintgen-Kleß
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 16.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marienhospital (Sporthalle)
 Josef-Albers-Str. 70
Entgelt 88,- Euro (20 UE)

TKC28B

vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson für Anfänger

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-Kleß
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marienhospital (Sporthalle)
 Josef-Albers-Str. 70
Entgelt 88,- Euro (20 UE)

TKC29B

vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson für Anfänger

Kursinhalt siehe: KC28B.

Hinweis: Bitte Gymnastikmatte, warme Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Leitung Elke Wintgen-Kleß
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marienhospital (Sporthalle)
 Josef-Albers-Str. 70
Entgelt 66,- Euro (13 UE)

TKC30B

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 16. Mai 2015
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 10.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Frauenzentrum Courage Essener Str.
 13
Entgelt 57,- Euro (12 UE)

TKC31B

vhs - PLUS

Entspannung mit Klangschalen

Dieser Kurs bietet eine Reise in die Welt der meditativen Klänge und inneren Stille.

Viele Kulturen setzten bereits vor ca. 5000 Jahren Klänge und Töne für Meditation, Selbstfindung



und Heilung ein, deren Wirkung damals wie heute unverändert ist. Beruhigende meditative Klänge führen in die Stille, in die innere Mitte. Sie wirken ordnend, entspannend und fördern das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. Blockaden, Stress und Anspannung können sich lösen und Raum schaffen für Wohlgefühl, Gelassenheit, Energie und Freude. Lassen Sie sich von wohltuenden Klängen berühren und erfahren Sie auf sanfte Art und Weise, wie harmonisierend die Töne und Schwingungen der Klangschalen in Körper und Seele hineinwirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Paar dicke Socken, Decke, Kissen und Iso- oder Yogamatte!

Leitung Monika Bott
Beginn 06. März 2015
Zeit Freitag 19.30-21.45 Uhr
Dauer 4-mal
Ort JuKo(JugendKombiHaus)
 Ruhrölstraße 3 a, 46240 Bottrop
Entgelt 43,- Euro (12 UE)

TKC32B vhs - PLUS **Achtsamkeit & AtemEntspannung**

Atemübungen und einfache Meditationen werden in unterschiedlichen leichten Körperhaltungen auf sanfte Art und Weise ausgeführt. Dabei wird die Achtsamkeit auf Körperhaltung, Atemräume und Atemfluss gelenkt. Mit zunehmender innerer Achtsamkeit kommt das Denken immer mehr zur Ruhe. Körper und Geist werden gestärkt und lernen von Mal zu Mal leichter los zu lassen und zu entspannen. Atementspannung & Achtsamkeitsmeditation sind unterstützend einsetzbar:

- zur Stressbewältigung
 - bei Schlafproblemen
 - bei Spannungskopfschmerzen
 - bei Konzentrationsstörungen
 - im Klimakterium
 - im Trauerprozess
- Therapie begleitend bei:
- Ängsten
 - Depressionen
 - Asthma.

Leitung Monika Bott
Beginn 15. April 2015
Zeit Mittwoch 20.00-21.30 Uhr
Dauer 7-mal
Ort JuKo(JugendKombiHaus)
 Ruhrölstraße 3 a, 46240 Bottrop
Entgelt 52,- Euro (14 UE)

SPEZIELLE WELLNESS- ANGEBOTE

TKD07B 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 Gesichtsschmierung mitbringen. Melden Sie sich bitte zu zweit an, das Entgelt versteht sich pro Person.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn Samstag, 14. Februar 2015
Zeit 13.00-17.30 Uhr
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 20,- Euro (6 UE)

TKD08K vhs - PLUS **Entspannungsmassage für Rücken und Nacken**

Kursinhalt siehe: KD07B.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn Samstag, 07. März 2015
Zeit 13.00-17.30 Uhr
Ort Bezirksverwaltungsstelle
Entgelt 20,- Euro (6 UE)

SANFTE BEWEGUNGEN UND KÖRPERERFAHRUNGEN

TKE01B 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 Haltungseffekten.

Leitung Marion Fenske
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 14.30-15.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 33,- Euro (15 UE)

TKE02B vhs - PLUS **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren**

Kursinhalt siehe: KE01B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 15.30-16.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 33,- Euro (15 UE)

TKE03K 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 Rückentraining durch. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte oder Wolldecke mit.

