

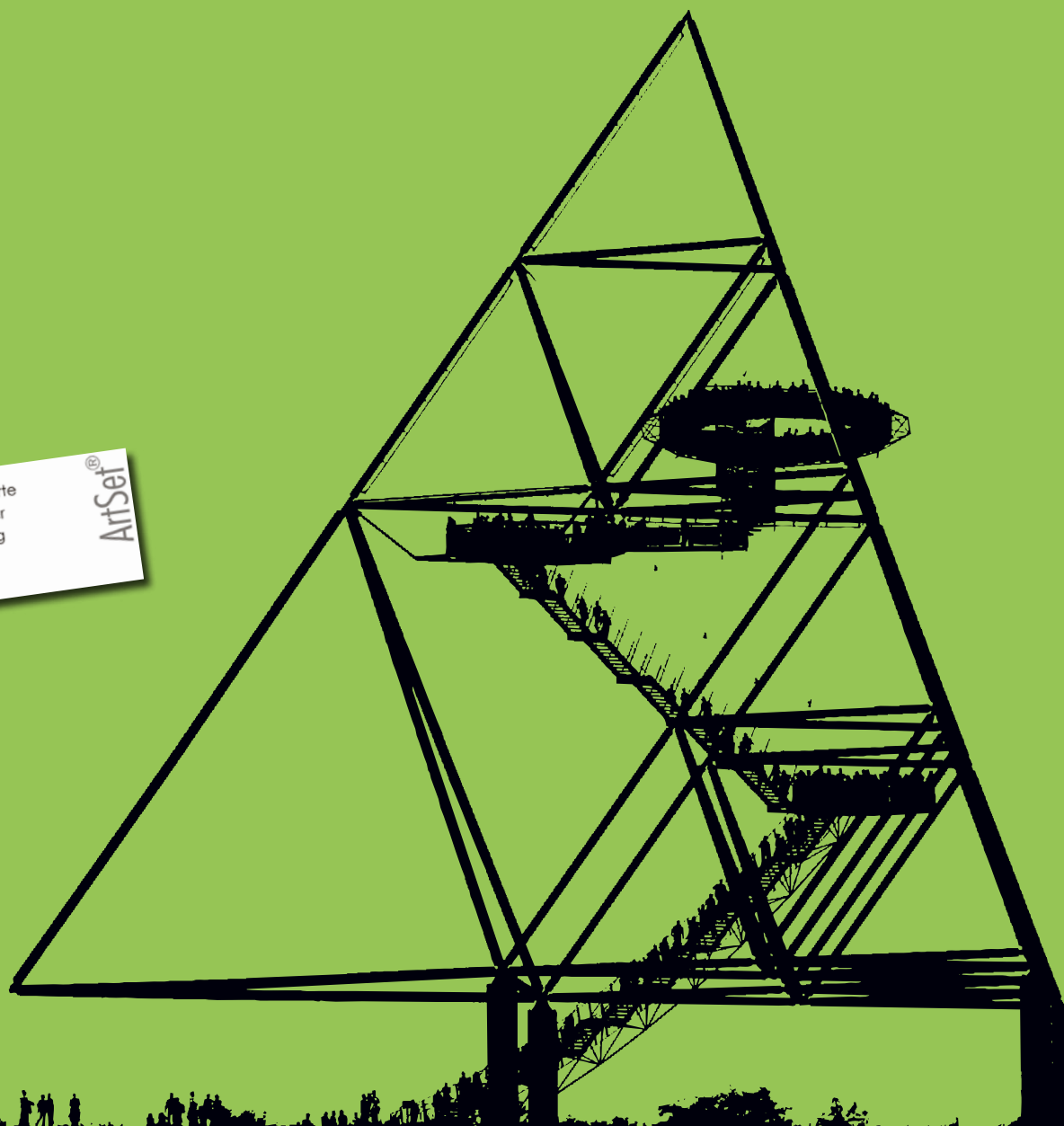
bottrop.

VHS

Programm

1. Halbjahr 2014

Anmeldungen ab 27. Januar 2014



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

KURSPROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2013 INHALTSÜBERSICHT

A POLITIK · GESCHICHTE GESELLSCHAFT · RECHT

AA	Gesellschaft und Geschichte	Seite 6
AD	VHS-Reihe „Recht“	Seite 6
AE	Arbeit und Leben	Seite 7

B KULTUR KOMMUNIKATION

BA	Literatur	Seite 8
BB	Kommunikation	Seite 8
BD	Philosophie	Seite 8
BE	Fotografie	Seite 9

C KREATIVITÄT GESTALTUNG · MUSIK

CA	Malen / Zeichnen	Seite 10
CB	Gestalten mit verschiedenen Materialien	Seite 12
CD	Gitarre	Seite 13
CE	Rhythmus	Seite 14

D ERZIEHUNG PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

DB	Erziehung / Persönlichkeit / Alltag	Seite 15
DC	Hauswirtschaft und Ernährungslehre	Seite 17
DE	Hairstyling / Kosmetik	Seite 17

E WIRTSCHAFT KAUFMÄNNISCHE PRAXIS

EA	Organisation und Management	Seite 18
EB	Rechnungswesen: Buchführung	Seite 19
EC	Schreibtechnik	Seite 19
ED	EDV im Büro	Seite 19

F MATHEMATIK · TECHNIK NATURWISSENSCHAFTEN COMPUTERPRAXIS · EDV

FA	Mathematik	Seite 20
FB	Naturwissenschaften	Seite 21
FD	Computerpraxis / EDV	Seite 22
FD	Smartphone, Tablets, iPad	Seite 24

FD	Internet und Spezialthemen	Seite 24
FD	Digitale Fotografie	Seite 25

G DEUTSCH KOMMUNIKATION

GA	Deutsch Elementarbildung	Seite 27
GC	Gebärdensprache	Seite 27
GD	Deutsch als Zweitsprache	Seite 27
GE	Integrationskurse	Seite 29
GF	Einbürgerungstest, Sprachprüfungen	Seite 31
GG	Interkulturelle Bildung	Seite 32

H FREMDSPRACHEN

HA	Englisch Standardkurse	Seite 36
HB	Englisch für den Beruf	Seite 39
HB	Englisch Spezial - besondere Angebote	Seite 39
HB	Englisch mit Muße	Seite 40
HB	Englisch für Kids und Teens	Seite 41
HC	Französisch	Seite 41
HD	Italienisch	Seite 42
HE	Spanisch	Seite 44
HE	Wochenendkurse und Bildungsurlaub	Seite 45
HE	Spanisch für Kids und Teens	Seite 45
HF	Portugiesisch	Seite 45
HG	Russisch	Seite 46
HH	Türkisch	Seite 46
HI	Arabisch	Seite 46
HK	Neugriechisch	Seite 46
HL	Polnisch	Seite 46
HN	Schwedisch	Seite 46
HO	Niederländisch	Seite 47
HP	Norwegisch	Seite 47
HT	Japanisch	Seite 47
HT	Japanisch Intensiv	Seite 48
HT	Japanisch für Schüler/innen	Seite 48
HX	Chinesisch	Seite 48

I LANDESKUNDLICHE VER- ANSTALTUNGEN MIT SCHWERPUNKT KOCHEN

IA	Sprache – Kultur – Küche	Seite 49
----	--------------------------	----------

K GESUNDHEIT

KA	Gesundheitsforum	Seite 50
KC	Entspannung und Körpererfahrung	Seite 51
KD	Spezielle Wellnessangebote	Seite 53
KE	Sanfte Bewegung und Körpererfahrung	Seite 53
KF	Rythmisches Ausdauertraining und Körpererfahrung	Seite 55
KG	Funktionelles Training	Seite 57
KH	Walking	Seite 57
KK	Wasser & Co.	Seite 57
KK	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 62
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, programmerweiternde 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 17.02.2014 bis 21.02.2014 - 1. Kurswoche
- Montag bis Donnerstag - auch am Mittwochnachmittag -
von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

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

BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

In der Woche vom 27.01.2014 bis 31.01.2014 - 1. Anmeldewoche
Montag und Dienstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Donnerstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr



**VHS im Kulturzentrum
August Everding**
Böckenhoffstraße 30
46236 Bottrop

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

Kulturdezernent **Willi Loeven**

Direktor der VHS

Christian Haarmann

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

Vorzimmer

Anette Kuhlmann

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

Stellv. Direktor der VHS,

Qualitätsmanager, Städt. Oberverwaltungsrat im VHS-Dienst

Uwe Dorow

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

Fachbereichsleiterin

Dr. Katja Hesmer

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

Fachbereichsleiterin

Christiane Dahlkamp

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

Filmforum

Rüdiger Grande

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

Verwaltungsleiter

Henry Prall

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

Verwaltungsmitarbeiter/innen

Gabriele Budziar

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

Elke Kaesehagen

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

Thomas Pentzek

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

Abenddienst in der VHS während des Semesters ab 18.00 Uhr

Mandy Bialas Telefon 70-35 72

Maurice Liesner Telefon 70-35 72

Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

Marita Hackfurth

Telefon 0 20 45 - 96 29 21 · Telefax 0 20 45 - 96 29 34
marita.hackfurth@bottrop.de

Telefon - Vorwahl für Bottrop 02041

Telefax der VHS 02041 / 70 37 78

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

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

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

1. Anmeldung

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

2. Verfahrensweise

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

3. Teilnahmeberechtigung

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

4. Mindestteilnehmerzahl

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

5. Kursentgelte

Das Entgelt beträgt im Bereich der Deutschkurse für Aussiedler und Ausländer mindestens 0,50 Euro je Unterrichtseinheit (UE); im Übrigen beträgt das Entgelt in der Regel mindestens 1,30 Euro/UE (1 UE entspricht 45 Minuten). In den Bereichen Kunstgeschichte, Medien, Kreatives Gestalten mit Ton und grundsätzlich bei Wochen-/endseminaren wird ein Entgelt von 1,50 Euro/UE und im Bereich Datenverarbeitung ein Entgelt von 1,80 Euro/UE erhoben. Kursentgelte werden auf volle Euro-Beträge aufgerundet und um eine Verwaltungskostenpauschale von 1,00 Euro 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. Es wird bei der Teilnahme am Lastschriftverfahren nach der Eingabe der Kursanmeldung abgebucht und ist bei der persönlichen Anmeldung sofort zu bezahlen. Gebühren für Rücklastschriften sind von

dem Kursteilnehmer zu tragen, sofern sie von ihm zu vertreten sind. Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar.

Ohne fristgemäße Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Durch die Anmeldung und die Abbuchung bzw. 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 Euro. Das Entgelt für Filme mit Überlänge beträgt 6,50 Euro. Für Kinder bis einschließlich 13 Jahren wird bei Kinderveranstaltungen am Vor- und Nachmittag für Filmeinzelveranstaltungen ein Entgelt von 3,00 Euro festgesetzt. Für Schüler, die eine Schülerveranstaltung im Klassen- oder Kursverband besuchen, beträgt das Entgelt 3,00 Euro. 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 Euro zu entrichten, die jeweils bei einem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangsabschnittes erstattet wird.

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

6. Entgeltermäßigung

Aus finanziellen Gründen braucht niemand auf den Besuch der Volkshochschule zu verzichten. Begründete schriftliche Anträge auf Entgelterlass oder Entgeltermäßigung für die Teilnahme an Kursen, Vortragsreihen und Vorträgen können an die VHS gerichtet werden. Schüler, Studenten und in der Ausbildung befindliche Personen sowie Bundesfreiwilligendienstleistende erhalten auf die nach Ziffer 5. Abs. 1 festgesetzten Kursentgelte und bei der Teilnahme an Filmveranstaltungen mit Seminarcharakter, in denen organisiertes Lernen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes erfolgt, eine Ermäßigung von 50 %. Arbeitslose Jugendliche und Inhaber des Bottrop-Passes 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 Ki-

nos 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 Euro nicht erhoben. Der Oberbürgermeister entscheidet auf schriftlich begründeten Antrag über eine Entgeltermäßigung oder -befreiung.

7. Rückzahlung von Entgelten

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

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 an die VHS oder werfen den Vordruck in den Hausbriefkasten vor dem Eingang Böckenhoffstraße 30. Ihre Anmeldung ist für die VHS verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Beachten Sie bitte, dass die Anmeldungen nur berücksichtigt werden können, wenn Ihre Bankverbindung angegeben und die Einzugsermächtigung erteilt ist **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 die entsprechende Unterlage als Kopie Ihrer Anmeldung bei. Es wird dann kein oder das ermäßigte Entgelt abgebucht. **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?

Sollten Sie den Einzug der Teilnehmerentgelte von Ihrem Konto wünschen, müssen Sie der Volkshochschule der Stadt Bottrop ab sofort bei der Kursanmeldung ein sogenanntes Lastschriftmandat (bisher Einzugsermächtigung) erteilen. Nach der Eingabe Ihrer Kursanmeldung bucht die Stadtkasse das Kursentgelt von Ihrem Konto ab. Der Tag der Abbuchung wird Ihnen gesondert mitgeteilt. Hierzu ist eine Kontodeckung erforderlich. Sollte ein Kurs ausfallen, werden Sie hierüber kurzfristig informiert. Der abgebuchte Betrag wird danach umgehend durch die Stadtkasse Ihrem Girokonto wieder gutgeschrieben. Ist die Abbuchung des Kursentgeltes von dem angegebenen Konto nicht möglich, belasten die Banken die Stadtkasse mit einer Rücklastschriftgebühr. Dieser Betrag kann von der Stadtkasse nur übernommen werden, wenn die VHS eine fehlerhafte Abbuchung veran-

lasst hat. *Bevor Sie bei Ihrer Bank einer Abbuchung widersprechen, nehmen Sie bitte zur Vermeidung von Kosten Rücksprache mit der VHS-Verwaltung.*

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

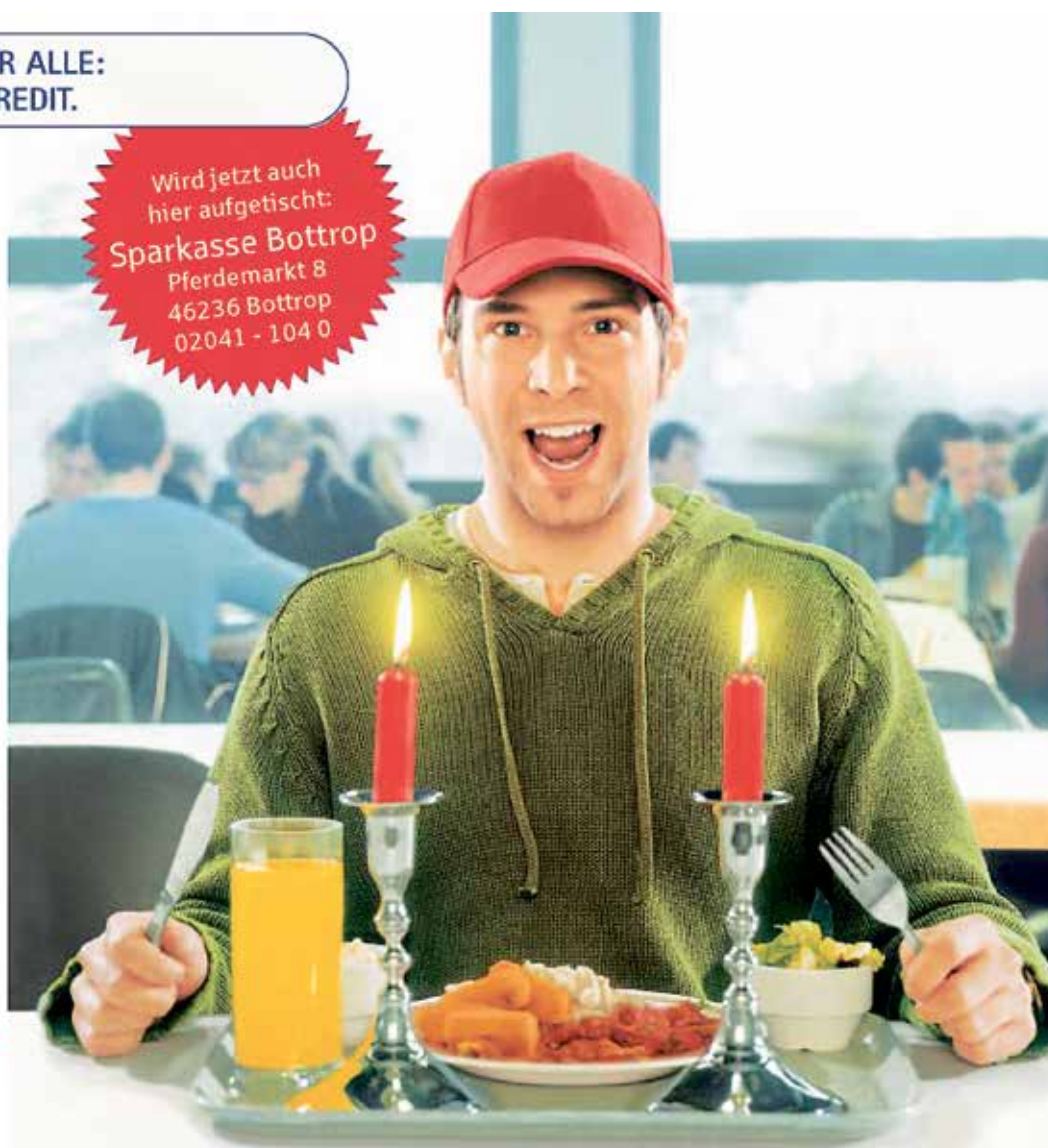
- Service
- Unterrichtsorte

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

AA01B

Dr. Hans-Jochachim Maaz:
Die Liebesfalle**Spielregeln für eine neue Beziehungskultur**

Die Liebe ist nicht automatisch mit positiven Gefühlen gleichzusetzen. Liebe bedeutet oft auch Verstrickung und tiefe Enttäuschung aufgrund unerfüllt bleibender Erwartungen. Die Liebesfalle schnappt immer dann zu, wenn der Partner dazu benutzt wird erlittenes Leid abzureagieren, und die aktuelle Beziehung bereits vorhandene Störungen verstärkt. Hans Joachim Maaz erklärt uns,



wie wir der Liebesfalle entkommen können. Der Schlüssel dazu liegt in einer lebendigen Beziehungskultur, in der alte Muster keine Wirkung mehr haben. Elementar für eine solche Beziehungskultur ist es: Die eigene Befindlichkeit zu reflektieren;

erst zu fühlen und dann zu handeln, sich unverstellt mitzuteilen; Mut zu klaren Ansagen und Aussagen zu haben; zuzuhören, ohne Druck auszuüben und stets verhandlungsbereit zu bleiben. Ein Buch voller Zuversicht, das uns zeigt, wie wir unsere Beziehungen stabil gestalten können. Zur Person: Hans-Jochachim Maaz, Psychiater und Psychoanalytiker, war Chefarzt der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik des Diakonikerkrankenhauses Halle; mittlerweile ist er im Ruhestand. Bei "dtv" ist von ihm erschienen "Der Lilith-Komplex - die dunklen Seiten der Mütterlichkeit."

Leitung Uwe Dorow
Beginn Donnerstag, 20. März 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

AA02B

Olaf Sundermeyer:
Rechter Terror in Deutschland.
Eine Geschichte der Gewalt

Lange Zeit ist der Terror von rechts in Deutschland verharmlost worden. Viele Opfer werden in den offiziellen Statistiken nicht erfasst, weil sie die Übergriffe aus Angst nicht anzeigen oder weil die ermittelnden Stellen das politische Tatmotiv nicht erkennen. Seit dem Auffliegen der Zwickauer Terrorzelle hat sich dies geändert. Doch droht erneut eine Unterschätzung des Phänomens. Denn die



Gefahr geht nicht nur von geplanten Terroranschlägen aus, wie sie das NSU-Trio verübte. Sie sind nur die höchste Eskalationsstufe der alltäglichen rechten Gewalt, die sich aus denselben ideologischen Wurzeln speist. Jeder Schlag gegen einen Linken, jeder Molotowcocktail gegen ein von Migranten bewohntes Haus, jeder Tote auf der langen Liste ihrer Opfer dient dem politischen Ziel der Rechtsextremen: der Einschüchterung und Beseitigung von Migranten und Andersartigen, die ihrem Ideal eines "völkischen Staates" im Wege stehen.

Eindringlich schildert Olaf Sundermeyer die konkreten Formen rechter Gewalt in beklemmenden Nahaufnahmen, von dem Anschlag auf das Münchner Oktoberfest im Jahr 1980 über Rostock-Lichtenhagen und Hoyerswerda, Mölln und Solingen bis hin zu den Anschlägen des NSU. Dabei wird eines deutlich: dass der Staat bislang nicht in der Lage war, seine Bürger wirksam vor Angriffen von rechts zu schützen.

"Der Versuch, den Terror zu begreifen: Das beste Buch kommt von Olaf Sundermeyer. Hier wird spürbar, wie es sich am eigenen Leibe anfühlt, wenn die Polizei ihren Aufgaben nicht nachkommt." Mark Terkessidis, WDR 5.

Zur Person: Olaf Sundermeyer studierte Journalistik und Jura und recherchiert seit Jahren im rechtsextremen Milieu. Als Experte für Rechtsextremismus ist er regelmäßig in Presse, Funk und Fernsehen vertreten. Im Verlag C. H. Beck erschienen von ihm: "In der NPD" (zusammen mit Christoph Ruf, 2009) und "Der Pott" (2009).

Leitung Uwe Dorow
Olaf Sundermeyer
Beginn Donnerstag, 03. April 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VHS-REIHE „RECHT“



AD01B

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung
(Vortrag)

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

Leitung Daniel Schülken
Beginn Dienstag, 08. April 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

AD75K K

Erbrecht und Testament

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

Leitung Daniel Schülken
Beginn Montag, 19. Mai 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

AD76K K

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

Menschen, in deren Familie Verwandte leben, die in ein Pflegeheim müssen, sollten sich Gedanken über eventuelle Unterhaltspflichten gegenüber pflegebedürftigen Verwandten machen. Dies insbesondere dann, wenn Kosten für Pflege und Heim vom Betroffenen nicht selbst aufgebracht werden können. Ist dies der Fall, müssen regelmäßig die Solidargemeinschaft und vor allem Verwandte für die Kosten aufkommen. Ist die Aufforderung der die Verwandten in Regress nehmenden Sozialbehörde erst einmal im Briefkasten der Verwandten ist guter Rat meist nicht nur teuer, sondern auch schwer zu erhalten. Zudem gibt es umfassende Gestaltungs-

Aus Leidenschaft
für gute BücherHUMBOLDT
BUCHHANDLUNGIn Zusammenarbeit mit
der HUMBOLDT Buchhandlung

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

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

www.humboldt-buchhandlung.de

möglichkeiten, die eine Inanspruchnahme von Verwandten für Pflegeleistungen verhindern lassen, denn: Vorsorge ist besser als Nachsorge!

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

Leitung Daniel Schülken
Beginn Montag, 24. Februar 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

AD77B

"Wenn Verwandtschaft teuer wird - Unterhaltspflichten im Pflegefall" (Vortrag)

Kursinhalt siehe: AD76K.

Leitung Daniel Schülken
Beginn Dienstag, 18. März 2014
Zeit 19.30-21.45 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, Böckenhoffstraße 30,
Tel.: (02041) 70-38 44

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

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

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



AE01B

Europa und ich - was habe ich davon?

Anmeldung und Information: Muharrem Erdogan,
Tel.: 02041 / 24274.

Leitung Muharrem Erdogan
Beginn Donnerstag, 27. Februar 2014
Zeit 17.00-19.30 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

AE02B

Pflegeversicherung

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

Leitung Frank Sommer
Beginn Donnerstag, 06. März 2014
Zeit 16.00-19.30 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO,
Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (4 UE)

AE03B

Die Koksproduktion und deren Nebenerzeugnisse

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

Leitung Albert Kiss
Beginn Donnerstag, 27. März 2014
Zeit 14.00-17.30 Uhr
Ort Kokerei Prosper - Schulungsraum
Prosperstr. 350
Entgelt entgeltfrei (4 UE)

AE04B

Steuern: Wann werden Rentnerinnen / Rentner besteuert?

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

Leitung Peter Flaum
Beginn Freitag, 07. März 2014
Zeit 17.00-20.30 Uhr
Ort AWO Bürgerhaus
Perdekampsheide / Ziegelstr.
Entgelt entgeltfrei (4 UE)

AE05B

Neues Patientenrecht

Anmeldung und Information: Muharrem Erdogan,
Tel.: 02041 / 24274.

Leitung Muharrem Erdogan
Beginn Mittwoch, 16. April 2014
Zeit 17.00-19.30 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

AE10B

Handlungsfelder der Gewerkschaften

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

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn Mittwoch, 14. Mai 2014
Zeit 09.00-14.00 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (6 UE)

AE11B

Handlungsfelder der Gewerkschaften

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

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn Donnerstag, 15. Mai 2014
Zeit 09.00-14.00 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt entgeltfrei (6 UE)

AE20B

Bildungsarbeit der Gewerkschaften

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

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 31. Januar 2014
Zeit Freitag, 15.00 - 20.00 Uhr,
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg
Hotel Rheingarten - 47198
Duisburg - Königstr. 78
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

AE21B

Bildungsarbeit der Gewerkschaften

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

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 14. Februar 2014
Zeit Freitag, 15.00 - 20.00 Uhr,
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg
Hotel Rheingarten - 47198
Duisburg - Königstr. 78
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

LITERATUR

BA01B

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.

Wer an einer Literarischen Werkstatt teilnehmen möchte, erhält Auskunft unter Telefon: 02041/23920 (Artur K. Führer) oder am Veranstaltungstag (Lesungen).

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

BA02B

Bot - pourri - Literarischer Abend: Kunst im Knast

Spannende Prosa - nicht öffentlich -

Leitung Artur K. Führer
Beginn Dienstag, 20. Mai 2014
Zeit 19.00-21.15 Uhr
Ort JAA
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

BA03B

Bot - pourri - Poetischer Nachmittag

Leitung Artur K. Führer
Beginn Sonntag, 06. April 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

BA04B

Bot - pourri - Poetischer Nachmittag

Leitung Artur K. Führer
Beginn Sonntag, 11. Mai 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Bel's Bistro, Blumenstraße 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)



BA20K K

vhs - PLUS

Literarischer Arbeitskreis:**Albert Camus "Der erste Mensch"**

Im November 2013 feierte Frankreich den 100. Geburtstag von Albert Camus, dem Herausforderer von Jean-Paul Sartre. Auch deutsche Medien (WDR 3, "Die Zeit", "Der Spiegel") würdigten diesen Jahrestag. Iris Radisch legte eine neue Biographie des Schriftstellers und Philosophen vor. Der Literarische Arbeitskreis wird sich mit dem aus dem Nachlass herausgegebenen Roman "Der erste Mensch" beschäftigen und außerdem Auszüge aus Camus' philosophischen Schriften einbeziehen.



Leitung Johannes Weigel
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

KOMMUNIKATION

BB01B

vhs - PLUS

Erfolgreiche Gesprächsführung in Beruf und Alltag

Um Gespräche zu einem guten Ergebnis zu 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 08. März 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 58,- Euro (16 UE)

BB02B

vhs - PLUS

Sich erfolgreich bewerben - ein Praxisseminar für Schüler und Studenten

"Für einen ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance." Wer das weiß, wird im Wettbewerb um attraktive Arbeitsplätze alles daran setzen, mit dem Bewerbungsschreiben und später im Vorstellungsgespräch einen guten Eindruck zu machen. Dabei kommt es auf viele Dinge an und nicht immer auf die fachliche Qualifikation.



Auf der Grundlage eines allgemeinen Kommunikationsmodells - "Wie sende ich Botschaften so, dass der Empfänger sie richtig, d. h. in meinem Sinne, versteht?" - lernen die Teilnehmer, ihre persönlichen Stärken und Schwächen zu erkennen, ihre eigenen Kompetenzen mit den Anforderungen der gewünschten Stelle abzugleichen, ein Bewerbungsschreiben attraktiv zu formulieren und zu gestalten und eine Bewerbungsmappe zu erstellen. Außerdem erfahren die Teilnehmer, wie sie sich auf Vorstellungsgespräche vorbereiten können, wie sie im Gespräch auf unangenehme Fragen reagieren und wie sie das Gesprächsergebnis erfolgreich gestalten können. Das Seminar wendet sich an Schüler und Studenten, die erfolgreich ins Berufsleben einsteigen wollen. Am Ende des Seminars haben alle Teilnehmer eine individuelle Mappe mit Anschreiben und Lebenslauf, die sie für ihre Bewerbungen verwenden können.

Leitung Norbert Vooren
Beginn 05. April 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 58,- Euro (16 UE)

PHILOSOPHIE

BD01B

vhs - PLUS

Philosophischer Gesprächskreis: Friedrich Nietzsche:**"Jenseits von Gut und Böse. Vorspiel einer Philosophie der Zukunft"**

Nietzsche hat sein Werk von 1886, das seinem Hauptwerk vorangehen sollte, nach dessen vor-



läufigem Scheitern als den "Schlüssel" zu ihm bezeichnet. Die sprachliche Schönheit seiner radikal einzelnen und sich zu neun "Hauptstücken" fügenden Absätze entsteht aus einer Methode existenzieller "Experimente mit der Wahrheit", eines provokanten und übermütigen

Sich-selbst-aufs-Spiel-Setzens, das jeden Leser tiefer zu sich selber bringen soll. In dieser "gewagten Redlichkeit" wird nicht nur der gesamte Bestand der bisherigen Philosophie negiert, sondern ist sich dieses Negieren zugleich selbst verdächtig. Wir wollen in gemeinsamer Lektüre in das Selbstgespräch dieses fundamentalen Selbstzweifels - d. h. einer Frage nach Wahrheit eintreten, die sich weder bequem relativieren noch in einer Metaphysik des "Willens zur Macht" beruhigen kann.

Leitung Dirk Felgenhauer
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (18 UE)

FOTOGRAFIE

BE01B vhs - PLUS Fotokurs - Technik und Gestaltung

Was macht eigentlich die Blende?
Wie gelingt mir eine spannende Nachtaufnahme?
Warum werden meine Bilder trotz Autofokus unscharf?
Wann nutze ich am besten welche Kameraautomatik?
Wie lässt sich ein interessantes Porträtfoto gestalten?
Wenn Sie die Antworten auf solche Fragen interessieren und Sie mehr darüber wissen möchten wie



Andreas Bischof, Bildjournalist

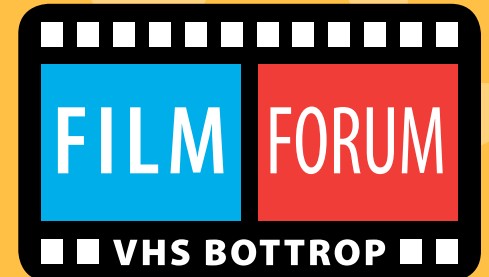
zeigt Ihnen wie sie Ihre fotografischen Ergebnisse verbessern können.

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 23. Februar 2014
Zeit Sonntag 10.00-13.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 61,- Euro (20 UE)

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



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

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

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

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



MALEN UND ZEICHNEN

CA01B vhs - PLUS

Techniken des Zeichnens und Malens für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Mitzubringen am ersten Abend sind: 1 Zeichenblock DIN A3, Bleistifte B und 3B sowie 1 Kohlestift.

Leitung Dieter Haf
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-20.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA02B vhs - PLUS

Porträtzeichnen nach Modell

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

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

Leitung Dieter Haf
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA03B vhs - PLUS

Aktzeichnen als Basis künstlerischer Arbeit - Grundkurs

Um einen Körper zu erfassen und im Bild perspektivisch richtig zu zeichnen, braucht der Zeichnende Augenmaß und einige Faustregeln der Proportionslehre. Diese notwendigen Techniken können in diesem Kurs unter Anleitung erlernt werden. Erste einfache Skizzen des Körpers werden mit Kreide und Zeichenkohle durch Anlegen von Licht und Schatten plastisch modelliert. Auch farbige Materialien wie Buntstifte, Kreiden und Aquarell werden

verwendet. Gemeinsam betrachten wir die entstandenen Zeichnungen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 (einfache Qualität), Bleistift 4B, 6B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Modell.

Leitung Dieter Haf
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.45-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18
 Blumenstraße 12 - 14
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA04B vhs - PLUS

Freie Malerei

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

Leitung Renate Kraft-Mysliwietz
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 52,- Euro (30 UE)

CA06B vhs - PLUS

...und am Dienstag: Lust auf Farbe?**Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene**

Für alle, die Freude an der Öl- u. Acrylmalerei haben und diese Techniken kennen lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig. Sie haben bereits Erfahrung in einer der beiden Mal-Techniken oder sind Anfänger/in. In diesem Kurs erhalten Sie sowohl erste Einblicke in die Techniken als auch die Möglichkeit, Ihr Können um neue, besondere Aspekte und Fertigkeiten zu erweitern. Auch wer den Einstieg über die Acryl-Malerei wählen möchte bzw. Kenntnisse in dieser Technik hat, ist hier gut aufgehoben. Bildaufbau, Raumaufteilung, Material-Mix, Komposition, Räumlichkeit durch Licht und Schatten werden ebenso behandelt wie der richtige Umgang mit den Malmaterialien. Wir malen nach mitgebrachten oder im Kurs vorhandenen Bildvorlagen oder nach der Natur, in dem wir selbst Bildvorlagen (Fotos, Skizzen) anfertigen. Es sind auch Außentermine vorgesehen. Beispiele aus der Kunstgeschichte werden hinzugezogen. Wir werden unsere Arbeiten immer wieder gemeinsam besprechen und so voneinander lernen. Vorhandene Materialien für Öl- oder Acrylmalerei bitte mitbringen. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

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



CA07B vhs - PLUS

...auch am Donnerstag:**Lust auf Farbe?****Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene**

Kursinhalt siehe: CA06B.

Leitung Dieter Haf
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

CA08B vhs - PLUS

Aquarellieren für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kursinhalt:

- Kennen lernen der zum Aquarellieren erforderlichen Hilfsmittel wie Papier, Pinsel, Aquarellfarben etc.
- schrittweise Einführung in den Umgang mit Aquarellfarben und Wasser
- Mischen von Farbtönen nach Beispielen aus der 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 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- Euro (30 UE)

CA09B vhs - PLUS

Acrylmalerei und Aquarellieren für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Leitung Eva Porwoll
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- Euro (30 UE)



CA10B vhs - PLUS Malen mit Acrylfarben für Anfänger

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

Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Leitung Sabine Doll
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 61,- Euro (30 UE)

CA11B Treffpunkt Malen (in Zusammenarbeit mit dem Sozialamt)

Ein spielerischer Einstieg in künstlerisch-kreatives Tun für alle mit und ohne Handicap, die Freude am freien Umgang mit Farben und Formen haben. Wir arbeiten nach eigenen Ideen oder stellen uns ein Thema, das wir dann mit Deckfarben auf großzügigen Formaten umsetzen. Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Zusätzliche Informationen



erteilt das Sozialamt (Tel.: 70 - 38 25).

Es entstehen Materialkosten von ca. 5,00 EUR.

Leitung Monika Winterberg
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 16.30-18.45 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Prosper III (Raum 1)
Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt 21,- Euro (12 UE)

CA12B vhs - PLUS Experimentieren mit Acryl, Spachtelmassen und Tuschen

Acrylmalerei für Jedermann. In der Acrylmalerei gibt es eine Menge an Gestaltungsmöglichkeiten wie in kaum einer anderen Maltechnik. In Projekten der experimentellen Gestaltung geht es darum, herausgelöst aus den alltäglichen Denkmustern und Zwängen den eigenen künstlerischen Ausdruck zu entdecken. Die angewendeten Techniken beinhalten neben Malerei auch das Herstellen und Arbeiten mit verschiedenen Spachtelmassen wie z. B. Marmormehl. Materialien wie Sande, farbige Tuschen, Papiere und Naturmaterialien ermöglichen es, Ihre kreativen Fähigkeiten zu erweitern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialanschaffungen werden am 1. Kurstag besprochen. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

Leitung Sabine Doll
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.30-11.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 59,- Euro (30 UE)

CA13B vhs - PLUS Acrylmalerei - Neue Techniken und verblüffende Effekte

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

Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialbesprechung am 1. Tag. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

Leitung Sabine Doll
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 59,- Euro (30 UE)

CA81B vhs - PLUS Workshop Marmormehl

In diesem kreativen Workshop beschäftigen wir uns mit dem Einsatz von Marmormehl (Spachtelmasse) in der Acrylmalerei mit abstrakter Rissbildung.

1. Tag: Theoretische Einführung, Planung der Arbeit



ten, Vorbereitung und Auftragen der angefertigten Spachtelmassen, Einarbeitung von Sand, Tusche, und anderen Materialien, Auslegen der Arbeiten zum Trocknen. 2. Tag: Bearbeiten der weiteren Bildgestaltung, Mehrschichtiger Farbauftrag mit Erzeugung eines Transparenzeffekts durch Wischen (Farb- abtrag), Schellackauftrag. Dispersionsbinder, Sande, farbige Tusche, Acrylfarben, Pinsel und Effektpasten sind im Kurs vorhanden und werden gegen eine Materialkostenumlage gestellt und nach Verbrauch abgerechnet. Wer eigenes Material besitzt, kann es im Kurs verwenden.

1 kg Marmormehl, Binder und Tusche werden von der Kursleiterin für jeden Teilnehmer im Großhandel besorgt (ca. 22,00 Euro).

Mitzubringen sind: Malgründe wie Leinwände, Holzplatten oder Malkarton - das Höchstmaß der Malgrundformate beschränkt sich auf 40 x 50 cm, Malkittel, eine größere Schüssel aus Kunststoff, 1 Kochlöffel, Pappteller, Haushaltsschwamm, Küchenkrepp, Einweghandschuhe, Spültuch, 2 gleichgroße Joghurtbecher, Folie oder Wachsdecke zum Unterlegen für den Arbeitsplatz.

Leitung Sabine Doll
Beginn 21. März 2014
Zeit Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr;
Samstag, 9.00 - 14.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18
Blumenstraße 12 - 14
Entgelt 36,- Euro (10 UE)

CA82B vhs - PLUS

Workshop Marmormehl

Kursinhalt siehe: CA81B.

Leitung Sabine Doll
Beginn 11. April 2014
Zeit Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr;
Samstag, 9.00 - 14.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18
Blumenstraße 12 - 14
Entgelt 36,- Euro (10 UE)

CA86K K vhs - PLUS

Feng Shui Grundkenntnisse

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

Leitung Ulrike Wetzler
Beginn Samstag, 10. Mai 2014
Zeit 10.00-15.00 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 30,- Euro (6 UE)

GESTALTEN MIT VERSCHIEDENEN MATERIALIEN

CB01B vhs - PLUS

Kreatives Gestalten mit Ton

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

Leitung Bernhardine Lützenburg
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

CB02B

Stoffdrucken, Malen, Seidenmalen für Teilnehmer/innen mit Handicap

Eine leicht erlernbare Technik, die Spaß macht! Mit selbstgefertigten Schablonen können Textilien aus Baumwolle, Seide, Viskose und Leinen bedruckt oder bemalt werden.

Leitung Gertrud Rouenhoff
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 16.15-17.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt 27,- Euro (20 UE)



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

CB75K K
vhs - PLUS
Schmuckwerkstatt

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

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

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

CB77K K
vhs - PLUS
Gold- und Silber Schmieden
Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger und Fortgeschrittene

Die kreative Geschenkidee zum Muttertag: 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 aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmiegeln, Polieren, Ziselieren u.v.m. Bereits in den Kompaktkursen werden Sie innerhalb von 4 Stunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrhinge sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt

in Ihren Händen. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Ihr eigenes Schmuckstück unter professioneller Hilfestellung schmieden können. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.

Bei diesem Ganztageskurs besteht die Möglichkeit näher auf Ihre genauen Vorstellungen hinsichtlich Design, Stein- und Perlenauswahl, Verwendung von Altgold und dergl. einzugehen.