Leitung Marjo Queens
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 08.45-09.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

TKE04K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 09.30-10.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

TKE05K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 10.30-11.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

TKE06K vhs - PLUS **Gymnastik für Frauen am Morgen**

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 11.15-12.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

TKE07K **K**

vhs - PLUS

Fitness-Gymnastik für Frauen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen
 (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

TKE09B

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-Grundschriffe 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 23. Februar 2015
Zeit Montag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 44,- Euro (20 UE)

TKE10K **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 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)
Entgelt 28,- Euro (12 UE)

TKE12K **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 N.N.
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 19.15-20.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann
 Breuker-Platz 1 b
Entgelt 39,- Euro (20 UE)

TKE13K **K**

vhs - PLUS

Fitness-Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE12K.

Leitung N.N.
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 20.15-21.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann
 Breuker-Platz 1 b
Entgelt 39,- Euro (20 UE)

TKE14B

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 stumpsinnig 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 Wienczek
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 16.30-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 58,- Euro (24 UE)

TKE15K **K**

vhs - PLUS

Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen
 (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (20 UE)

TKE16K **K**

vhs - PLUS

Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 08.30-09.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastik-
 raum)
Entgelt 35,- Euro (20 UE)

TKE17B

vhs - PLUS

Pilates am Abend

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 48,- Euro (20 UE)

TKE17K **K**

vhs - PLUS

Pilates am Abend

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen
 (Gymnastikraum)
Entgelt 39,- Euro (20 UE)

TKE18B

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 Kraftelemente, 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 71,- Euro (16 UE)

TKE18K 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 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.45-19.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort St. Antonius Krankenhaus, Kirchhellen
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

TKE25B

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 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gr. Sporthalle)
Entgelt 34,- Euro (24 UE)

**RYTHMISCHES AUSDAUER-
TRAINING UND
KÖRPERERFAHRUNG**
TKF01B

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 und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 44,- Euro (24 UE)

TKF02B

vhs - PLUS

Dance Workout

Kursinhalt siehe: KF01B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

TKF03B

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 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 44,- Euro (24 UE)

TKF04B

vhs - PLUS

Power Workout

Kursinhalt siehe: KF03B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 38,- Euro (20 UE)

TKF05B

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 23. Februar 2015
Zeit Montag 20.30-22.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 52,- Euro (30 UE)

TKF07B

 vhs - PLUS

Zumba®

Zumba - das spanische Wort für "sich schnell bewegen und Spaß haben" - begeistert die Tanz- und Power-Workout-Begeisterten immer noch. Lassen auch Sie sich von feurigen lateinamerikanischen, asiatischen u. afrikanischen Rhythmen und Tanzschritten animieren. Gute Laune ist garantiert.

Leitung Jennifer Feigenspan
Beginn 12. März 2015
Zeit Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle - Paßstraße 16
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

TKF08B

 vhs - PLUS

Zumba®

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 33,- Euro (20 UE)



TKF09B

Zumba®



Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Maria Budde
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle - Paßstraße 16
Entgelt 30,- Euro (16 UE)

TKF10B

Zumba®Fitness



Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 35,- Euro (20 UE)

TKF11B

Zumba®Fitness



Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Jennifer Feigenspan
Beginn 11. März 2015
Zeit Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

TKF11K 

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 23. Februar 2015
Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

TKF12B

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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Vonderort
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

TKF12K 

Joyrobic



Kursinhalt siehe: KF11K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 09.45-10.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

TKF13B

Zumba®Fitness



Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 02. März 2015
Zeit Montag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
Entgelt 31,- Euro (19 UE)

TKF14B

Zumba®Step



Das neuere 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 trotzendem Mischung aus Zumba-Choreografie u. Step-Aerobic. Das Tanzen steht im Vordergrund.

Bitte ein Step-Brett mitbringen!

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
Entgelt 46,- Euro (20 UE)

FUNKTIONELLES TRAINING

TKG01K 

vhs - PLUS

Funktionelles Fitnessstraining 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 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

TKG02K 

vhs - PLUS

Funktionelles Fitnessstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG01K.

Leitung Karl-Heinz Ninck
Beginn 25. Februar 2015
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

TKG03K 

vhs - PLUS

Funktionelles Fitnessstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG01K.