Eine Werkzeugumlage von 10 Euro ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen; Materialkosten entstehen je nach Gewicht und Verbrauch (ca. 20,00 - 60,00 Euro).

Leitung Katja Osterhoff-Genz
Beginn Sonntag, 11. Mai 2014
Zeit 10.00-18.00 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 64,- Euro (10 UE)

CB79K K
vhs - PLUS
Kreatives Gestalten mit Ton in Kirchhellen

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

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

Leitung Heike Fontein
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.00-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Vestisches Gymnasium, Töpferraum
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

GITARRE

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

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

Gitarrenkurs Stufe 1

a) Übungsschwerpunkte:

- Kennen lernen der Akkordgriffweise
- Möglichkeiten der Liedbegleitung
- (Anschlagsvarianten und Zupfen)
- Noten- und Harmonielehre in den Grundzügen (nach Absprache)
- Lieder aus den Bereichen:
Popmusik, Folklore, Kinderlied

b) Teilnahmevoraussetzung:

- Spielbare Gitarre
- Spaß am Singen
- Zeit zum Üben
- Regelmäßige Teilnahme am Unterricht

Gitarrenkurs Stufe 2

a) Übungsschwerpunkte:

- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung
- Melodiespiel nach Noten
- Transponieren und Umgang mit Liederbüchern

b) Teilnahmevoraussetzung:

- Notenkenntnisse in Grundzügen

Gitarrenkurs Stufe 3

a) Übungsschwerpunkte:

- Weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung (Zupftechniken)
- Begleitung mit Wechselbässen und Bassläufen
- Melodiespiel

b) Teilnahmevoraussetzung:

- Sichere Anwendung der Akkordgriffweise (1. Lage)
- Notenkenntnisse



CD01B

vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD03B

vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD04B

vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 2

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

CD05B

vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

GITARREN-SPIELKREISE

Für Teilnehmer/innen, die Grundkenntnis-
 se in der Liedbegleitung, Noten- und Har-
 monielehre besitzen und die Gitarre im
 beruflichen oder privaten Alltag einsetzen
 möchten.

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

CD10B

vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

CD11B

vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 18.45-20.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

**CD12B**

vhs - PLUS

"Teacher's Guitar"

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

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 37,- Euro (20 UE)

RHYTHMUS**CE13B**

vhs - PLUS

Drum Circle

Drum Circle ist eine völlig neue Musikerfahrung für
 Rhythmusfans, Musikbegeisterte, Musiklaien, Lehr-
 erInnen, ErzieherInnen oder einfach Neugierige.
 Drum Circle heißt Musik machen mit afrikanischen
 Trommeln (Djemben), südamerikanischen Rhyth-
 muskisten (Cajonnes), bunten Boomwhackers (Klang-
 gröhren) und vielen Perkusioninstrumenten. Drum
 Circle bietet die Möglichkeit, spontan mit Gleich-
 gesinnten Musik zu machen und zu erleben. Instru-
 mente stehen zur Verfügung. Notenkenntnisse sind
 nicht erforderlich.

Einzige Teilnahmevoraussetzung: Spaß an Musik
 und Rhythmus.

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

CE14B

vhs - PLUS

Drum Circle

Kursinhalt siehe: CE13B.

Leitung Olaf Wiesten
 Beginn Mittwoch, 14. Mai 2014
 Zeit 18.30-20.45 Uhr
 Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
 Entgelt 10,- Euro (3 UE)



Mehr als 30 Jahre
kompetent
verlässlich
fair

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



ERZIEHUNG, PERSÖNLICHKEIT, ALLTAG

DB01B

vhs - PLUS

Vom Opfer zum Gestalter - Wege aus dem Opferland

"Ich sitze seit langem fest und komme einfach nicht vorwärts". "In meinem Alter habe ich keine Chancen mehr". Nahezu jeder Mensch fühlt sich zuweilen als Opfer und manche richten es sich sogar gemütlich im Opferland ein, ohne zu merken, dass sie damit wertvolle Lebenszeit und Energie verschwenden, die ihnen fehlt, um ihrem Leben eine positive Wende zu geben und es schöner zu gestalten. Aber - wie kommt es, dass manche Menschen scheinbar alles erreichen, während andere sich ihr Leben lang vom Schicksal vernachlässigt fühlen? Ganz einfach: Der eine begreift sich als Gestalter seines Lebens, der andere sieht



Dorothee Döring

sich permanent als Opfer der Umstände. Doch Gestalter zu sein oder zu werden, ist keine Frage des Zufalls, sondern eine Geisteshaltung, die sich trainieren lässt. Dieses Seminar gibt Impulse für den Weg aus dem Opferland hinaus. Es unterstützt dabei,

Blockaden und verfestigte Denkmuster zu erkennen, neu zu ordnen und zu bewerten, eigene Verhaltens- und Handlungsweisen in Frage zu stellen, Lösungen zu suchen, statt Rechtfertigungen und Begründungen, warum etwas nicht klappt. Es gibt Ihnen Strategien an die Hand, mit denen Sie die Chancen, die in einer Veränderung liegen, nutzen können. Sie werden darin unterstützt und ermutigt, aktiv zu werden, um die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen und wieder zum Regisseur Ihres Lebens zu werden. Das Seminar will deutlich machen, dass Leben Veränderung ist, der wir uns anpassen müssen und - dass sich in jeder Sekunde unseres Lebens unzählige Möglichkeiten zu Entscheidungen und Gelegenheiten bieten, um das Schlechte zum Guten und das Gute zum Besseren zu wenden.

Leitung Dorothee Döring
Beginn Sonntag, 16. Februar 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 32,- Euro (8 UE)

DB02B

vhs - PLUS

Was die Seele stark macht

Das Geheimnis der Stehauf-Menschen

Etwas Schreckliches ist geschehen. Es nimmt einem den Atem und raubt einem fast den Verstand. Aber - was manche seelisch aus der Bahn wirft, meistern andere mit Bravour. Woran liegt das? Wie kann es sein, dass jemand, schlimmste Schicksalsschläge übersteht, während andere Menschen schon nach kleinen Misserfolgen ihren Lebensmut verlieren? Weshalb sprudelt ein Unternehmer nach dem Bankrott seiner Firma wieder vor neuen Ideen, während sich ein anderer aufgibt? Warum nagt ein falscher Satz eines Kollegen an dem einen drei Tage lang, während der andere ihn großzügig überhört? Weshalb landet einer am Ende einer großen Liebe im Suff, während der andere bald eine neue Initiative startet?

Neue psychologische Forschungen zeigen: Jede

Krise lässt sich bewältigen - vorausgesetzt, wir schulen unsere innere Stärke. Deshalb werden wir uns in diesem Seminar damit beschäftigen, was unsere Seele stark, unerschütterlich und zu einem Felsen in der Brandung macht. Wir erkunden gemeinsam die Strategien, mit denen sich die "Stehauf-Menschen" durch Krisen manövrieren und die Ressourcen finden, die ihre Seele belastbar macht. Ziel ist es, sich positive Vorbilder als Modell zu suchen, von denen man lernen kann, Auswege zu suchen und zu finden, Licht am Horizont zu sehen, wo es anderen aussichtslos erscheint und Strategien zu entwickeln, aus einer schwierigen Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren.

Leitung Dorothee Döring
Beginn Samstag, 14. Juni 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 32,- Euro (8 UE)



Wissen zum Mitnehmen: Quarks & Co.

Danke für Ihren Rundfunkbeitrag. Er macht es möglich, dass Sie sich durch unsere Online-Angebote, Apps und Mediatheken immer aktuell informieren können. Überall, wo Sie gerade sind.

www.ardzdf.de

WDR®

ARD®

ZDF

UND SIE

WDR ARTE 3sat KIKA PHOENIX Deutschlandradio

**DB03B****vhs - PLUS****Schluss mit faulen Kompromissen****So setzen Sie sich freundlich durch**

Ohne Rücksichtnahme und Kompromissbereitschaft ist zwischenmenschliches Leben nicht möglich. Da Menschen unterschiedliche Bedürfnisse, Vorstellungen, Wünsche und Erwartungen haben, ist alles, was zu einer nachhaltigen Lösung bei Interessenskonflikten führen soll, Verhandlungssache, Geben und Nehmen. Schwierig sind "faule Kompromisse", weil sie zu Scheinlösungen führen. Wenn Sie Wert auf gute harmonische Beziehungen legen und "harmoniesüchtig" sind, sind Sie gefährdet, um des "lieben Friedens willen" zu schnell nachgeben oder auf faule Kompromisse einzugehen und am Ende unzufrieden zu sein. Dieses Seminar zeigt Ihnen Kunstgriffe für den Alltag, weder mit Wattebäuschchen zu werfen, noch über Leichen zu gehen. Es liefert Ihnen das emotionale Rüstzeug und geeignete Strategien, um sich höflich und bestimmt durchzusetzen, ohne dabei das gute Verhältnis zu anderen aufs Spiel zu setzen. Es werden Fallbeispiele analysiert, die Ihnen zeigen, wie Sie souverän nach dem win-win-Prinzip reagieren können, damit jeder das Gefühl hat, ein bisschen gewonnen zu haben.

Leitung Dorothee Döring
Beginn Samstag, 28. Juni 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 32,- Euro (8 UE)

DB04B**vhs - PLUS**
**Liebeskummer - Einmal durchs Tal
 der Tränen und dann: auf zu neuen
 Höhenflügen**

Kennen Sie das auch: das Herz tut so weh und ich kann meinen Ex-Partner/in einfach nicht vergessen?

Ohne ihn oder sie macht das Leben einfach keinen Sinn.

Wie kann ich mit Liebeskummer umgehen? Wie kann ich Verletzungen loslassen und in Liebe Abschied nehmen? Wie kann ich dem Partner verzeihen? Was ist in der Beziehung schief gelaufen? Was sind meine Anteile? Wie kann ich an mir arbeiten, mich ändern? Wer bin ich überhaupt? Gibt es Muster, die sich in meinem Leben immer wiederholen? Wie erkenne ich diese und bearbeite sie? Wie kann ich wieder ein glückliches Leben führen und mich auf einen neuen Partner einlassen? Wie kann ich

gestärkt aus der vergangenen Beziehung herausgehen?

Zwei Tage nehmen wir uns in diesem intensiven Workshop Zeit, um zu sehen, welche Antworten wir für jeden einzelnen auf diese Fragen finden und wie es nach der zerbrochenen Liebe eben doch weitergehen kann.

Anhand von Aufmerksamkeitsübungen, Fallbeispielen, einem Selbsterfahrungsteil und anderen bewährten Techniken zur Stärkung der Persönlichkeit, hat jeder Teilnehmer die Chance, ein Stück des Vergangenen aufzuarbeiten und Heilung zu erfahren.

Der Kurs richtet sich an alle, die noch an einer alten Liebe zu knabbern haben. Und er ist ebenfalls gut als Prävention - wenn gerade ein Liebeskummerthema im Raum steht - geeignet.

Melden Sie sich an! Der Workshop wird Ihr Leben bereichern, denn die Verarbeitung des Schmerzes und der Enttäuschungen einer vergangenen Liebe sind sehr wichtig für das weitere Leben.

Die Dozentin Astrid-Marie Machalitza ist Liebeskummercoach und arbeitet seit 2006 an ihrer Persönlichkeit, Sie hat selbst Höhen und Tiefen erlebt und ist daran gewachsen. Seit 2010 ist sie als Coach und Liebeskummercoach im ganzen Bundesgebiet tätig.



**PRO
BÜRO &
KOPIER** GMBH

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

**LAMY**

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

Bottrop
Kirchhellener Str.9
☎ 02041 / 264192

Bottrop - Kirchhellen
Hauptstraße 45
☎ 02045 / 81712
vormals Zurhausen

Schreibwaren, Büromaterial & Geschenkartikel



Leitung Astrid-Marie Machalitza
Beginn 15. März 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 53,- Euro (16 UE)

HAUSWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNGSLEHRE

DC01B

Kochen und Backen für Teilnehmer/innen mit Handicap

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

Leitung Julia Eberlin
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 16.30-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Rheinabenwerkstatt
Entgelt 50,- Euro (36 UE)



HAIRSTYLING/ KOSMETIK

DE01B vhs - PLUS

Binde- und Hochstecktechniken für (mittel-)lange Haare

In diesem Seminar werden verschiedene Binde- und Hochstecktechniken vorgestellt und unter fachkundiger Anleitung verschiedene Frisuren eingeübt, damit mittellange oder lange Haare immer wieder anders aussehen. Anschließend haben die Teilneh-

merinnen die Möglichkeit, typgerechte Varianten an sich selbst auszuprobieren. Mitzubringen sind 1 Kamm, 1 Haarbürste, 1 Spiegel, 1 Paket Haarklemmen sowie eigener Haarschmuck. Materialkosten in Höhe von ca. 3,00 EUR sind an die Dozentin zu entrichten.

Leitung Christiane Eßling
Beginn Sonntag, 15. Juni 2014
Zeit 10.00-14.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 19,- Euro (5 UE)



ORGANISATION UND MANAGEMENT

EA01B

vhs - PLUS

Management und Personalführung - Grundlagen und Training

Ein Unternehmen ist immer so erfolgreich wie seine Mitarbeiter. Wenn es darauf ankommt, birgt die "Ressource" Mitarbeiter auf Dauer den entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Hiervon lebt übrigens eine ganze "Headhunter"-Branche. Stimmen zudem noch die Rahmenbedingungen des Unternehmens und macht auch der Vorgesetzte einen guten Job, so lassen sich durchaus Krisen meistern und Marktpositionen festigen. Ein hochwertiges Management, Qualität und engagierte Mitarbeiter sind langfristig ein Garant für Erfolg und dauerhafte Konkurrenzfähigkeit am Markt. Lassen sie uns den Dingen gemeinsam auf den Grund gehen. Das Prinzip ist üb-

rigens übertragbar. Ob ein großes Land oder eine kleine Familie. Wenn der einzelne Mensch nicht verantwortlich und engagiert ist und das Umfeld nicht funktioniert, bleibt der Erfolg aus. Da hilft langfristig auch kein "cash flow".

Die Teilnehmer erarbeiten Managementgrundlagen und Managementaufgaben. Sie befassen sich mit den Schwerpunkten:

- Ziele setzen und erreichen
- Planung / Organisation und Steuerung / Kontrolle
- Mitarbeiterführung und Motivation
- Personalentwicklung und Kommunikation
- erfolgreich delegieren
- zielführendes Zeitmanagement
- Präsentation
- Mitarbeitergespräch
- Arbeiten im Team (Toll Ein Anderer Machts).

Das Seminar hat einen theoretischen und einen praktischen Teil (Arbeiten an Fallbeispielen und Nachstellen von Situationen). Die Teilnehmer erhal-

ten in Zusammenarbeit mit der VHS von Frau Metzelder ein Teilnehmerzertifikat zu den behandelten Themen und Zeitraum des Seminars; (Entgelt: 3,00 Euro).

Aktuelle Themenwünsche von Teilnehmenden werden gerne aufgenommen, besprochen und ggf. eingebunden.

Die Dozentin hat im Personalbereich eines großen Unternehmens im Ruhrgebiet, danach als Human Resource Development Manager und als Personaldirektorin gearbeitet; ihre Management- Ausbildung absolvierte sie beim RKW, Rationalisierungskuratorium der Deutschen Wirtschaft, Schule der Manager, in Düsseldorf.

Leitung	Ute Metzelder
Beginn	19. Februar 2014
Zeit	Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer	9-mal
Ort	Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt	65,- Euro (18 UE)

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

Mit einem Wort: „**Kompetenz**“

Diese Kompetenz garantieren Ihnen unsere Inserenten.

Nutzen Sie bitte deren Angebote.

RECHNUNGSWESEN: BUCHFÜHRUNG

EB01B

Kompaktkurs Buchführung

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

Leitung Hans-Josef Bellen
Beginn 25. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 16-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 70,- Euro (48 UE)

SCHREIBTECHNIK

EC01B

Tastatschreiben 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-Tastatschreiben umstellen wollen.

Lehrbuch: Henke: Tastatschreiben als Grundlage der Textverarbeitung, ISBN-Nr.: 978-3-8045-025-2. Das Buch wird am ersten Kursabend per Sammelbestel-

lung 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 Anschlagszahl und Note.

Leitung Anne Alkemper
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 52,- Euro (28 UE)

EDV IM BÜRO

ED21B

vhs - PLUS

Word und Excel im praktischen Büroalltag (Kompaktkurs)

Kursinhalt:

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

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

Geschult werden das Betriebssystem Windows 7 und Officepaket 2007. Dieser Kurs eignet sich besonders für Allround-Mitarbeiter in kleineren Büros. Nutzen sie die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs.

Leitung Stephan Weichert
Beginn 14. April 2014
Zeit Montag bis Donnerstag 09.00-16.30 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 97,- Euro (32 UE)



BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der anderen kommunalen Einrichtungen

*lebendige
bibliothek*

JOSEF | ALBERS | MUSEUM | QUADRAT | BOTTROP

MATHEMATIK

Hinweise für Eltern und Schüler/innen:

Im kommenden Herbstsemester bietet die VHS erneut einen Kurs "Zum Zentralabitur in Mathematik" an.

Inhalt: Weniger ist mehr: Das zentrale Abitur in Mathematik wird von wenigen, immer wiederkehrenden Basisideen beherrscht, die dieser Kurs aus typischen Aufgaben herauschält und durchleuchtet. Eine Repetitorium für die Einen, eine Einführung für Neugierige.

Bitte schon jetzt im Kalender vormerken!!!

FA01B

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 06. März 2014
Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 28,- Euro (20 UE)

FA02B

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 14. April 2014
Zeit Mo. - Mi., 14.04. - 16.04.14 u.
Mi. - Fr., 23.04. - 25.04.14
Dauer 6-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 20,- Euro (30 UE)

FA04B

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.

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Die Provinzial in Bottrop – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial-Geschäftsstellen

Heinz-Werner Karamol
Kirchhellener Straße 42
46236 Bottrop
Tel. 02041-72020
karamol@provinzial.de
www.karamol.de

Tolksdorf, Baumeister & Böttcher
Johann-Breuker-Platz 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 02045-950020
Gladbecker Straße 28, 46236 Bottrop
Tel. 02041-18780
tolksdorf-baumeister-boettcher@provinzial.de

Pascal Endres
Horster Straße 403
46240 Bottrop-Boy,
Tel. 02041-996996-0
endres@provinzial.de



Leitung Matthias Pöllmann
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 38,- Euro (20 UE)

NATURWISSENSCHAFTEN

FB01B Deutschlands wilde Vögel Naturdokumentation

Der Fachbereich Naturwissenschaften präsentiert einen einzigartigen Naturfilm.

In Deutschland ist eine ungeahnte Artenvielfalt von Vögeln heimisch. Die meisten Vögel bleiben dem Betrachter aufgrund ihrer Zurückgezogenheit jedoch verborgen. Dokumentarfilmer Hans-Jürgen Zimmermann unternimmt eine Reise zu den besten Schauplätzen quer durch Deutschland, an denen sich unterschiedlichste freilebende Vogelarten aufhalten. Darunter z. B. Silberreiher in der Westerwälder Seenplatte, Haubentaucher in der Eifel, wilde



Flamingos in den Moor- gebieten des Zwillbrocker- Venns oder Bartmeisen am ober- schwäbischen Federsee. Es sind nicht nur die nur selten gesehenen Vogelarten, die die Doku- mentation so faszinierend machen, son- dern auch

die exotischen, obwohl heimischen Orte, an die Zimmermann ("Geheimnisse des Waldes") die Zu- schauer führt. Mit viel Geduld und oft tagelanger Beobachtung hat der Dokumentarfilmer die besten Wildlife-Szenen eingefangen und verzichtet dabei ganz auf nachträgliche technische Effekte. Das er- möglicht dem Publikum die unverstellte Nähe zur Natur. Eine Bereicherung in Sachen Heimatkunde, nicht nur für Vogel-Liebhaber. (Kino.de)

Regie: Hans Jürgen Zimmermann; Laufzeit: 107 min.

Beginn Freitag, 07. März 2014
Zeit 18.00-19.50 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (0 UE)

FB02B Deutschlands wilde Vögel Naturdokumentation

Kursinhalt siehe: FB01B.

Beginn Samstag, 08. März 2014
Zeit 18.00-19.50 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 6,- Euro (2 UE)

FB03B Workshop Naturfotografie (Theorie - Praxis - Ergebnisse)

Die Schwerpunkte liegen am Praxistag bei der Bild- gestaltung und der Bildkomposition sowie der kre- ativen 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-Ent- gelt 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 Ergeb- nisse des Praxistages an und besprechen diese in großer Runde: Jeder Teilnehmer präsentiert eine Auswahl seiner Bilder und kann aufgrund der Rück- meldungen der anderen sofort erfahren, was gelun- gen oder eventuell verbesserungswürdig ist.

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

Treffpunkt Praxistag: Parkplatz Innenhof des Kultur- zentrums August Everding, 9.00 Uhr, ca. Ende 16.00 Uhr.

Leitung Markus Botzek
Christof Wermter
Beginn 12. März 2014
Zeit Mittwoch, 12. u. 19.03., 19.30 - 21.30 Uhr, VHS-Raum 2.27, Sonntag, 16.03., ab 9 Uhr, Praxistag, Treffpunkt: Innenhof Kulturzentrum
Dauer 3-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 20,- Euro (13 UE)

FB06B Radtour: Der Adel und seine Schlösser im Vest Recklinghausen

Schlösser dokumentieren das vorindustrielle Leben und Herrschen im Ruhrgebiet. Genau genommen sind es "nur" Herrenhäuser, denn der Begriff Schloss war den regierenden Häusern vorbehalten. Aber das nimmt man schon seit über 100 Jahren nicht so ge- nau. Auf dieser Kul-Tour-Radtour auf grünen Wegen geht es zu Schlössern im nördlichen Ruhrgebiet aus unterschiedlichen Epochen, die reizvoll im Grünen liegen. Ihre Geschichte wird von der Tourenleitung kenntnisreich vorgestellt. Die Schlösser, die besich- tigt werden, sind Wittringen (Gladbeck), Westerholt (Herten) und Berge (Gelsenkirchen). Eine Einkehr ist vorgesehen.

Start: Hbf Bottrop, Länge: ca. 40 km, Charakter: ge- mütlich (ca. 12 km/h). Die Tour hat keine anstren- genden Steigungen. Anmeldeschluss: 07.06.2014.



Leitung Dr. Vera Bucker
Beginn Samstag, 14. Juni 2014
Zeit 11.00-19.00 Uhr
Ort Treffpunkt: Hauptbahnhof Bottrop - Nordausgang
Entgelt 18,- Euro (11 UE)

FB75K Erste Hilfe für Katzen (Vortrag+Demonstration)

An diesem Abend bekommen Sie Informationen über lebensrettende Handgriffe in den ersten ent- scheidenden Minuten bei Unfällen im Haus oder auf



der Straße. Sie lernen das Erkennen und Beurteilen von absoluten oder weniger dringenden Notfällen. Sie erhalten Kenntnisse über Maßnahmen bei klei- neren oder größeren Verletzungen, Vergiftungen, epileptischen Anfällen und anderen Problemen und können, so vorbereitet, sicherer und ruhiger mit der schwierigen Situation umgehen.

Leitung Christel Windschall
Beginn Montag, 17. März 2014
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

FB77K Schimmelpilz - Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Schimmelpilzbelastungen häufen sich. Die Ursa- chen sind vielfältig. Neben den hygienischen Aus- wirkungen, kann es auch zu erheblichen gesund- heitlichen Beeinträchtigungen kommen. Welche Vorbeugungsmaßnahmen geeignet und erfolgver- sprechend sind, werden erörtert und diskutiert. Bei einem vorhandenen Schimmelpilzbefall ist für eine nachhaltige Sanierung vor allem die Identifikation der Ursache wichtig. Art und Umfang der Behan- dung befallener Flächen kann sehr unterschiedlich sein. Was kann der Heimwerker tun und wann muß der Fachmann ran. An beispielhaften Situationen wird dargestellt und besprochen, welche Vorge- hensweisen für die Vermeidung eines neuerlichen Schimmelpilzbefalls geeignet sind.

Leitung Detlef Wodtke
Beginn Samstag, 10. Mai 2014
Zeit 09.00-12.15 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 14,- Euro (4 UE)

FB78K Schimmelpilz - Vorbeugung und Maßnahmen nach einem Befall

Kursinhalt siehe: FB77K.

Leitung Detlef Wodtke
Beginn Samstag, 14. Juni 2014
Zeit 09.00-12.15 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 14,- Euro (4 UE)

COMPUTERPRAXIS / EDV
GRUNDLAGEN DER EDV

Immer mehr Menschen kommen mit Personalcomputern in Kontakt: Am Arbeitsplatz, im Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, sowie in Wirtschaft und Handel.

Grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Anwendung der EDV / Personalcomputer werden zunehmend im Erwerbsleben verlangt.

Die Kurse FD01B bis FD22B (außer Aufbau-kurse) richten sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Sollten Sie Zweifel bei der Auswahl eines entsprechenden EDV-Kurses haben, lassen Sie sich beraten:

Fachbereichsleiter Uwe Dorow,
Tel.: 02041-703844

FD01B
Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

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

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

Leitung Maurice Liesner
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 54,- Euro (28 UE)

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

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

Leitung Maurice Liesner
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.20-19.50 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 65,- Euro (28 UE)


FD03B
Umgang mit Personalcomputern (Windows) für Senioren

Kursinhalt siehe: FD01B.

Die Inhalte dieses Kurses sind grundsätzlich die gleichen wie in den übrigen Einführungskursen, 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 Aufbau-kurses einzuplanen.

Leitung Sabine Perret
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

FD11B
vhs - PLUS
Ordnung und System im PC

Jeder kennt das Problem: Wo habe ich die Datei, wo habe ich das Foto, wo habe ich...? Bauen Sie Ihr persönliches Ordnungsschema für Ihren PC auf. Sichern Sie Ihre Daten richtig und ohne viel Aufwand. Wie gehe ich mit den unterschiedlichen Speichermedien um? Die Festplatte, meine CD- / DVD-Sammlung, meine USB-Sticks, die Speicherkarten des Fotoapparates. Einheitliche und systematische Ordnungssysteme helfen hier weiter!

Leitung Dipl.-Ing. Reinhold Liesner
Beginn Sonntag, 18. Mai 2014
Zeit 14.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

FD12B
vhs - PLUS
Libre Office - Grundkurs

Libre Office ist die kostenlose Alternative zum bekannten MS Office Paket. In diesem Kurs lernen Sie

die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Programme kennen. Es werden Grundkenntnisse der Programm-Bedienung vermittelt und gemeinsam am Computer erarbeitet. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Tabellen zu erstellen, Texte zu formatieren sowie eigene Präsentationen zu gestalten.

Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse.

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn Samstag, 01. März 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

FD21B
Computer-Orientierungsseminar für Frauen

(Einführung in den Umgang mit Personalcomputern)

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

- Aufbau und Arbeitsweise des Personalcomputers
- Einführung in Betriebssysteme am Beispiel von Windows 7
- Grundfunktionen von Textverarbeitungsprogrammen (am Beispiel von WORD für WINDOWS).

Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Frauen, die einen Wiedereinstieg in den Beruf planen und sich aus diesem Grund umfangreiche Grundkenntnisse im Umgang mit Personalcomputern aneignen möchten.

Leitung Sabine Perret
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 17.40-19.55 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (30 UE)

FD22B vhs - PLUS
Computer-Kombinations-Kurs für Frauen - Anfängerinnen (Kurs 1)

Behandelt werden sollen Themen wie Kurzeinstieg in Windows 7, Sparen beim Softwareeinkauf, sinnvolle Ausgaben, Textverarbeitung, Text u. Layout (Word, OpenOffice), hierbei insbesondere Anwendungsfälle für den Alltag, sowohl für den privaten, als auch für den beruflichen Bereich, Basics, Text u. Layout bei Präsentationen, InternetEinstieg mit Recherche und sinnvollen Arbeitsschritten am PC, außerdem Spartipps zum Thema Internet und, wie bleibe ich auf dem neuesten Stand? Arbeiten mit Bildern (Archivierung, Sicherung und Bearbeitung von Bildern).

Leitung Sabine Perret
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 10.40-12.10 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 56,- 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.

FD32B vhs - PLUS
Word für Windows

Die Textverarbeitung Microsoft Word 2007 bietet eine Benutzeroberfläche, welche ein umfassendes Angebot an Texterstellungshilfsmitteln in einer übersichtlichen Multifunktionsleiste bereitstellt. Der Einführungskurs vermittelt den Aufbau und die effektive Benutzung der neuen Benutzeroberfläche sowie die Grundkenntnisse die erforderlich sind, um erfolgreich Text zu erstellen und zu gestalten. Häufig unterschätzt ("Ist ja wie mit der Schreibmaschine schreiben...!") muss man die Feinheiten dieses mächtigen Programms kennen, um im beruflichen Einsatz und als privater Anwender erfolgreich und frustfrei damit arbeiten zu können.

Mit Schnellformatvorlagen und Dokumentendesigns für Texte, Tabellen und Grafiken, Smart-Art-Diagrammen, neuem Diagrammodul und mit Hilfe von Textbausteinen verleihen Sie Ihren Texten schnell einen beeindruckenden professionell gestalteten Inhalt (z.B. Rechnungen, Einladungen, Speisekarten usw.) Der zu empfehlende Aufbaukurs vermittelt tiefergehende Kenntnisse die immer noch in den Bereich der "normalen" Textverarbeitung im beruflichen und privaten 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 12. April 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 09.00 - 16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

EXCEL
Organisation und Datenanalyse

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

FD43B vhs - PLUS
Einführung in die Tabellenkalkulation (EXCEL - 2007)

Inhalt:

- Elemente der Programmsteuerung
- Verwendung von Excel-Arbeitsmappen (Excel-Datenteilen)
- Aufbau der Arbeitsmappe
- Dateneingabe
- Zellenformatierung / Zahlenformate
- Autoausfüllen
- Berechnungen mit einfachen Formeln / Funktionen
- relative / absolute Zellbezüge
- Funktionsassistenten anwenden
- Wenn-Funktion / SVerweis

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 15. März 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

FD45B vhs - PLUS
Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene (EXCEL - 2007)

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 29. März 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 9.00 - 16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

POWERPOINT
Das Präsentationsprogramm

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

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

FD50B vhs - PLUS
Präsentieren mit Powerpoint - 2007 - 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 10. Mai 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.00-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 49,- Euro (16 UE)



SMARTPHONE, TABLETS, IPAD

FD61B

vhs - PLUS

Android Smartphones und Tablets in der Praxis

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

Leitung Sabine Perret
Beginn Sonntag, 06. April 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

FD62B

vhs - PLUS

IPad - Grundlagen

Das iPad ist ein Tablet-Computer, der als Lesegerät für elektronische Zeitungen, Zeitschriften und Bücher, zur Musik- und Podcast-Wiedergabe und als Internet-Surfstation ideal einsetzbar ist. Aber das iPad kann noch mehr: Videos aufnehmen, schneiden, vertonen, Bilder bearbeiten und präsentieren und fast alles, was über einen Internetzugang möglich ist. Kursinhalt: Überblick über Tablet-Geräte; Demonstration u. Anwendung des Gerätes (inkl. Tipps). Sollten Sie bereits ein iPad besitzen, bringen Sie das Gerät bitte aufgeladen und inklusive Ladegerät zum Kurs mit.

Leitung Sabine Perret
Beginn Samstag, 05. April 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

**INTERNET UND
SPEZIALTHEMEN**

FD64B

vhs - PLUS

Internet für Anfänger

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

Leitung Dipl.-Ing. Reinhold Liesner
Beginn Sonntag, 18. Mai 2014
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)



FD65B

vhs - PLUS

Social Network - Facebook und Co.

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

Kursinhalt: Registrieren und Profil anlegen; die Startseite im Überblick; Privatsphäre-Einstellungen optimieren; Freunde finden und unerwünschte Kontakte blockieren; Statusmeldungen und Kommentare; öffentliche und private Nachrichten; Links, Bilder und Videos einfügen; Gruppenfunktion, Facebook-

lichkeiten es sonst noch im Smartphone & Tablet-Zeitalter gibt. Eigene iPhones, Tablets & Smartphones können gerne zum Unterricht mitgebracht werden.

Leitung Sabine Perret
Beginn Samstag, 22. März 2014
Zeit 13.30-17.15 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)



Anwendungen; die Chronik der individuellen Lebenslauf; Facebook-Account löschen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen.

Leitung Sabine Perret
Beginn Samstag, 22. März 2014
Zeit 09.00-12.45 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

FD68B

vhs - PLUS

**Musik aus dem Internet:
iTunes und Co.**

Der Kurs zeigt, wie man aus dem iTunes-Store Musik kauft und herunterlädt und welche anderen Mög-

FD69B

vhs - PLUS

**Verkaufen und Versteigern
im Internet**

Das Internet hat sich auch zu einem riesigen An- und Verkaufsmarkt entwickelt, auf dem von der Briefmarke bis zum Pkw so ziemlich alles über die "Theke" geht. Wir zeigen Ihnen verschiedene Webseiten, auf denen Sie Autos an- und verkaufen können oder Gegenstände, die Sie nicht mehr brauchen, versteigern können. Schwerpunkt des Kurses sind die Versteigerungsmodalitäten bei "eBay". Eine vorherige Anmeldung der Teilnehmer bei eBay ist sinnvoll.

Leitung Sabine Perret
Beginn Sonntag, 23. März 2014
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)





FD70B vhs - PLUS

Eigene Homepage mit dem Baukasten

Ob Sie als Unternehmer Ihr Angebot im Internet präsentieren wollen, eine Vereinshomepage planen oder einfach Spaß daran haben, Ihr Hobby im Web zu präsentieren mit dem Baukastensystemen, wie z. B. Jimdo erstellen Sie im Handumdrehen eine eigene Homepage. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich bei web-Baukastensystemen anmelden und einloggen, ein geeignetes Design wählen, beliebig viele Seiten anlegen, diese mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer einzigartigen Web-Adresse veröffentlichen. Darüber hinaus lernen Sie wichtige HTML- und CSS-Grundlagen, Grundsätze zum Upload via FTP, Tipps zur Providerwahl. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über gute PC-Kenntnisse verfügen. Des weiteren benötigen Sie eine online abrufbare E-Mail-Adresse (z. B. GMX.de) und gültige Zugangsdaten.

Leitung Sabine Perret
Beginn Sonntag, 23. März 2014
Zeit 13.30-17.15 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

DIGITALE FOTOGRAFIE

FD71B vhs - PLUS

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

Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und wollen diese optimal bedienen? In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise der Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienelemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und Sie erlernen den Umgang mit den un-

terschiedlichen 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, 14. Juni 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)



FD72B vhs - PLUS

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

In diesem Workshop werden die Inhalte aus dem Grundkurs (Teil 1) vertieft. Sie lernen den intensiven Umgang mit den Programmen Blendenvorwahl, Zeitvorwahl und Manueller Modus. Fotomotive wie z.B. Landschaft, bewegte Motive, Porträt, Abend- und Nachtfotografie werden anhand von Beispielen vorgestellt. Die praxisnahe Anwendung erfolgt anhand von Innen- und Außenaufnahmen an verschiedenen Objekten. Sie erlernen das Erkennen von typischen Fotofallen und wie man diese vermeidet. Wenn sie eigen Bilder auf einem Speichermedium mitbringen (max. 2-3 Fotos) können diese in der Gruppe besprochen werden. Bitte bringen Sie ihre Kamera inklusive Zubehör (wenn vorhanden: Stativ) und aufgeladenem Akku mit!

Leitung Waldemar Plettau
Beginn Sonntag, 15. Juni 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

FD73B vhs - PLUS

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements - Abendkurs Einsteiger

Photoshop Elements kombiniert die Leistungsfähigkeit der weltbekannten 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 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 53,- Euro (20 UE)

FD75B vhs - PLUS
Photoshop I - Einführungskurs

Am Beispiel einer weltweit verbreiteten Standard-Software "Photoshop Elements" aus dem Hause Adobe, erlernen Sie die Grundlagen der Arbeit am digitalen Bild. Sie werden systematisch mit der Arbeitsoberfläche, der Werkzeugpalette und deren

Optionsleiste vertraut gemacht. An vielen praktischen Beispielen lernen Sie die "Basic-Tools" von Photoshop und der digitalen Bildbearbeitung kennen.

Themen:

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

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

FD76B vhs - PLUS
Photoshop II - Fortgeschrittene

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

Themen:

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

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

FD77B vhs - PLUS
Fotobuch erstellen und gestalten

Erinnerungen an im dig. Bild festgehaltene Gelegenheiten in einem Buch zu betrachten, das ist immer noch anders als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine wunderbare Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Einige Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie, wie das funktioniert. Der Kurs ist für alle Digitalfotografen geeignet, die ein Fotobuch gestalten möchten und einen PC oder Notebook zuhause haben. Im Kurs werden die Fotos



direkt bearbeitet. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos auf USB-Stick oder Speicherkarte der dig. Kamera mit. Kenntnisse in der PC-Handhabung mit Windows sollten vorhanden sein.

Leitung Sabine Perret
Beginn Samstag, 17. Mai 2014
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

FD79B vhs - PLUS
Fortgeschrittene Bildbearbeitung mit Photoshop Elements - Aufbaukurs II

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

Themen:

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

Leitung Karola Richter
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 53,- Euro (20 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

DEUTSCH ELEMENTARBILDUNG

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.

GA12B

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

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

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

GA13B

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

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

Leitung Petra Roer
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

GA01B

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (mit Vorkenntnissen)

Leitung Arjan Bejko
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

GA02B

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene (Grundkurs)

Leitung Arjan Bejko
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 15.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

GA11B

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

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

Leitung Petra Roer
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

GEBÄRDENSPRACHE

GC01B

vhs - PLUS

Einführung in die Gebärdensprache

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

Leitung Bernd Lindemann
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 43,- Euro (20 UE)

GC02B

vhs - PLUS

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

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

Leitung Bernd Lindemann
Beginn 18. Februar 2014
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 33).

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

Was Sie lernen können, wird hier nur beispielhaft genannt.

A1 Grundstufe: 1-5

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 Mittelstufe I

1-2, Brückenkurs

Zeitungsumfang: ca. 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf den Haupt- und Abschlusskurs B2

Mittelstufe II

1-2, Hauptkurs

Zeitungsumfang: ca. 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung B2

Mittelstufe III

1-2, Abschlusskurs

Zeitungsumfang: ca. 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung B2

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

C1 Oberstufe I

Zeitungsumfang: 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

Zeitungsumfang: 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

Deutsch für den Beruf

Zeitungsumfang: 100 UE

Ziel: Verbesserung der berufsbezogenen Deutschkenntnisse

Was Sie lernen können:
zentraler Wortschatz und wichtige Redemittel für die Ausübung des Berufs
Kommunikation im Arbeitsleben
Arbeitsmarktanalyse
Bewerbungstraining

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 differierenden Materialien gearbeitet.

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

www.vhs-bottrop.de,

Link: Deutsch als Zweitsprache, kostenloser Einstufungstest.

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

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

GD01B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 1**

Lehrbuch: Schritte plus, Band 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag / Mittwoch
17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD02B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 1**

Lehrbuch: Schritte plus, Band 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag / Mittwoch
15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD03B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 1**

Lehrbuch: Schritte plus, Band 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag / Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD04B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 2**

Lehrbuch: Schritte plus, Band 1 (Hueber - Verlag).

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 14. April 2014
Zeit Mo/Mit 17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD05B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 2**

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag / Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD06B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 2**

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 28. April 2014
Zeit Mo/Mit 15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD07B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 3**

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 25. Februar 2014
Zeit Dienstag / Donnerstag
15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD08B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 4**

Leitung Kornelia Fischer
Beginn 08. Mai 2014
Zeit Dienstag / Donnerstag
15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD09B**A2 Deutsch als Zweitsprache
Aufbaustufe 2 - Lernen am Morgen!**

Lehrbuch: Schritte plus 3, Lektion 5 (Hueber-Verlag).