Leitung Christiane Schütz
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

TKG04K 

vhs - PLUS

Fitness für Männer - Zielgruppe: Männer über 40 Jahre

Koordinationsschulung durch Ballspiele und Gymnastik.

Leitung Werner Koller
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)
Entgelt 62,- Euro (30 UE)

WALKING



TKH02B 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 bitte mitbringen.

Leitung Iris Fabig
Beginn 25. Februar 2015
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.

TKK01B vhs - PLUS

Sportbootführerschein Binnen und Segeln

Der Kurs umfasst die Themen: Bootsbaukunde, physikalische Grundlagen der Segeltechnik, Bootsmanöver und Rechtskunde nach der Binnenschiff-

fahrtsordnung. Er schließt mit der theoretischen Prüfung ab. Das praktische Training wird von einer erfahrenen Ausbilder-Crew an 7 Tagen durchgeführt (3 - 4 Schüler und 1 Ausbilder pro Boot) und umfasst ca. 40 - 50 Stunden. Die Prüfung erfolgt auf den Ausbildungsbooten am Ausbildungsort und wird am letzten Schulungstag vom Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes abgenommen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

TKK02B vhs - PLUS

Sportbootführerschein See und Erweiterung zum Küstenschifferschein SKS (2-semesteriger Kurs) - 2. Semester

Das 1. Semester (12 Kurstage) führte 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 2013 Gelegenheit gegeben, die erforderliche Segelpraxis auf einem Schulungsboot zu erwerben und am Ende des Törns die praktische Prüfung abzulegen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (22 UE)

TKK03B vhs - PLUS

Sportbootführerschein See für Segler und Motorbootfahrer

Der amtliche Sportbootführerschein-See kurz SBF-See genannt, ist ein "Pflichtschein". Er berechtigt Sie, ein Motor- oder Segelboot mit einer Motorleistung über 15 PS, (11,03 Kw) ohne Größenbeschränkung, auf den Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland zu führen. Neben dem Grundwissen für die Prüfung orientieren sich die Lehrinhalte an Praxissituationen. Ziel des Kurses ist es, selbst eine

Yacht auf einem geschützten Revier zu führen. Die theoretische und praktische Prüfung kann nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abgelegt werden. Die praktische Ausbildung findet an Wochenenden - nach Absprache mit dem Kursleiter - statt. Seemännische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich. 4,00 EUR Materialkosten sind am 1. Kurstag an den Kursleiter zu zahlen.

Leitung Willi Müller
Beginn 24. Februar 2015
Zeit Dienstag 19.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

TKK04B 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 15.30-16.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Hallenbad Boy / Welheim
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK05B 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.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 23. Februar 2015
Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)



**TKK06B**

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK07B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK08B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK09B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK10B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 23. Februar 2015
 Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK11B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 27. April 2015
 Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK12B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 27. April 2015
 Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK13B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 27. April 2015
 Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK14B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
 Beginn 27. April 2015
 Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK15B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 27. April 2015
 Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK16B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: TKK05B.

Leitung Susanne Kruska
 Beginn 27. April 2015
 Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort KWA Stift Urbana
 Entgelt 39,- Euro (8 UE)

TKK17B

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 24. Februar 2015
 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)

TKK18B

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 24. Februar 2015
 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)

TKK19B

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 27. Februar 2015
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)

TKK20B vhs - PLUS

Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK19B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 42,- Euro (15 UE)



TKK21B vhs - PLUS

Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK19B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 42,- Euro (15 UE)

TKK22B vhs - PLUS

Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK19B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 27. Februar 2015
Zeit Freitag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Lehrschwimmbecken 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!

TKL02B 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 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 16.00-17.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 40,- Euro (11 UE)

TKL03B 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 Sandra Grömping
Beginn 26. Februar 2015
Zeit Donnerstag 16.00-17.00 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 1
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
Telefonsprechstunden: Mo/Fr 15.00 – 16.00 Uhr, Di/Mi/Do 10.00 – 11.00 Uhr
- **Zur Anmeldung bitte letztes Schulzeugnis, Lebenslauf und Pass mitbringen.**

FHR:

- 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: Anja Held

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

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

- Vorkurs/Methodentraining für Interessenten/innen ohne Schulabschluss
- Förderung nach dem Bundesausbildungsgesetz (BAföG) bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres möglich (Jugendamt – BAföG)