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 28. Februar 2014
Zeit Donnerstag / Freitag
09.30-11.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD10B**A2 Deutsch als Zweitsprache - Aufbaustufe 3 - Lernen am Morgen!**

Leitung Sahap Mavruk
Beginn 09. Mai 2014
Zeit Donnerstag / Freitag
09.30-11.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

GD11B**A1 Deutsch als Zweitsprache
Grundstufe 1-2**

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

Leitung Nataliya Travnikova
Beginn 25. März 2014
Zeit Dienstag 15.00-17.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (45 UE)



GD12B

A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 1

Lehrbuch: Schritte plus, Band 4 (Hueber-Verlag).

Leitung	Horst Gottschalk
Beginn	17. Februar 2014
Zeit	Montag, 18.30 - 20.00 Uhr Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Dauer	15-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	30,- Euro (30 UE)

GD13B

A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 2

Lehrbuch: Schritte plus, Band 4 (Hueber-Verlag).

Leitung	Horst Gottschalk
Beginn	28. April 2014
Zeit	Montag, 18.30 - 20.00 Uhr Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Dauer	15-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	30,- Euro (30 UE)

GD20B

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.

Leitung	Kornelia Fischer
Beginn	20. Februar 2014
Zeit	Di / Do 17.00-19.30 Uhr
Dauer	33-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	240,- Euro (99 UE)

GD21B

B2 Deutsch als Zweitsprache (3-semesteriger Lehrgang)

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

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

Informationen über Kursinhalte unter der Rubrik Deutsch als Zweitsprache.

Leitung	Konstanze Führbeck
Beginn	19. Februar 2014
Zeit	Mittwoch 17.15-20.30 Uhr
Dauer	15-mal
Ort	Berufskolleg
Entgelt	149,- Euro (60 UE)

INTEGRATIONSKURSE

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

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

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

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

ausreichende Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1 sowie der Einbürgerungstest verbindlich für die Einbürgerung vorgeschrieben.

Integrationskurse werden dezentral im Stadtgebiet angeboten.

Integrationskurse mit Alphabetisierung:
Prosperstr. 32, Bottroper Str. 322,
Otto-Joschko-Str. 21, Böckenhoffstr. 30

Integrationskurse für Frauen und Eltern mit Kinderbetreuung: Prosperstr. 71

Integrationskurse für Wiederholer und Fortgeschrittene: Bottroper Str 322, Vonderort

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

Teilzeit: Bottroper Str. 322, Vonderort

Welcher Kurs ist der richtige?

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

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

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

Telefonsprechstunden: Mo/Fr 15 - 16 Uhr,
Di/Mi/Do 10 - 11 Uhr

Wichtige Information – unbedingt beachten!

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

KURSTYPEN

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Hier lernen Sie u.a.:

die Buchstaben des deutschen Alphabets kennen und schreiben

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

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

Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Anzeigen aufsetzen

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

Frauenintegrationskurs

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

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

Sie möchten aus verschiedenen Gründen gemeinsam nur mit Frauen lernen.

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

Die Inhalte des Kurses beziehen sich vor allem auf Ihren möglichen Alltag:
Kindererziehung und -betreuung
Lebensmitteleinkauf
Freizeitgestaltung
Soziale Kontakte auch außerhalb des Kurses
Orientierung im eigenen Wohnviertel, Wohnungssuche
Arztbesuche u. a.

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

Elternintegrationskurs

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

Eltern spielen bei der Förderung ihrer Kinder eine entscheidende Rolle.

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

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

Arbeit und Beruf

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

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

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

Einkaufen (z. B. aktuelle Trends)

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

Allgemeiner Integrationskurs in Voll- und Teilzeit

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

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

Ämter und Behörden (Möglichkeiten der Bewerbung)

Dienstleistungen z. B. von Banken und Versicherungen

Freizeitmöglichkeiten in Deutschland

moderne Kommunikationsmöglichkeiten und ihre sinnvolle Nutzung

das deutsche Bildungssystem

Wohnungssuche

das deutsche Gesundheitssystem

Hinweis: In diesem Kurstyp ist eine Kinderbetreuung nicht möglich.

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs schließt sich jeweils an den Sprachkurs an. In ca. 3 Wochen erhalten Sie grundlegendes Wissen über

Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland
interkulturelle Kompetenzen: Wir lernen miteinander übereinander!

meine Stadt, in der ich lebe und mich zurechtfinden möchte

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

ÜBERSICHT

Nach einem Test, der einmal monatlich stattfindet, werden Sie in ein zu Ihnen passendes Kursmodul eingestuft. Nach maximal 600 Unterrichtsstunden in einem Allgemeinen Integrationskurs bzw. 900 USt. in einem Frauenkurs und 1200 USt. in einem Alphabetisierungskurs melden Sie sich für den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) an. Sollten Sie diesen nicht auf B 1-Niveau

bestehen, wiederholen Sie im Allgemeinen Integrationskurs und im Frauen/Elternkurs den Aufbaukurs mit 300 Stunden und schließen erneut einen Deutschtest an.

Ein Orientierungskurstest beendet den Orientierungskurs. Erst wenn beide Tests (DTZ und O-Kurs-Test) 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/O-Kurs-Test anmelden (siehe Rubrik Sprachprüfungen GF).

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE142	IK mit Alphabetisierung	02	M. Tastepe / M. Pawska	13.02.2014	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE143	IK mit Alphabetisierung	03	M. Tastepe / M. Pawska	30.04.2014	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE144	IK mit Alphabetisierung	04	M. Tastepe / M. Pawska	20.08.2014	Mi/Do/Fr	14.00 – 17.15 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE145	IK mit Alphabetisierung	05	K. Führbeck	25.03.2014	Di/Mi/Do	14.00 – 17.15 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE146	IK mit Alphabetisierung	06	K. Führbeck	11.06.2014	Di/Mi/Do	14.00 – 17.15 08.30 – 11.45	Prosper III VHS Bottrop
GE149	IK mit Alphabetisierung	09	M. Pawska	20.03.2014	Mi/Do	08.30 – 13.30 14.00 – 17.15	Pfarrgemeinde Herz Jesu VHS Bottrop
GE214	Integrationskurs für Eltern an Schulen	04	K. Guinaudeau / B. Czerwinski-Möller	18.03.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE215	Integrationskurs für Eltern an Schulen	05	K. Guinaudeau / B. Czerwinski-Möller	14.05.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE216	Integrationskurs für Eltern an Schulen	06	K. Guinaudeau / B. Czerwinski-Möller	01.07.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer-Grundschule

GE220 Orientierungskurs		G. Mavruk	08.04.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE229 Integrationskurs für Frauen	09	G. Mavruk	14.02.2014	Di/Mi/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE410 Orientierungskurs		D. Beruda / A. Wagener	30.06.2014	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE412 Allgemeiner IK Teilzeit	02	D. Beruda	06.03.2014	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE413 Allgemeiner IK Teilzeit	03	D. Beruda	07.05.2014	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE414 Allgemeiner IK Teilzeit	04	D. Beruda	25.06.2014	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE415 Allgemeiner IK Teilzeit	05	D. Beruda / A. Wagener	10.03.2014	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE416 Allgemeiner IK Teilzeit	06	D. Beruda / A. Wagener	06.05.2014	Mo/Di/Mi	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE426 Aufbaukurs Modul 4-6	06	U. Karrenbauer / B. Czerwinski-Möller	28.01.2014	Mo - Do	08.30 – 12.00	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE510 Orientierungskurs		U. Karrenbauer / E. Turska-Kempa	12.02.2014	Mi/Do/Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE511 Allgemeiner IK Vollzeit	01	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	10.03.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE512 Allgemeiner IK Vollzeit	02	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	07.04.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE513 Allgemeiner IK Vollzeit	03	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	20.05.2014	Mo - Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE514 Allgemeiner IK Vollzeit	04	E. Kleinfeld / U.Karrenbauer / E. Turska-Kempa	23.06.2014	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

GF01B Einbürgerungstest

Einbürgerungsbewerber können sich an Volkshochschulen - wohnortnah - (siehe www.vhs-nrw.de) zum Einbürgerungstest anmelden und ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Anmeldeschluss für die VHS Bottrop: 4 Wochen vor dem Testtermin.

Entgeltermäßigung nicht möglich!

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

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 01. April 2014
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

GF02B Einbürgerungstest

Kursinhalt siehe: GF01B.

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

GF03B Einbürgerungstest

Kursinhalt siehe: GF01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 01. Juli 2014
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

GF10B vhs - PLUS A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer:

0 20 41 / 70 38 43.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Samstag, 08. Februar 2014
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)

**GF11B**

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 04. April 2014
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)

GF12B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GF10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 27. Juni 2014
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 100,- Euro (4 UE)

GF13B

vhs - PLUS

Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Elzbieta Turska-Kempa
 N.N.
Beginn Mittwoch, 12. März 2014
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 18,65 Euro (1 UE)

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

Drei Tage gemeinsam aktiv und sinnvoll in reizvoller Umgebung innen und außen Freizeit gestalten: Wir möchten Sie für die politische und gesellschaftliche Mitgestaltung Ihrer Heimatgemeinde begeistern. Sie lernen in Gruppen - in angenehmer und stressfreier Atmosphäre - durch kompetente Referenten Neues über Ihre Lebensumwelt:

- Bürgerbeteiligung in z. B. Parteien, Vereinen, Kirchengemeinden
- soziales Engagement in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Jugendzentren etc.

- Mitgestaltung und Mitverantwortung in unserer Demokratie (Wahlen, innerbetriebliche Mitbestimmung, Gewerkschaften etc.).

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

Abfahrt Freitag: Otto-Joschko-Str. 21, 16 Uhr, Rückfahrt Sonntag: Oerlinghausen, 13 Uhr.

40,00 Euro Entgelt für Erwachsene. 20,00 Euro Entgelt für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren.

Leitung Elvira Lazarenko-Schäffler
Beginn 23. Mai 2014
Zeit Freitag - Sonntag ab 16.00 Uhr
Dauer 3-mal
Ort Oerlinghauser Werkstatt
Entgelt Entgelte s. Info-Text (12 UE)

GG02B**Offener Gesprächskreis für Migrantinnen**

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

Leitung Gül Mavruk
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

GG04B**Treffpunkt Prosper III**

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

Leitung Adalina Gerage
Beginn 22. Februar 2014
Zeit Samstag 14.00-16.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Prosper III (Raum 1)
 Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt entgeltfrei (18 UE)

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

Knüpfen Sie neue Kontakte und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten:

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

Leitung Silvia Steinberg
 Bodo Behrend
 Peter Gauer
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr,
 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer 33-mal
Ort Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof
Entgelt entgeltfrei (44 UE)

Ihre Kursbücher bei:



Hochstraße 48 · 46236 Bottrop
 Tel. 0 20 41 / 2 67 57 · Fax 0 20 41 / 2 33 24

E-Mail: info@erlenkaemper.com
 Internet: www.erlenkaemper.com

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
Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	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.	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.	Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.	Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin dabei vertraut mit Umgangssprachen sowie anderen Sprachstilen.	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.
Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten und Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxes, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten oder Krimis.	Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinen persönlichen Interessengebieten zählen.	Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.
Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne.	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.	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.	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.	Ich kann mich im Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan fließend verständigen.	Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.
Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.	Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.	Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.
Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. bei Reisen, Namen, Adresse und Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.	Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressbezogen verändern.	Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

FREMDSPRACHEN

Fachbereichsleiterin: Dr. Katja Hesmer · Telefon: 70 38 45



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 Fremdsprachenkenntnisse.

ORGANISATION

Die Kurse sind unterteilt in:

- GRUNDSTUFE A1** (1. bis 4. Semester)
MITTELSTUFE A2 (5. bis 10. Semester)
OBERSTUFE B1/B2 (11. bis 15. Semester)

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

GRUNDSTUFE A1

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

MITTELSTUFE A2

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

OBERSTUFE B1 / B2

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

KONVERSATIONSKURSE

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

BERATUNG – UNSER SERVICE FÜR SIE

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

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

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

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

EINSTUFUNGSTEST

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

LEHRBUCH

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

ERMÄSSIGTE SPRACHKURSE

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

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

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

SPRACHVERBUND

„EMSCHER-LIPPE-REGION“

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

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

SPRACHBERATUNG
ENGLISCH

H0S1B

Sprachberatung - Englisch

Welcher Kurs ist der Richtige? Im Bereich Englisch fällt die Wahl aufgrund des großen Angebots nicht leicht. Wir möchten Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der Ihren Vorstellungen und Ihrem Sprachniveau entspricht. Dazu bieten wir eine Beratung vor Ort an, die neben der Klärung Ihrer Wünsche und Erwartungen ein kleines Interview in englischer Sprache beinhaltet. Lassen Sie sich von zwei erfahrenen Kursleitern einstufen, denn: die richtige Kurswahl ist die entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen! Anmeldung nicht erforderlich.

- Leitung** Claudia Strack
 Vincent Reilly
Beginn Donnerstag, 30. Januar 2014
Zeit 17.00-19.00 Uhr
Ort Volkshochschule Bö 2.27 u. 2.28
Entgelt entgeltfrei (2 UE)

H0S2B

Sprachberatung - Englisch

Inhalt siehe: H0S1B.

- Leitung** Claudia Strack
 Vincent Reilly
Beginn Dienstag, 04. Februar 2014
Zeit 17.00-19.00 Uhr
Ort Volkshochschule Bö 2.27 u. 2.28
Entgelt entgeltfrei (2 UE)



TRAIN YOUR BRAIN

*SPRACHEN LERNEN LÄSST DEIN GEHIRN WACHSEN.**



NACH DEM SPRACHKURS-BESUCH



VOR DEM SPRACHKURS-BESUCH

* Quelle: Lund University (2012, October 8). Language learning makes the brain grow, Swedish study suggests. ScienceDaily. Retrieved October 17, 2012, from www.sciencedaily.com

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, 30.01.2014
 Dienstag, 04.02.2014
 jeweils 17.00 – 19.00 Uhr
 VHS Raum 2.27 und 2.28

Einstufungstest Englisch

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

Sie können einen Test online machen oder einen „Pen-and-paper-Test“ downloaden.
 Zur Auswertung bringen Sie den ausgefüllten Testbogen in die Beratung mit.



Keine Angst vor Sprachberatung

ÜBERSICHT KURSANGEBOT ENGLISCH

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

**>> ENGLISCH
STANDARDKURSE**

Seite 36

1. GRUNDSTUFE A1
2. MITTELSTUFE A2
3. OBERSTUFE B1/B2

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


ENGLISCH STANDARDKURSE

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

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

GRUNDSTUFE A1
HA01B
A1 Englisch für blutige Anfänger

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

Leitung Henning Moser
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 17.00-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HA02B
A1 Englisch für gefühlte Anfänger

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

**>> ENGLISCH
FÜR DEN BERUF**

Seite 39

1. GRUNDSTUFE A1
2. MITTELSTUFE A2
3. OBERSTUFE B1/B2

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.

**>> ENGLISCH
SPEZIAL**

Seite 39

BESONDERE ANGEBOTE

Hier finden Sie Kurse, die sich von der thematischen, inhaltlichen oder methodischen Gestaltung und Zielsetzung her vom 'normalen' Angebot unterscheiden (z.B. Intensivkurse, Wochenendseminare, Bildungsurlaube), 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!

**>> ENGLISCH
MIT MUßE**

Seite 40

1. GRUNDSTUFE A1
2. MITTELSTUFE A2
3. OBERSTUFE B1/B2

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

**>> ENGLISCH
FÜR KIDS UND
TEENS**

Seite 41

findet Ihr Kurse für Kinder und Jugendliche von 6 - 16 Jahren, die je nach Altersgruppe speziell auf Ihre Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.



Leitung Birgit Kraska
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HA03B
A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Kursinhalt siehe: HA02B. Lehrbuch: Headway A1.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HA04B
A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Kursinhalt siehe: HA02B.

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA07B
A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 2 / 3.

Leitung Claudia Strack
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA08B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Great A1, Lektion 4.

Leitung Claudia Strack
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA09B

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Great, Lektion 4.

Leitung Henning Moser
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HA10K K

vhs - PLUS

A1 Englisch - Grundstufe 2

Dieser Kurs bietet einen schnellen und soliden Rückblick in das Basisenglisch und führt Sie noch einmal in die Grundlagen der englischen Sprache 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 A1, Unit 8.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

HA11B
vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 2

Englisch Schritt für Schritt. 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 wiederholt und vertieft werden und schwerpunktmäßig soll weiterhin das Sprechen geübt werden. Außerdem sollen erste Geschichten für Anfänger mit bis zu 200 Wörtern den Spaß am Lesen und das Textverständnis fördern. Lehrbuch: First Choice Starter, Lektion 5.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA13B
vhs - PLUS
A1 Englisch für Reiselustige (Kurs 3)

Sie haben schon geringe Vorkenntnisse, 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! Mit Spaß und ohne Überforderung durch Grammatik und Theorie wird praktisches Englisch anhand einer Vielzahl von interessanten Themen und Übungen vermittelt, um Alltagssituationen bewältigen zu können.

Lehrbuch: Network Now A1, Starter, Lektion 4.

Leitung Claudia Strack
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA14B
vhs - PLUS
A1 Englisch für Reiselustige (Kurs 4)

Sie haben einige Vorkenntnisse (ca. 4 Semester), sind reiselustig und haben Spaß an der Kommunikation mit anderen? Sie möchten Ihre Kenntnisse im Urlaub sicher anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Lektion 6.

Leitung Claudia Strack
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA15B
vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 3
How are you?

Dies ist der Folgekurs der Grundstufe 1 und 2. Mit Abschluss dieses Kurses und damit des Bandes A1 First Choice soll das vom Europarat definierte Niveau A1 erreicht werden. Nun sollen vertraute Wörter und einfache Sätze verstanden werden, die sich auf einen selbst, die Familie oder Dinge im unmittelbaren Umfeld beziehen. Einfache Sätze und einfache, kurze Texte sollen gelesen werden und die Teilnahme an einfachen Gesprächen sollte möglich sein, wie z.B. das Stellen und Beantworten einfacher Fragen zu vertrauten Themen. Hinzukommen soll nun das Schreiben einfacher, kurzer Texte. Das Wiederholen einzelner Themen und grammatikalischer Bausteine

ist wesentlicher Bestandteil des Kurses und steht daher weiterhin im Mittelpunkt.

Lehrbuch: First Choice A1, Lektion 5 - 8.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA27B
vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: First Choice A1, Lektion 10.

Leitung Claudia Strack
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA28B
vhs - PLUS
A1 Englisch - Grundstufe 4 - Do you speak English?

Dieser Kurs dient als Aufbaukurs der Kurse Grundstufe 1-3 und vertieft das vom Europarat definierte Niveau A1 in den Bereichen Sprechen, Lesen und Schreiben. Ein kleiner Wortschatz und einzelne Grammatikkenntnisse ermöglichen nun das Herstellen alltagsnaher Sprechsituationen sowie das Lesen kurzer Geschichten und das Verfassen einfacher Texte. Insgesamt werden die in den vorherigen Kursen gewonnenen Erkenntnisse wiederholt und gefestigt.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA39B
vhs - PLUS
A1 / A2 Englisch sprechen leicht gemacht

Sie können schon ein klein wenig Englisch lesen und verstehen? Aber das Sprechen geht Ihnen alles andere als leicht von der Zunge? Sie möchten endlich mehr Sicherheit haben, wenn Sie Englisch reden? Dann sind Sie hier richtig! Dieser als Kommunikationstraining gedachte Kurs richtet sich an alle, die ihr Sprechvermögen neu finden oder festigen wollen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie sich in kurzen, einfachen Sätzen verständlich zu machen und Ihre Gesprächspartner zu verstehen. Grammatik spielt nicht die Hauptrolle, sondern die praktische Anwendung der Sprache. Besonders geeignet als Reisevorbereitung.

Leitung Kornelia Dittrich-Senger
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2
HA40B
vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: First Choice A1, Lektion 11, dann weiter mit First Choice A2.

Leitung Henning Moser
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA42B
vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 1

In den Mittelstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway A2, Unit 1.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

HA45B
vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 2

A2 First choice, Lektion 3.

Leitung Claudia Strack
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA50K K
vhs - PLUS
A2 Englisch - Mittelstufe 2

Zweite Schritte mit Vergnügen: die ersten Schritte sind wir schon gegangen. Mit viel Witz, Humor und Charme haben wir das erste Lehrbuch A1 geschafft. Nun folgt die nächste Stufe! Quereinsteiger sind in unserer kleinen, gemütlichen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: New Headway A2, ca. ab Lektion 5.

Leitung Silke Poida
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 08.30-10.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 75,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2
HA70B
vhs - PLUS
B1 Englisch - Oberstufe 1

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 1.

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA70K vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 1

Zweite Schritte mit Vergnügen. Wir lernen mit viel Humor, Witz und vor allem Schritt für Schritt - step by step. Quereinsteiger sind in unserer gemütlichen Runde herzlich willkommen.

Lehrbuch: New Headway A2 ab ca. Lektion 10.

Leitung Silke Poida
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

HA71K vhs - PLUS

B1 English in Kirchhellen - Oberstufe 1

In den Oberstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler aus London lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverständnis. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer in Vordergrund. Lehrbuch: Headway B1, Unit 1.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 17.55-19.25 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

HA75B vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 3

Lehrbuch: Headway B1, Part One, Unit 8.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

HA76B vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 4

Lehrbuch: First Choice B1, Lektion 5.

Leitung Claudia Strack
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA80B 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 freundli-

chen 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 5.

Leitung Henning Moser
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HA81B 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.

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HA82B vhs - PLUS

B1 Englisch für Wiedereinsteiger

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

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HA85B vhs - PLUS

B1 Conversation and Grammar

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

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HA87B vhs - PLUS

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HA88B

B1 English Conversation

Themen nach Absprache.

Leitung Claudia Strack
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 10.35-12.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA90B

B1 English Conversation

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

Leitung Claudia Strack
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HA91B

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 08.55-10.25 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HA92B

B1 English ? - No problem !

(Leichte Konversation)

Let's enter the world! Mit vielseitigen aktuellen Texten (Obama-Reden, Texte v. Michael Jackson, Adele etc.) und viel Spaß macht es Freude, der Weltsprache Englisch "auf die Schliche" zu kommen.

Lehrbuch: Basic Conversation, Lektion 10.

Leitung Doris Bundt
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HA94K vhs - PLUS

B2 Englisch - Konversation

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

Leitung Susanne Denzel
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 60,- Euro (20 UE)

HA95B

B2 Englisch - Oberstufe 4

Es ist schon schwer genug, Ihre Englischkenntnisse ohne langweilige Textbücher und noch viel langweiligere Übungen zu erweitern. Deshalb, Spaß beim Englisch lernen zu haben, indem Sie mit einem Eng-

länder Englisch sprechen, ist bestimmt kein Verbrechen! Lehrbuch: New Headway Upper Intermediate, Unit 3.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

HA97K **K** vhs - PLUS

B2 English Without Boredom

Gemütlich und nicht konservativ - der Konversationskurs in Kirchhellen. Sie sprechen und verstehen Englisch schon ziemlich gut, haben jedoch keine Möglichkeit es auszuprobieren? Hier ist Ihre Chance! Mit einer freundlichen Gruppe und einem Engländer mit echtem Sinn für englischen Humor können Sie in einem alten Bauernhaus das englische Plaudern erlernen.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 08.55-10.25 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 75,- Euro (30 UE)

HA99B vhs - PLUS

B2 English Conversation

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

Leitung Vincent Reilly
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- 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.

GRUNDSTUFE A1

HB09B vhs - PLUS

A1 Englisch für Beruf und Alltag Anfänger

Sie können nur wenig Englisch? Kein Problem, dieser Kurs ist genau für Sie gedacht! Sie möchten E-Mails auf Englisch verstehen und beantworten können, Telefongespräche entgegennehmen, ohne gleich ins Schwitzen zu geraten, in der Pause oder beim Mittagessen mit internationalen Geschäftspartnern und ausländischen Kollegen plaudern? Dieser Kurs wendet sich an all diejenigen, die sich endlich sicher fühlen möchten, wenn sie auf Englisch kommunizieren sollen.

Leitung Ivana Lisek
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2

HB21B vhs - PLUS

B1 Business English

Dass Englisch immer wichtiger in der Wirtschaftswelt wird, ist eine Wahrheit die keiner mehr ignorieren kann. In diesem Kurs führt Sie ein Muttersprachler und Experte für 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 Pre-Intermediate.



Leitung Vincent Reilly
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 90,- Euro (30 UE)

HB23B vhs - PLUS

B1 Englisch für Beruf und Alltag

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre Kenntnisse im Bereich "Business English" erweitern und / oder bereits erworbene Kenntnisse vertiefen möchten. Es werden verschiedene Aspekte der Berufswelt sowie "small talk"-Themen gemeinsam erarbeitet und erlernt, Briefe und Emails geschrieben sowie kleinere Präsentationen vorbereitet, aber auch Restaurantbesuche und Hotelbuchungen und die dazugehörigen Vokabeln gehören zum Themengebiet.

Leitung Ivana Lisek
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (20 UE)

ENGLISCH SPEZIAL BESONDERE ANGEBOTE

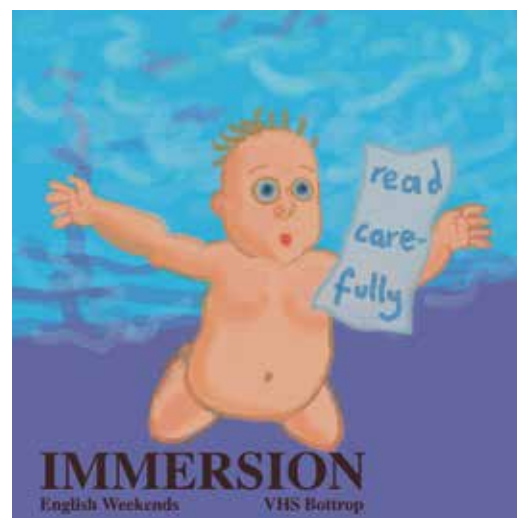
Hier finden Sie Kurse, die sich von der thematischen, inhaltlichen oder methodischen Gestaltung und Zielsetzung her vom 'normalen' Angebot unterscheiden (z.B. Intensivkurse, Wochenendseminare, Bildungsurlaube), um Ihnen die Möglichkeit zu bieten, intensiver und auf neuen, alternativen Wegen der englischen Sprache zu begegnen und zu erleben, auf welcher vielfältigen Weise erfolgreiches Lernen stattfinden kann. Probieren Sie es aus!

MITTELSTUFE A2

HB40K **K** vhs - PLUS

A2 Immersion Weekend - In at the Deep End

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



Leitung Vincent Reilly
Beginn 08. März 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 65,- Euro (17 UE)

OBERSTUFE B1/B2

HB50K **K** vhs - PLUS

B1 Immersion Weekend - In at the Deep End

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

Leitung Vincent Reilly
Beginn 10. Mai 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 65,- Euro (17 UE)

HB51B

vhs - PLUS

B1 English meets theater - Theater-workshop für Neugierige

Eine Sprache lernen ist immer eine Herausforderung - und diese Sprache auch noch zu sprechen kann zum regelrechten Hindernis werden. Doch was wäre, wenn es gar nicht 'ich' selbst wäre, der diese Barriere überwinden muss? Wenn 'ich' plötzlich eine alternde Nonne oder ein überforderter Hamlet-Darsteller wäre?

In diesem Workshop soll es darum gehen, in Rollen zu schlüpfen und sich so der englischen Sprache anzunähern. Mithilfe von Textvorlagen und verschiedenen Theaterübungen aus den Bereichen Atmung, Konzentration, Kreativität, Körper und Sprache machen Sie sich in ungezwungener Umgebung sowohl mit der Sprache als auch dem Theaterspielen vertraut. Hier geht es ganz und gar um den Spaß am (Theater)Spiel, nicht um eine Aufführung am Ende! Dieser Kurs richtet sich an alle neugierigen Erwachsenen, die Freude an Zusammenarbeit, Kreativität, Bewegung und natürlich an der englischen Sprache haben, und verlangt weder Vorkenntnisse noch Übung im Bereich Theater.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ausreichend Verpflegung mit - unerlässlich für einen erfolgreichen und unterhaltsamen Workshop.

Leitung Corinna von der Heyde

Beginn 21. März 2014

Zeit Freitag, 17-20.00 Uhr,
Samstag, 10-16.00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30

Entgelt 38,- Euro (11 UE)

HB52B

vhs - PLUS

B1 Brush up your English

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

Leitung Eva Reimann

Beginn 28. März 2014

Zeit Freitag, 17.00 - 21.00 Uhr;
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Dauer 2-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30

Entgelt 45,- Euro (12 UE)

HB53K K

vhs - PLUS

B2 Communicating in English: How to stay calm

This intensive course is designed to overhaul and expand on your present English skills so you can face most travel and business situations without a deep desire to run in the opposite direction. These include small talk, travel English, meetings, presentations, telephoning, as well as useful approaches to reading, listening and writing in English. The course is run by a native English speaker known for encouraging humour and active participation, and is suitable for those who can read this text without bleeding or shortness of breath.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 07. Juli 2014
Zeit Montag bis Freitag
09.00-14.15 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 136,- Euro (30 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

HB60B



vhs - PLUS

A1 Englisch mit Muße für Anfänger

Englisch lernen leicht gemacht! Dieser spezielle Kurs richtet sich an alle, die den taufrischen Morgen nutzen möchten, um in kleinen, einfach gestalteten, systematischen Schritten die englische Sprache zu erlernen. Sowohl Anfänger als auch Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die ein langsames Lerntempo wünschen, sind hier willkommen. Lehrbuch: A1 Easy English.

Leitung Barbara Banner

Beginn 19. Februar 2014

Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14

Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HB64K K



vhs - PLUS

A1 Englisch mit Muße - Grundstufe 3

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

Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Simone Schnelting

Beginn 26. Februar 2014

Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr

Dauer 15-mal

Ort Hof Jünger

Entgelt 86,- Euro (30 UE)

HB66K K



vhs - PLUS

A1 Englisch mit Muße - Grundstufe 4

Sie haben geringe Vorkenntnisse (ca. 3 Semester) und möchten diese gern erweitern? Wagen Sie doch mit uns die ersten Schritte! Wir lernen mit viel Humor, Witz und vor allem Schritt für Schritt - step by step. Quereinsteiger sind in unserer Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: New Headway A1, Lektion 8.

Leitung Silke Poida
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

MITTELSTUFE A2



vhs - PLUS

HB71B

A2 Englisch - Mittelstufe 4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre verbessern bzw. auffrischen wollen. Das Lehrbuch bildet die Grundlage des Kurses, aber auch Texte aus anderen Medien und Vorschläge der Teilnehmer sollen berücksichtigt werden. Lehrbuch: Going for Gold, Lektion 7.

Leitung Barbara Banner

Beginn 17. Februar 2014

Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30

Entgelt 60,- Euro (24 UE)

HB72K

vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße

In diesem Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit die englische Sprache zu lesen, zu hören und vor allen Dingen zu sprechen. In angenehmer Atmosphäre und mit ruhigem Lerntempo finden sich immer neue Sprechansätze, die mit Spaß verfolgt werden. Grammatik steht nicht im Vordergrund, wird aber regelmäßig trainiert, vertieft bzw. neu eingeführt. Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, Lektion 7.

Leitung Silke Poida

Beginn 25. Februar 2014

Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger

Entgelt 100,- Euro (20 UE)

HB73K K



vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße

Sie möchten in geselliger Runde Ihre Englischkenntnisse aufpolieren? Die Teilnehmer/innen dieses Kurses haben in verschiedenen Kursen Grundkenntnisse der englischen Sprache erworben. Neben leichter Konversation wird das Lehrbuch Grundlage des Kurses sein. Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, Lektion 14.

Leitung Silke Poida

Beginn 18. Februar 2014

Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Hof Jünger

Entgelt 70,- Euro (24 UE)

HB75B



vhs - PLUS

A2 Englisch - Lektürekurs und Grammatikwiederholung

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

Leitung Kornelia Dittrich-Senger

Beginn 18. Februar 2014

Zeit Dienstag 10.35-12.05 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30

Entgelt 65,- Euro (24 UE)

HB76B
A2 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch A2.

Leitung Simone Schnelting
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

HB78B
A2 Englisch mit Muße

Leitung Claudia Strack
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HB79B
A2 English - Talking and Reading

Leitung Claudia Strack
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1
HB80B
B1 Englisch - Lektüre lesen mit Spaß

Lektüre: Romane, Lernkrimis.

Leitung Kornelia Dittrich-Senger
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 65,- Euro (22 UE)

HB81K K
B1 Englisch mit Muße

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die Band 1 der VHS-Lehrwerke durchlaufen haben. Ziel des Kurses ist die Sicherung der Sprechfertigkeiten mit verlangsamttem Lerntempo. Lehrbuch: Headway Part 1 ab Unit 5.

Leitung Ute Kolorz
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

ENGLISCH FÜR KIDS + TEENS

Hier findet Ihr Kurse für Kinder und Jugendliche von 6 - 16 Jahren, die je nach Altersgruppe speziell auf Eure Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.

HB91B
Englisch für Kids - Grundschulkinder ab Klasse 1

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der Klassen 1 und 2, die schon erste Erfahrungen mit der englischen Sprache gesammelt haben (z. B. im Kindergarten). Aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Unter

der Anleitung der erfahrenen Dozentin Paula da Costa können die Kinder hier in einer kleinen Gruppe das Vertrauen in ihr Sprachvermögen in der englischen Sprache aufbauen und sprachliche Fähigkeiten weiter entwickeln. Spiele, Lieder, Reime und Bewegungen stehen dabei im Vordergrund und regen zum Sprechen an.

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 14.30-15.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 43,- Euro (13 UE)

HB92B
Englisch für Kids
Grundschulkinder ab Klasse 3

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

Leitung Grace Paula Novais da Costa
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 15.30-16.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 43,- Euro (13 UE)

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

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

Leitung Henning Moser
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 16.00-17.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 37,- Euro (16 UE)

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

In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf der Verbesserung der englischen Sprechfertigkeit, was jedoch mit großer gestalterischer Freiheit und in einer lockeren Gruppenatmosphäre geschehen soll. Wir werden uns mit Musik, Film, Literatur und allem beschäftigen, was Stoff für interessante 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 21. Februar 2014
Zeit Freitag 15.00-16.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 37,- Euro (16 UE)

HB97B
B1 English meets theater - Theater-workshop für Jugendliche ab 13 - 17 Jahre

Kennst du das furchteinflößende Gefühl, vor deiner Klasse zu stehen und frei reden zu müssen? Und das auch noch auf Englisch? Aber was wäre, wenn die Nervosität plötzlich weg wäre? Wenn du keine Angst mehr davor hättest, vor einem Publikum zu stehen und etwas in einer fremden Sprache zu präsentieren?

In diesem Schnupperkurs wird es darum gehen, deine Angst vor der gesprochenen Sprache mithilfe des Theaterspiels abzubauen. Verschiedene Übungen, die Konzentration, Atmung, Fantasie, Improvisation, Körper und Sprache trainieren, helfen uns dabei. Hier geht es ganz um den Spaß am (Theater) Spiel, nicht um eine nervenaufreibende Aufführung am Ende!

Der Kurs richtet sich an alle neugierigen Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren, die Spaß an Zusammenarbeit, Kreativität, Bewegung und natürlich an der englischen Sprache haben, und verlangt weder Vorkenntnisse noch Übung im Bereich Theater. Bitte bringt bequeme Kleidung und Schuhe sowie ausreichend Verpflegung mit.

Leitung Corinna von der Heyde
Beginn 11. April 2014
Zeit Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr;
 Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 38,- Euro (11 UE)

FRANZÖSISCH
GRUNDSTUFE A1
HC01B
A1 Französisch - Anfänger

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 beherrschen? Dann ist es nicht zu spät! Besuchen Sie diesen Kurs und lernen Sie Französisch von Grund auf mittels abwechslungsreicher, praxisnaher Übungen, die Spaß machen. Einen Versuch ist es wert! Lehrbuch: Perspectives A1.

Leitung Birgit Kraska
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HC03B

vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 2

Sie haben geringe Vorkenntnisse 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 4.

Leitung Blandine Marie Blömker
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)



HC06B

vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 3

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 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 5.

Leitung Marie-Christine Franck
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 50,- Euro (20 UE)



HC17B

vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 10.

Leitung Marie-Christine Franck
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

HC21B

vhs - PLUS

A2 Französisch für Wiedereinsteiger

Wiedereinsteiger herzlich willkommen! Dieser Kurs dient der Wiederholung, Festigung und Vertiefung des Lernstoffes der Stufe A1 und A2. Lehrbuch: Perspektiven A2 und selbst zusammengestelltes Lernmaterial.

Leitung Marie-Anne Pohl
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 70,- Euro (20 UE)

HC31B

vhs - PLUS

A2 Französisch für jede Gelegenheit

Im Vordergrund stehen Alltagssituationen, z. B. im Restaurant, Arztbesuch, Einkaufen, nach dem Weg fragen. Wir üben, was Sie für einen erfolgreichen Aufenthalt in Frankreich benötigen. Grundkenntnisse sind erforderlich. Lehrbuch: On y va A2.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 60,- Euro (24 UE)



HC36B

vhs - PLUS

A2 Französisch - Leichte Konversation

Sie haben früher bereits Französisch in der Schule gelernt? Sie haben Lust, diese Kenntnisse aufzufrischen? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Wir unterhalten uns auf Französisch über verschiedene Themen auf Sprachniveaustufe A2. Lehrbuch: Perspectives A2, Lektion 7.

Leitung Marie-Christine Franck
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 08.55-10.25 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 60,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2



HC42K K

vhs - PLUS

B1 Französisch - Konversation

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

Leitung Odile Meier-Dusol
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HC43K K

vhs - PLUS

B1 Französisch - Konversation

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

Leitung Odile Meier-Dusol
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 50,- Euro (20 UE)



HC44B

vhs - PLUS

B1 Französisch am Morgen

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

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
Beginn 24. Februar 2014
Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 60,- Euro (24 UE)

HC46B

vhs - PLUS

B1 Französisch - conversation et grammaire

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Anhand von leichten und abwechslungsreichen Texten

werden freies Sprechen und Grammatik in einer gemütlichen Atmosphäre trainiert. Besuchen Sie uns am ersten Tag in einer Schnupperstunde.

Leitung Ghislaine Tolksdörfer
Beginn 26. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 60,- Euro (24 UE)



HC99B

vhs - PLUS

Chantons ensemble II
ein musikalisches Wiedersehen mit neuen alten Bekannten.

Liederabend für Singfreudige.

Nach dem unterhaltsamen Mitsingabend "Chantons ensemble - einem musikalischen Wiedersehen mit alten Bekannten", nämlich mit Ohrwürmern von "Nathalie" bis "Non, je ne regrette rien", von "La mer" bis "Fronkreisch, Fronkreisch" lädt Walter Weitz, kabarettprobter Frankreichfreund und Gitarrespieler, nun zu einer neuen Auflage ein: Bei "Chantons ensemble II" singen wir zusammen Unvergessenes von Gilbert Bécaud, Françoise Hardy, Jean Ferrat, Georges Brassens und Charles Trénet; auch Georges Moustaki, Juliette Gréco und Edith Piaf dürfen nicht fehlen. Die Texte werden übersetzt (Überraschungen nicht ausgeschlossen!) und projiziert, so dass alle leicht mitsingen können.

In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden.