Kursnr. Typ Anmeldung Semester Leitung Beginn Uhrzeit Ort

HAUPTSCHULABSCHLUSS/FACHOBERSCHULREIFE

Kursnr.	Typ	Anmeldung	Semester	Leitung	Beginn	Uhrzeit	Ort
LA02B	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
LA04B	FOR	ganztätig	3 und 4	J. Kassubek	jährlich nach den Sommerferien	Mo. – Do. 16.45 / 17.30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 005

FACHHOCHSCHULREIFE

LB04B	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	24.03.2015	Donnerstag, 18.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30 Raum 2.28
LC03B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	07.05.2015	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 berufsbegleitenden – Fernstudiums führen.

Wie sich das Studium an der FernUniversität zum Start ins Wintersemester 2015/16 gestaltet und welche Studienmöglichkeiten sich Ihnen eröffnen, erfahren Sie am Montag, dem 06.07.2015, um 17.00 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

TMA01B

Hocker-Stuhl-Gymnastik - Fit u. gesund älter werden

Mit gezielten und gelenkschonenden Übungen werden Körper u. Herz-Kreislauf-System aktiviert. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und die Ausdauer gefördert.

Singen und Entspannungsübungen mit Musik runden die Stunde ab und Sie gehen frisch und munter in den Tag.

Leitung Johanna Dragon
 Beginn 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 11.30-13.00 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Gymnastikraum - Gesundheitsamt
 Entgelt 42,- Euro (28 UE)

TMA11B

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 23. Februar 2015
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort ADTV-Tanzschule Frank
 Entgelt 27,- Euro (20 UE)

TMA12B

Qigong für SeniorInnen (Alter: 55+)

Qi Gong gehört zu einem weit verbreiteten und sehr bekannten chinesischen Übungssystem, in das philosophische Elemente, Erfahrung und Wissen des Jahrtausende alten chinesischen Kulturkreises eingebunden sind. Qi Gong dient der Regulierung der Lebensenergie (Qi). Körper, Geist und Seele werden gesund erhalten oder die Gesundheit angeregt. Die Übungen beruhen auf einer Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig geübt tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Qi Gong ist äußerst vielseitig. Besondere Effekte sind: Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Meditation in Bewegung, Atemübung, Atemtraining und Heilgymnastik. Bei älteren Menschen kann sich die Sturzgefahr erheblich reduzieren, weil die ständige Gewichtsverlagerung und langsame Bewegungen von Kopf, Armen, Beinen und Rumpf die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht verbessern. Regelmäßiges Üben hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Weitere positive Auswirkungen sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln Sehnen und Gelenke und nach einiger Zeit Vertiefung der Atmung und bessere Lungenkapazität.

Es ist nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet.

Leitung Maria Thon
 Beginn 27. Februar 2015
 Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Paul-Gerhardt-Schule (Gymnastikraum)
 Entgelt 35,- Euro (16 UE)

VERANSTALTUNGEN
STADTMITTE

TMB01B

Die Geschichte der Trude Meier

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 09. Februar 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB02B

Die kleine Lisa...

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 09. März 2015
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB03B

Beim Bügeln wird der Mann zur Mutter

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 12. März 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Diakonie.Zentrum Bottrop
 Tages- u. Kurzzeitpflege
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

vhs - PLUS

TMB04B

Eine Geschichte, die das Leben schrieb

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 30. März 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB05B

Szenen einer Ehe!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 09. April 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Diakonie.Zentrum Bottrop
 Tages- u. Kurzzeitpflege
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB06B

Lasst doch den Kleinen in Ruhe!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 13. April 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB07B

Szenen einer Ehe!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 27. April 2015
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB08B

Essen Sie Wild? Nee, ich esse immer ganz in Ruhe!

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 28. Mai 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Diakonie.Zentrum Bottrop
 Tages- u. Kurzzeitpflege
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB09B

Die gute, alte Zeit?