Leitung Walter Weitz
Beginn Montag, 05. Mai 2014
Zeit 19.00-21.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (2 UE)



ITALIENISCH

GRUNDSTUFE A1



HD01B

vhs - PLUS

A1 Italienisch für Anfänger am Morgen

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

Leitung Patrizia Ziebell
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
Entgelt 55,- Euro (20 UE)



HD02B

A1 Italienisch - Anfänger

Leitung Shila Zini
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HD03B

vhs - PLUS

A1 Raus mit der Sprache - Sprach-Fitnesstraining Italienisch für Lernanfänger

Wer kennt das nicht? Lesen klappt, Verstehen so là là, aber wenns ums Sprechen geht, mamma mia. Dieser Kurs soll Lernenden mit geringen Kenntnissen helfen, Sprachhemmungen zu überwinden und mehr Sicherheit im Hinblick auf die Anwendung des Gelernten "in freier Wildbahn" zu gewinnen. Mittels vieler aktivierende Sprechanlässe und authentischer Übungen sollen wichtige alltägliche Redewendungen so gezielt trainiert werden, dass typische Alltagssituationen: im Restaurant, im Supermarkt, im Hotel - während eines Auslandsaufenthaltes - sprachlich locker gemeistert werden können, ohne Angst und Schrecken zu verbreiten. Auch spezielles Vokabular für Camping- oder Wanderurlaube soll vermittelt werden.

Leitung Patrizia Ziebell
 Beginn 08. Mai 2014
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 50,- Euro (14 UE)

HD05B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Intensivkurs für Reisende

Ein Intensivsprachkurs für diejenigen, die in kurzer Zeit die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub erlernen wollen. Im Vordergrund stehen einfache Wendungen, 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 und mit geringen Vorkenntnissen, die einen Überblick über die gesamte Sprache erwerben möchten. In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 12. März 2014
 Zeit Mittwoch 18.00-20.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 66,- Euro (13 UE)

HD06B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Intensivkurs für Reisende

Kursinhalt siehe: HD05B.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 07. Mai 2014
 Zeit Mittwoch 18.00-20.00 Uhr
 Dauer 5-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 66,- Euro (13 UE)

HD07B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Chiaro A1, Lektion 4.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HD10B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Chiaro, A1, Lektion 5.

Leitung Shila Zini
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 19.20-20.50 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HD12K K

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 8.

Leitung Enza Anna Rizzelli
 Beginn 24. Februar 2014
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 69,- Euro (24 UE)

HD15B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 7.

Leitung Enza Anna Rizzelli
 Beginn 24. Februar 2014
 Zeit Montag 11.15-12.45 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
 Entgelt 68,- Euro (18 UE)

HD16B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 4

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

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HD17B

A1 Italienisch - Grundstufe 4

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

Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 9.

Leitung Patrizia Ziebell
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HD18B

vhs - PLUS

A1 Parliamo Italiano - keine Angst vorm Sprechen!

Sie haben schon etwas Italienisch gelernt, aber wenn Sie in Italien sind, verstehen und sprechen Sie nicht so gut, wie Sie sich das vorgestellt haben. Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen. Wir unterhalten uns auf Italienisch über verschiedene leichte Themen in einer angenehmen Atmosphäre.

Leitung Patrizia Ziebell
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HD19B

vhs - PLUS

A1 Parliamo Italiano - keine Angst vorm Sprechen!

Kursinhalt siehe: HD18B.

Leitung Patrizia Ziebell
 Beginn 13. Mai 2014
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 7-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
 Entgelt 50,- Euro (14 UE)

MITTELSTUFE A2

HD39B

vhs - PLUS

A2 Italienisch - Lektürekurs

Leitung Nadia Dücker
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 60,- Euro (16 UE)

OBERSTUFE B1

HD42B

vhs - PLUS

B1 Italienisch - Oberstufe 3

Lernkrimi, Lektüre und Kurzfilme sowie Grammatikübungen.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

SPANISCH

GRUNDSTUFE A1



HE01B

A1 Spanisch - Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

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



vhs - PLUS

HE01K K

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 17. Februar 2014
 Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HE03B

A1 Spanisch - Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HE05B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 7.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HE06B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 4.

Leitung Shima Zini
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HE08B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 7.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HE09B

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 9.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)



vhs - PLUS

HE10B

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 5.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 21. Februar 2014
 Zeit Freitag 11.05-12.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstr.12-14
 Entgelt 65,- Euro (20 UE)

HE11B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 8 / 9.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 75,- Euro (20 UE)

HE12B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

A1 Perspectivas Ya! Lektion 11.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)



vhs - PLUS

HE13K K

A1 Buenos dias! Spanisch Grundstufe 4

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten den tafrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? In diesem Kurs sind Sie richtig! Lehrbuch: Perspectivas Ya! Lektion 9.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HE14B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Spanischkenntnissen im Umfang von 4 Semestern. Er bietet die Möglichkeit, die spanische Sprache in Wort und Schrift einzuüben und gleichzeitig die chilenische Kultur durch die Kursleiterin kennen zu lernen. Die Unterrichtseinheiten befassen sich mit typischen Alltagssituationen, wie sie beim Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika vorkommen können. Lehrbuch: Perspectivas A1.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HE15B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Perspectivas A1, Lektion 11 / 12.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)



vhs - PLUS

HE19B

A1 / A2 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas, Lektion 14.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 21. Februar 2014
 Zeit Freitag 09.30-11.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

HE24B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 5.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (20 UE)

HE28K K

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 6.

Leitung Daysi Meißner
 Beginn 17. Februar 2014
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 80,- Euro (20 UE)

HE30B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Spanisch lernen bei einer Muttersprachlerin, mit Spaß und in einer entspannten Atmosphäre. Quereinsteiger sind in unserer motivierten, kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectivas A2.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

HE33B

vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Dieser Kurs festigt das Kompetenzniveau A2, wie es im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen definiert ist. Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 13.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
Entgelt 75,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2

HE50K K  **vhs - PLUS**

B1 Spanisch - Leichte Konversation

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

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 60,- Euro (20 UE)

HE57B  **vhs - PLUS**

B2 Spanisch - Leichte Konversation

Die Lektüre von Lernkrimis und Zeitungsartikeln wird ergänzt durch Grammatikübungen.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
Entgelt 75,- Euro (20 UE)

HE58B  **vhs - PLUS**

B2 Spanisch - Konversationskurs

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

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 65,- Euro (20 UE)

WOCHENENDKURSE UND BILDUNGSURLAUB

HE60B  **vhs - PLUS**

A1 Spanisch für die Reise

Mit 12 Unterrichtsstunden haben Sie hier die Möglichkeit, in intensiver Form Sprachkenntnisse aufzubauen, um erste alltägliche Urlaubssituationen bewältigen zu können: im Restaurant, im Hotel, Einkaufen, erste Kontakte etc. Es sind keine Lehrbücher erforderlich.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
Beginn 10. Mai 2014
Zeit Samstag / Sonntag
 jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 50,- Euro (16 UE)

HE61B

A1 Spanisch Bildungsurlaub für Anfänger

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

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 30. Juni 2014
Zeit Montag bis Freitag
 09.30-16.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 99,- Euro (37 UE)

SPANISCH FÜR KIDS UND TEENS

HE92B

Spanisch Ferienkurs für Jugendliche (13 - 16 Jahre)

Dieser Ferienkurs bietet Jugendlichen ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die spanische Sprache. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik, Aussprachetraining und landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Themen: sich und andere vorstellen, Angaben zur eigenen Person machen, in der Tapas Bar, beim Arzt, Shoppen, regelmäßige und unregelmäßige Verben, Zahlen von 1 bis 100. Spiele und aktuelle lateinamerikanische Musik runden das Programm ab. Das Entgelt i. H. v. 35,00 EUR versteht sich bereits als ermäßigtes für Schüler/innen.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 22. April 2014
Zeit Dienstag bis Freitag
 09.30-13.00 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 35,- Euro (19 UE)

HE95B  **vhs - PLUS**

A1 Spanisch für Kinder (Kurs 16)

Lehrbuch: Clave de Sol, Lektion 12.

Leitung Mercedes Kreuzig
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 56,- Euro (9 UE)

HE97B

vhs - PLUS Feriensprachcamp - Spanisch für Kinder (9 - 12 Jahre)

Ein Feriencamp? Auf Spanisch? Was ist das? Kindern von 9 - 12 Jahren soll in den Sommerferien 2014 eine Woche lang die Möglichkeit geboten werden, einmal auf ganz andere Art und Weise einer fremden Sprache und Kultur zu begegnen: indem sie Spanisch hautnah mit allen Sinnen erleben in Liedern, Tänzen, Rollenspielen, beim Basteln und Kochen. Die Kinder lernen mit Spaß und nutzen die Fremdsprache aktiv den ganzen Tag - fast wie im Ausland und doch so nah vor der Haustür. Durch die Arbeit in Kleingruppen wird eine intensive, individuelle Betreuung garantiert. Die Dozentinnen aus Spanien und Lateinamerika verfügen über fundierte pädagogische wie methodisch-didaktische Kenntnisse und haben langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Für diesen Kurs werden Fördermittel beantragt, um eine kostenfreie Teilnahme zu ermöglichen. Über eine Bewilligung wird im Frühjahr 2014 entschieden.

Leitung Cynthia Jostes
 Mercedes Kreuzig
 Pia Anna Daniel
 Antonia Braune
Beginn 07. Juli 2014
Zeit Montag bis Freitag
 08.30-16.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
 Prosperstr. 71
Entgelt Kostenfaktor stand bei Redaktionsschluss n. n. fest. (47 UE)

PORTUGIESISCH

GRUNDSTUFE A1

HF01K

vhs - PLUS Oi, Brasil! Portugiesisch - Anfänger

Fiebern Sie schon der Fußball-WM 2014 in Brasilien entgegen? Möchten Sie gerne die Sprache erlernen und mehr erfahren über die vielen Seiten des aktuellen Brasiliens und seiner Bewohner? Dann besuchen Sie diesen Kurs und lernen Sie brasilianisches Portugiesisch bei einer Muttersprachlerin! Lehrbuch: Oi, Brasil.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 55,- Euro (20 UE)



MITTELSTUFE A2

HF20K K

vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Lehrbuch: Está bem.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 61,- Euro (12 UE)

HF30K K

vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

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

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-19.45 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 61,- Euro (9 UE)

OBERSTUFE B1

HF41K K

vhs - PLUS

B1 Portugiesisch - Oberstufe

Lehrbuch: Está bem, Lektion 5.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 55,- Euro (16 UE)

RUSSISCH

GRUNDSTUFE A1

HG02B

vhs - PLUS

A1 Russisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Kljutschki, Lektion 3.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 55,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

HG23B

vhs - PLUS

A2 Russisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Kljutschki, Bd. 2.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 75,- Euro (20 UE)

TÜRKISCH

GRUNDSTUFE A1

HH01B

A1 Türkisch - Anfänger

Eine gemeinsame Sprache sprechen... ist im wahren Sinne des Wortes die Voraussetzung für gegenseitiges Kennen- und Verstehen lernen, einschließ-

lich 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 intensivieren möchten - es lohnt sich.

Leitung Birgül Nebioglu
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HH07B

vhs - PLUS

A1 Türkisch - Grundstufe 4

Leitung Sahap Mavruk
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 18.35-20.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (20 UE)

ARABISCH

GRUNDSTUFE A1

HI03B

vhs - PLUS

A1 Arabisch - Grundstufe 2

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, Lektion 3, Klett Verlag.

Leitung Mina Roer-Elhafian
 Beginn 18. Februar 2014
 Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (20 UE)

HI05B

vhs - PLUS

A1 Arabisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Salam, Klett Verlag, Lektion 6.

Leitung Mina Roer-Elhafian
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 125,- Euro (20 UE)

HI07B

vhs - PLUS

A1 Arabisch - Grundstufe 4

In diesem Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ca. 4 Semester) lernen Sie viele Redewendungen und Floskeln, um sich in Alltags- oder Urlaubssituationen zu verständigen. Lehrbuch: Salam, Klett Verlag, Lektion 10.

Leitung Mina Roer-Elhafian
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 125,- Euro (13 UE)

NEUGRIECHISCH

MITTELSTUFE A2

HK22B

vhs - PLUS

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Kalimera.

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 8-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 55,- Euro (16 UE)

OBERSTUFE B1/B2

HK42B

vhs - PLUS

B2 Neugriechisch - Oberstufe

Leitung Marlies Steinhaus
 Beginn 19. Februar 2014
 Zeit Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 50,- Euro (13 UE)

POLNISCH

GRUNDSTUFE A1

HL03B

vhs - PLUS

A1 Polnisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Witam, Lektion 4.

Leitung Irena Moll
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1

HL41B

vhs - PLUS

B1 Polnisch - Oberstufe 4

Leitung Irena Moll
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
 Dauer 900-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 90,- Euro (12 UE)

SCHWEDISCH

GRUNDSTUFE A1

HN04B

vhs - PLUS

A1 Schwedisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Tala Svenska, Lektion 10.

Leitung Liisa Brügger
 Beginn 20. Februar 2014
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 75,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2
HN22B vhs - PLUS
A2 Schwedisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: Tala Svenska A2.

Leitung Beate Lenz
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.30-20.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 85,- Euro (17 UE)

OBERSTUFE B1
HN41B vhs - PLUS
B1 Schwedisch - Konversation

Wir arbeiten mit aktuellen Texten, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lesen eine Lektüre.

Leitung Beate Lenz
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.30-20.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 91,- Euro (16 UE)

HN50B vhs - PLUS
B1 Schwedisch - Konversation

Kursinhalt siehe: HN41B.

Leitung Beate Lenz
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 74,- Euro (11 UE)

HN56B vhs - PLUS
B1 Schwedisch - Konversation

Aktuelle Themen und Lektüre.

Leitung Liisa Brügger
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (13 UE)

NIEDERLÄNDISCH
GRUNDSTUFE A1
HO01B
A1 Niederländisch - Anfänger

Niederländisch für Interessierte mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Sie werden sich am Ende des Kurses in alltäglichen Situationen verständigen können. Dazu gehört z.B. sich vorstellen, einen Termin vereinbaren, Angaben machen zur eigenen Person, zur Familie, zum Beruf, zu persönlichen Interessen und Freizeit. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, sich in verschiedenen Situationen Unterstützung und Informationen einzuholen, z.B. bei der Wohnungsummeldung, Beantragung eines Dokumentes oder nach dem Weg fragen. Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. Op een toekomstige Kennismaking. Lehrbuch: A1 Welkom.

Leitung Berlinda Kleerbaum
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HO02B
A1 Niederländisch - Anfänger

Kursinhalt siehe: HO02B.

Leitung Berlinda Kleerbaum
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HO05B vhs - PLUS
A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Welkom!

Leitung Harold van Manen
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HO07K vhs - PLUS
A1 Niederländisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Welkom, Lektion 8.

Leitung Ronaldus Nijhuis
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 17.15-18.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 60,- Euro (20 UE)

HO15B vhs - PLUS
A1 Niederländisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Welkom.

Leitung Harold van Manen
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2
HO22B vhs - PLUS
A2 Niederländisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Welkom terug.

Leitung Harold van Manen
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 55,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2
HO57K vhs - PLUS
B2 Konversationskurs Niederländisch

Kursinhalte nach Absprache.

Leitung Ronaldus Nijhuis
Beginn 27. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 80,- Euro (28 UE)

NORWEGISCH
MITTELSTUFE A2
HP21B vhs - PLUS
A2 Norwegisch - Mittelstufe

Fortgeschrittenenkurs... für die sprachlich Ewigzurückgebliebenen. Fundierte Norwegischkenntnisse suchst Du hier vergeblich, findest aber kanskje mange venner. Entertainment und Spaß sind garantiert. Nebenbei wird der immer wieder untaugliche Versuch unternommen, dem Norwegischen doch noch einen Schritt näherzutreten.

Textgrundlage ist hierbei das - von allen ungeliebte, dennoch - hervorragende Lehrwerk Et °ar i Norge.

Leitung Petra Weber-Dasbach
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 65,- Euro (20 UE)

HP22B vhs - PLUS
A2 Norwegisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Et °ar i Norge.

Leitung Petra Weber-Dasbach
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30
Entgelt 65,- Euro (20 UE)

JAPANISCH
GRUNDSTUFE A1
HT01B
A1 Japanisch - Anfänger

Dieser Kurs bietet eine erste Einführung in die Sprache sowie in die grundlegende Grammatik und die japanischen Schriftzeichen. Mittels landeskundlicher Informationen werden Sie auch an die Kultur und den Alltag in Japan herangeführt. Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Bd. 1.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 17.45-19.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

HT04B vhs - PLUS
A1 Japanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Bd. 1, Lektion 6.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2
HT24B 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) Prüfung

fungungsvorbereitungsmöglich. Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 2, Lektion 26.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1

HT42B vhs - PLUS

B1 Japanisch - Oberstufe 2

Leitung Elke Hesterkamp
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

HT53B vhs - PLUS

B1 Japanisch - Oberstufe 4

Brückenkurs. Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (z.B. JLPT Level N4 oder Minna no Nihongo 2) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Chuukyu e i kou.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

JAPANISCH INTENSIV

HT60B vhs - PLUS

A1 Japanisch superintensiv - Spezial-Kompaktkurs

für Studierende und Schüler

Möchten Sie einmal versuchen, ein Jahr in Japan zu verbringen oder zu studieren? Dann ist dieser Kurs

genau der richtige für Sie. Er richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in Kürze eine Japanreise oder einen längeren Aufenthalt in Japan planen und eine kompakte, intensive Art der Vorbereitung in einer kleinen Lerngruppe mit erhöhtem Lerntempo wünschen. An jedem Abend wird ein Thema behandelt, z.B. sich selbst vorstellen, andere einladen, etwas vorhaben, Arztbesuch, Restaurant, Einkaufen, Post, Reise, usw.. Lehrbuch: GENKI Band 1, The Japan Times, Ltd., ab Lektion 1.

Leitung Yasuko Nyul
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 98,- Euro (42 UE)

JAPANISCH FÜR SCHÜLER-
INNEN UND SCHÜLER

HT90B

A1 Popkultur! Japanisch für Schüler/innen (12 - 15 Jahre)

Was findet Ihr cool an Japan? Was möchtet Ihr über Japan gerne wissen? Manga, Anime, Karaoke, usw. sind Euch bestimmt schon ein Begriff. In diesem Kurs lernt Ihr die Grundlagen der japanischen Sprache, um diese faszinierende Popkultur besser verstehen zu können. Ihr braucht kein Vorwissen, nur ein wenig Mut und Motivation! Lehrbuch: Japanisch, bitte! Band 1.

Leitung Yasuko Nyul
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

CHINESISCH

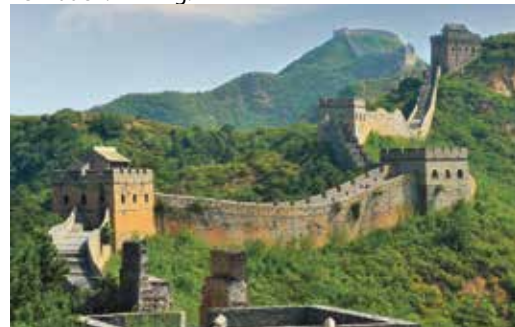
GRUNDSTUFE A1

HX01K K

vhs - PLUS

A1 Chinesisch - Anfänger

Chinesisch kommt den Europäern oft deshalb so schwierig vor, weil es so viele grundlegende Unterschiede gibt. Wissen Sie, dass chinesische Verben bei allen Zeitformen nie verändert werden? In diesem Kurs erfahren Sie schnell und leicht den Unterschied zwischen westlicher und chinesischer Sprache, Sie üben spielerisch die verschiedenen Betonungen und lernen, wie Sie in verschiedenen Alltagssituationen Fragen stellen und Antworten geben. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Sitten und Gebräuche und lernen nützliche Redewendungen. Lehrbuch: Ni Xing.



Leitung Yong Kubis
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 50,- Euro (16 UE)

HX02K K

vhs - PLUS

A1 Chinesisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Ni Xing, Lektion 5 bis 9.

Leitung Yong Kubis
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 50,- Euro (11 UE)

HX06K K

vhs - PLUS

A1 Chinesisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Long, Lektion 8. Vorbereitung HSK 2.

Leitung Yong Kubis
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 7-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 87,- Euro (14 UE)

MITTELSTUFE A2

HX08K K

vhs - PLUS

A2 Chinesisch - Mittelstufe 3

Lehrbuch: Chinesisch erleben - Kulturelle Kommunikation, Lektion 1, Vorbereitung HSK mündliche Prüfung.