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 01. Juni 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMB10B

Essen Sie Wild? Nee, ich esse immer ganz in Ruhe

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 08. Juni 2015
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



VERANSTALTUNGEN BOY/ WELHEIM/BATENBROCK

TMC01B

Die Kreuzworträtsel-Königin

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 23. Februar 2015
 Zeit 13.15-15.30 Uhr
 Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMC02B

Meine Oma konnte über Wasser laufen

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 26. März 2015
 Zeit 14.15-16.30 Uhr
 Ort Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMC03B

Das Motorrad mit Beiwagen

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 20. April 2015
 Zeit 13.15-15.30 Uhr
 Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMC04B

Treck über den gläsernen Sarg

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 07. Mai 2015
 Zeit 14.15-16.30 Uhr
 Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMC05B

Draußen nur Kännchen

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 18. Mai 2015
 Zeit 13.15-15.30 Uhr
 Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMC06B

Der Alte (von Willi Fähmann)

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Donnerstag, 11. Juni 2015
 Zeit 14.15-16.30 Uhr
 Ort Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN EIGEN

TMD01B

Die Jugend von Heute

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 18. Februar 2015
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMD02B

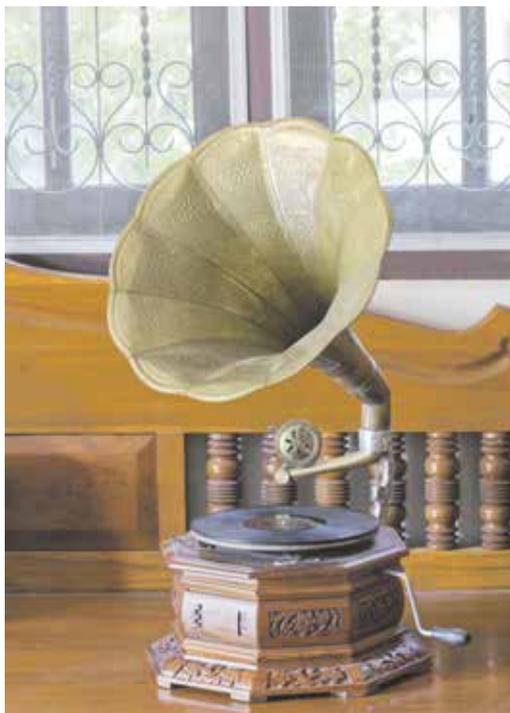
Ein 50 Jahre alter Rock

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 04. März 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWO Eigen
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMD03B

Oskar, der Filmvorführer

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 15. April 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWO Eigen
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)



TMD04B

Das Grammophon

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 22. April 2015
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMD05B

Rindfleisch für den Nachbarhund

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 03. Juni 2015
 Zeit 15.30-17.45 Uhr
 Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TMD06B

Landkarten sterben aus

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Mittwoch, 17. Juni 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWO Eigen
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN FUHLENBROCK

TME01B

Die Würde des Menschen

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 16. März 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TME02B

Die Zigarre auf dem Fensterbrett

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 04. Mai 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

TME04B

Heiliger Antonius

Leitung Rosemarie Jeschke
 Beginn Montag, 22. Juni 2015
 Zeit 15.00-17.15 Uhr
 Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
 Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN KIRCHELLEN

TMK76K **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 26. Februar 2015
 Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
 Dauer 15-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 44,- Euro (20 UE)



2.000 Sparvorteile unterwegs: die ELE Card App.



Satte Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr! Sie sind ELE Kunde? Dann können Sie mit Ihrer Familie bei über 2.000 Freizeitangeboten bares Geld sparen! Alles, was Sie dafür brauchen, ist die kostenlose ELE Card oder – noch komfortabler – die ELE Card App. Diese ganz einfach aufs Smartphone laden, darin die digitale ELE Card aktivieren – und schon geht's hinein ins Sparvergnügen. Dazu sind Sie mit der App jederzeit über alle ELE Card Angebote sowie spannende Sonderaktionen und Gewinnspiele informiert und können sich mit den neuen eCoupons über tolle Extra-Rabatte freuen. Alle Infos jetzt unter www.ele.de.

Für iPhone und Android:
einfach downloaden
und **lossparen!**



Bei diesen Highlights können Sie
sparen (Beispiele jeweils p. Pers.):



Toverland
20% SPAREN¹



SEA LIFE
5 € SPAREN



Starlight Express
10% SPAREN



Variété et cetera
5 € SPAREN²

¹ Gültig in der Wintersaison bis einschließlich 27.3.2015.
² Gültig für max. 2 Eintrittskarten.

ELE