Leitung Yong Kubis
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 60,- Euro (16 UE)

**Forsthaus
Specht**



Inh.: Familie Klaus Lenko

Oberhausener Str. 391 - 46240 Bottrop - Tel. (0 20 41) 9 40 84

Fax (0 20 41) 97 53 07 E-Mail: Forsthausspecht@t-online.de

Planen Sie eine Festlichkeit?

Hochzeits-, Geburtstagsfeiern, Jubiläen usw.)

Wir sind Fachleute und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung. Es gibt nichts, was wir nicht möglich machen.

- Gesellschaftsräume von 10 bis 180 Personen
- Wintergarten mit offenem Kamin für 100 Personen

KEIN RUHETAG

SPRACHE - KULTUR - KÜCHE

IA60K **K** vhs - PLUS

Einführung in die spanische Küche: 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 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Donnerstag, 08. Mai 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

IA61B vhs - PLUS

Einführung in die spanische Küche: Tapas-Abend

Kursinhalt siehe IA60K.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 23. Mai 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg, Gebäude B - Raum 108
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA62B vhs - PLUS

Einführung in die spanische Küche: Tapas-Abend

Kursinhalt siehe IA60K.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 04. April 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg, Gebäude B - Raum 108
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA63B vhs - PLUS

Strandküche Sansibar

Kochvergnügen mit Urlaubs-Feeling: Neue tolle Originalrezepte aus der legendären Sansibar erwarten Sie an diesem Abend. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 20. Februar 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA64K **K** vhs - PLUS

Türkische Meze

Kulinarische Reise in den Orient: Leckere Aufstriche, Eingelegtes und leichte Vorspeisen aus der türkischen Küche. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 24. Februar 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA65B vhs - PLUS

Ohne Fleisch genießen

Gesund, frisch und lecker. Dieser Kochkurs bietet eine Fülle an Rezepten mit Gemüse, Getreide und anderen leckeren Zutaten. Für alle Geschmäcker

und nicht nur für eingefleischte Vegetarier. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 27. Februar 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA66B vhs - PLUS

Espumas, Mousses und Schäume

Luftig-leicht und lecker. Problemlos und innovativ dank moderner Küchentechnik zubereitet. Mit vielen Profi-Tips entstehen die Luftschlösser, einfach und kreativ. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 06. März 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA67K **K** vhs - PLUS

Fix und Feierabend

Kleine, schnelle Gerichte, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, aber viel Vergnügen bereiten und lecker schmecken. Ideal auch für die WM-Halbzeitpause! Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 27. März 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA68B vhs - PLUS

Osterbrunch

Tolle Ideen für die Ostertage. Feine Vorspeisen, raffinierte Snacks und unwiderstehliche Desserts - bei unseren Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 03. April 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA69K **K** vhs - PLUS

Osterbrunch

Kursinhalt siehe IA68B. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 07. April 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA70B vhs - PLUS

Spargel-Kreationen

Viele schöne Rezepte rund um das edle Gemüse. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 08. Mai 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA71B vhs - PLUS

Fußball-WM spezial: Viva Brasil!

Ein exotischer Streifzug durch die brasilianische Küche. Mit vielen tollen Rezepten, die sich schnell zubereiten lassen. Ein kulinarisches Highlight für die nächste WM-Party 2014. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 22. Mai 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA72K **K** vhs - PLUS

Fußball-WM spezial: Viva Brasil!

Kursinhalt siehe IA71B.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 26. Mai 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

IA73B vhs - PLUS

Kochen wie in Portugal

Keine Lust, lange in der Küche zu stehen? Dann sind Sie richtig bei dem kulinarischen Rendezvous mit Portugal. Denn die portugiesische Küche ist einfach, geradlinig und schnörkellos, aber trotzdem lecker. Wir werden typische portugiesische Gerichte zubereiten. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 13. März 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA74B vhs - PLUS

Wir kochen für Freunde

Damit wir für unsere Freunde auch genügend Zeit haben, werden einige leckere Gerichte vorgestellt, die schnell zubereitet werden können: Lachs mit Mascarpone, Karibische Reispfanne, Apfelasagne. So isst man gut, so ist man gut. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte Trockentuch mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 27. März 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA75B vhs - PLUS

Wir kochen für Freunde

Kursinhalt siehe: IA74B.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 15. Mai 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 18,- Euro (5 UE)

IA76K **K** vhs - PLUS

Wir kochen für Freunde

Kursinhalt siehe IA74B.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 03. April 2014
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- 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.

KA01B

Dr. med. K. Becker: Verdauungstrakt - Divertikelentzündungen, Vorbeugung, Behandlung, Verhaltensmaßregeln (Vortrag)

Ein Vortrag von Dr. med. Klaus Becker, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin an den St. Clemens-Hospitalen in Oberhausen-Sterkrade: Divertikel sind kleine Ausstülpungen des Darmes, in denen sich bakterienhaltiger Stuhl fangen und entzünden kann. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Divertikelerkrankung an Häufigkeit zu und betrifft dann fast die Hälfte aller Menschen. Die Schwere dieser Entzündung kann jedoch auch bei jüngeren Personen sehr ausgeprägt sein. Dr. Klaus Becker erläutert mögliche Ursachen, individuelle Vorsorgemaßnahmen, Diät-Empfehlungen, die notwendige Behandlung und langfristige Folgen der Divertikelentzündung. In den meisten Fällen kann heute ein operativer Eingriff erfreulicherweise vermieden werden. Dr. Becker informiert, er wird auch auf Ihre individuellen Fragen während des Vortrages eingehen. Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Leitung Dr. med. Klaus Becker
Beginn Dienstag, 11. März 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (2 UE)

KA02B

Dr. med. K. Becker: Nadelöhr Speiseröhre: Sodbrennen und Schluckstörungen

Ein Vortrag von Dr. med. Klaus Becker, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin an den St. Clemens-Hospitalen in Oberhausen-Sterkrade: Die Speiseröhre verbindet Mund- und Rachenraum des Menschen mit seinem Magen. Als Eingangskanal zum Verdauungstrakt kommt diese Röhre mit allen Nähr- und Schadstoffen in Kontakt, die wir verschlucken oder manchmal auch einatmen. Oft ist ihre Schleimhaut darüber hinaus mit einem verstärkten Rückfluss von schädlichem saurem Mageninhalt konfrontiert. Sodbrennen zählt heute zu den häufigsten Zivilisationserkrankungen und ist mit einem erheblichen Krebsrisiko verbunden. Und schließlich können narbige Engen, Ausstülpungen der Speiseröhre oder bösartige Tumoren zu Schluckstörungen oder Schmerzen

hinter dem Brustbein führen. Über das "Nadelöhr Speiseröhre: Sodbrennen und Schluckstörungen" berichtet der Chefarzt für Innere Medizin Dr. Becker, Spezialist für Magen- und Darmerkrankungen und Ernährungsmediziner heute: Sie werden erfahren, wie wirkungsvoll aktuelle medikamentöse und nicht-operative Therapieverfahren sind. Kaum jemand muss heute unter Schluckbeschwerden oder Sodbrennen leiden, wenn er sich rechtzeitig in die Behandlung eines Spezialisten begibt. Dr. Becker wird auch auf Ihre individuellen Fragen während des Vortrages eingehen.

Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Leitung Dr. med. Klaus Becker
Beginn Mittwoch, 11. Juni 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (2 UE)

KA03B

Dr. med. R. Dux: Schlaganfall Diagnostik und Behandlung

Ein Vortrag von Dr. med. R. Dux: Der Schlaganfall ist in Deutschland mit etwa 250.000 Ereignissen pro Jahr eine sehr häufige Erkrankung mit zum Teil tödlichen Verläufen oder schweren bleibenden Behinderungen. In den letzten gut 10 Jahren haben sich spezielle Schlaganfallereinheiten in den neurologischen Kliniken etabliert, die eine optimierte Diagnostik und Behandlung gewährleisten. Entscheidend ist das schnelle und koordinierte Handeln eines Teams aus Neurologen, Radiologen und Internisten. Frühe Rehabilitationsmaßnahmen sind ein weiterer Meilenstein des Behandlungskonzepts. Die Identifizierung von Risikofaktoren soll helfen, das zukünftige Schlaganfallrisiko zu minimieren. Das Prinzip des "best medical treatment" stellt die Bedeutung der Eigenverantwortung des Patienten für gesundheitsbewusstes Verhalten auf eine Stufe mit der optimierten Auswahl der notwendigen Medikamente. Dr. med. Reinhold Dux ist Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurologische Rehabilitation am Knappschafts-Krankenhaus Bottrop. Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung ist entgeltfrei!

Leitung Dr. R. Dux
Beginn Dienstag, 25. März 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (2 UE)

KA04B

Entspannt, trotz Allergie - Vorstellung naturkundlicher Heilmethoden zum Umgang mit Allergien

Pollen, Hausstaubmilben, Hunde, Katzen, Nüsse, Erdbeeren, Deo und Putzmittel: Nahezu jeder Stoff unserer Umgebung kann eine allergische Reaktion hervorrufen. Das Immunsystem reagiert über und arbeitet daher auf Hochtouren, es zeigt mit unterschiedlichen Symptomen sein Bedürfnis nach Unterstützung. Im Vortrag werden unterschiedliche naturheilkundliche Behandlungsmethoden wie Nasenspülung nach Prof. Schmidt, Akupunktur, Atemübungen / Entspannungsmethoden praxisnah vorgestellt. Die Stabilisierung des Immunsystems im Frühjahr lohnt sich besonders für alle, die auf das sprießende Grün der Pollen und Gräser allergisch reagieren.

Sabine Timeus ist Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Leitung Sabine Timeus
Beginn Montag, 24. März 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

KA05B

Stoffwechseltuning - Fit und beschwingt durch das Jahr

Naturheilkundliche Tipps zur Entgiftung und Stoffwechselanregung!

Frühjahrs müde, fahle unreine Haut, Winterspeck, schwaches Bindegewebe, hoher Cholesterinspiegel?

Alles Symptome, durch die der Körper anzeigt, dass er übersäuert ist und sich Unterstützung beim Entschlacken wünscht. Leber, Blutkreislauf und Lymphsystem bringen jeden Tag Höchstleistung, um die ca. 100 Billionen Zellen eines erwachsenen Menschen zu versorgen und bei der ständigen Zellerneuerung mitzuwirken. Ausreichende gezielte Bewegung, Atemübungen und eine abgestimmte Ernährung - grüne Entlastungstage - beschleunigen die körperlichen Entgiftungsprozesse. Pflanzliche Heilmittel wie die Birkenkur und die gezielte Stimulation von Meridianpunkten durch Akupressur und Akupunktur bieten zusätzliche Unterstützung. Im Vortrag werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie fit durch die Stoffwechselumstellungsphase Frühling kommen, um das Leben zu genießen.

Sabine Timeus ist Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Leitung Sabine Timeus
Beginn Montag, 07. April 2014
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

KA06B

Gänseblümchen, Wegerich & Linde: Pflanzen der Liebe

Er liebt mich, er liebt mich nicht... die Frage nach dem oder der Richtigen hat schon mancher durch Gänseblümchenzupfen beantwortet. Bei einer Führung durch den Bottroper Stadtgarten stellt Silvia Steinberg (Gesundheitsberaterin) "Liebespflanzen" und Pflanzenbrauchtum rund um das Thema Liebe vor.

Leitung Silvia Steinberg
Beginn Sonntag, 18. Mai 2014
Zeit 14.00-15.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Parkstraße, Torbogen zum Stadtgarten
Entgelt 10,- Euro (2 UE)

KA07B

Stadtgartenführungen

Auf einem Rundgang durch den Bottroper Stadtgarten unter der Leitung von Gesundheitsberaterin Silvia Steinberg gehen die Teilnehmer auf Tuchfühlung mit der Natur. Mit allen Sinnen nehmen sie das Wesen und die Sprache der Pflanzen wahr, was für

die Menschen früher eine Selbstverständlichkeit war. Ziel der Führung ist es, die Menschen wieder in eine wertschätzende Kommunikation mit der Natur zu bringen, um daraus Kraft und Inspiration für den Alltag zu gewinnen.

Leitung Silvia Steinberg
Beginn Sonntag, 29. Juni 2014
Zeit 14.00-15.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Parkstraße, Torbogen zum Stadtgarten
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.

KC03K K vhs - PLUS Autogenes Training für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 20.15-21.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

KC04K K vhs - PLUS Autogenes Training (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer und Wiedereinsteiger, die bereits die Grundform des Autogenen Trainings erlernt haben. Die Inhalte des Grundkurses werden wiederholt und ergänzt durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen für Fortgeschrittene mit Hilfe von geführten Fantasierisen, 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 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 42,- Euro (13 UE)

KC05B vhs - PLUS Autogenes Training (nach Schultz)

In der heutigen Zeit wird es immer schwieriger, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen und entgegenzuwirken. Das Autogene Training bietet eine gute Möglichkeit, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und sich eigene Ruhe-Inseln zu schaffen.

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

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 60,- Euro (11 UE)

KC07B vhs - PLUS Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
Beginn 20. Januar 2014
Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
Entgelt 46,- Euro (22 UE)

KC08B vhs - PLUS Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Christina Averkamp
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 56,- Euro (24 UE)

KC09B vhs - PLUS Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 43,- Euro (24 UE)

KC10B vhs - PLUS Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Christina Averkamp
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 44,- Euro (16 UE)

KC10K K vhs - PLUS Hatha-Yoga am Morgen

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
Beginn 22. Januar 2014
Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

KC11B vhs - PLUS Yoga für 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 Fokus 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 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Wichtelstube (Böckenhoffstr. 25)
Entgelt 60,- Euro (24 UE)

KC12K **K** vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 16.30-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

KC13K **K** vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 17.15-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

KC14B 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 14. Juni 2014
Zeit Sa / So jeweils 10.00-14.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Kleine Halle)
Entgelt 33,- Euro (10 UE)

KC14K **K** vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

KC15B vhs - PLUS

Ta-Chi Chuan

Leitung Peter Koslowski
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

KC16B vhs - PLUS

Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

KC17B vhs - PLUS

Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 41,- Euro (16 UE)

KC18K **K** 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 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

KC19K **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 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 20.15-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

KC20B vhs - PLUS

Zilgrei (Anfänger)

Der Kurs führt in die leicht erlernbare Haltungs- und Atemtherapie Zilgrei ein. Diese Selbstbehandlungsmethode wurde von A. Zillo und Dr. H. Greissing (Orthopäde, Chiropraktiker) entwickelt und mit Erfolg an den Kliniken Pisa und Bologna erprobt. Eine Vielzahl von Schmerzen und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates können gelindert, häufig sogar völlig beseitigt werden. Zilgrei ist zu empfehlen bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen:

- der Halswirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in den Kopf oder in die Arme

- der Brustwirbel
 - der Lendenwirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine
 - bei Ischias und Migräne

Zilgrei bewährt sich ebenfalls bei Stress sowie berufsbedingten Beschwerden, die durch eine einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden. Sehr auffällig ist zudem bei vielen Teilnehmern schon nach kurzer Zeit des Übens eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens, psychisch wie physisch. Zilgrei ist auch von älteren Menschen leicht zu erlernen und anzuwenden. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 41,- Euro (20 UE)

KC21B vhs - PLUS

Zilgrei (Fortgeschrittene)

Der Besuch eines Anfängerkurses ist Voraussetzung f. d. Kurs.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 41,- Euro (20 UE)

KC22B vhs - PLUS

Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais. Der Ingenieur und Dr. der Physik studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Er entwickelte eine Methode, die es jedem Menschen ermöglicht, durch einfache Bewegungen, Alternativen zu eingeschliffenen und oftmals unwirksamen oder schmerzhaften Gewohnheiten zu entwickeln. Mit sanften Bewegungen lernen Sie die Art und Weise erkennen, wie Sie sich durch das Leben bewegen. Vielleicht ziehen Sie öfter die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es Ihnen bewusst ist. Aufmerksam betrachtete Bewegungen verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und Ihr Unterscheidungsvermögen. Ausprobieren und Vergleichen sind die Basis des menschlichen Lernens. Wirkliches Lernen bedeutet: erleben - nicht Anweisungen befolgen. "Wenn Ihr's nicht erfühlt, Ihr werdet's nicht erjagen" (Goethe).

Ob jung oder alt - Lebensqualität lässt sich jeder Zeit und immer wieder neu entdecken.

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

Leitung Michael Monzew
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 20.30-21.30 Uhr
Dauer 9-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (12 UE)

KC25B



vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

Oft denken wir, dass wir eigentlich schon entspannt sind. Dies gilt aber häufig nicht für einzelne Muskelgruppen und schon verzerren wir schmerzgeplagt das Gesicht. Die Progressive Muskelentspannung hat zum Ziel, eine tiefere Entspannung des gesamten Muskelapparates zu erreichen. Hierzu werden im Kurs unter genauer Anleitung einzelne Muskelgruppen gezielt angespannt, die Spannung kurz 'gehalten', um dann wieder zu entspannen. Die Konzentration richtet sich demzufolge auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung.

Nutzen Sie die im Kurs gelernten Übungen auch im Büro und Zuhause. Sie werden sehen: Der Alltag kann entlastet werden!

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

Leitung Elke Wintgen
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Kleine Halle)
Entgelt 62,- Euro (20 UE)

KC26B

vhs - PLUS

Entspannen ist so einfach - Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

Kursinhalt siehe: KC25B.

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

Leitung Elke Wintgen
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

KC27B



vhs - PLUS

Progressive Muskelentspannung - geführte Körperreisen

Sie haben einen Kurs PMR gemacht und er hat Ihnen gut getan. Reizüberflutung, Termindruck und innerlichem Angespanntsein entgegenzugehen, ist auch gelungen. Dennoch ist kaum Zeit, sich regelmäßig eine lange Körperreise nach dem PMR-Prinzip zu gönnen. Die Teilnahme an diesem Kurs bietet Ihnen Raum und Zeit, sich wenigstens einmal die Woche auf eine in Ruhe geführte Körperreise einzulassen. Weiter zu sich selbst finden und die Anwendungen im Alltag besser durchführen zu können, ist unser Ziel. Geführt, das heißt: sich fallen zu lassen, loszulassen, ohne Sorge, weil hier jemand für mich da ist. Eine lange und mind. eine kurze Körperreise nach den Prinzipien der Progressiven Muskelentspannung (Jacobson) sowie ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch erwartet die Teilnehmer.

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

Leitung Elke Wintgen
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 11.45-12.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Kleine Halle)
Entgelt 35,- Euro (13 UE)

SPEZIELLE WELLNESS-ANGEBOTE

KD07B

vhs - PLUS

Entspannungsmassage für Rücken und Nacken

In entspannter Atmosphäre werden leicht erlernbare fernöstliche Massagetechniken vermittelt, die sich vorrangig auf Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich beziehen. Gesicht, Kopf und Arme werden in die Massage mit einbezogen, außerdem Atem- und Dehnübungen, die helfen können, Verspannungen entgegenzuwirken. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und ggf. eine Gesichtsschmerzcreme mitbringen.

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

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn Samstag, 08. März 2014
Zeit 13.00-17.30 Uhr
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 20,- Euro (6 UE)



vhs - PLUS

KD10B

Intuitives Malen:

Kreatives Entspannen

Ein Seminar zur Sinnes- und Selbsterfahrung mitten im Alltag. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die "eine Insel im Alltag" suchen. Wenn du malen lernen willst, bist du hier falsch! Intuitives Ausdrucks-malen ist Freude an Farben und Formen. Verschiedene Entspannungstechniken bewirken die Möglichkeit der Öffnung. In dieser sensibilisierten Grundhaltung beginnen wir zu malen. Dieser kreative Prozess aktiviert unsere Selbstwahrnehmung und schenkt uns mannigfaltige Erkenntnisse. Ziel des Seminars ist es, Platz für Neues zu schaffen. Vielleicht auch Entlastung zu erfahren, wenn "ein Stein erst mal vom Herzen fällt". Ein Gesprächsangebot rundet jede Malsession ab.

Der im Seminar erlernte Wechsel zwischen Entspannung und kreativer Aktivität hilft dir, deinen Alltag besser zu organisieren und auf deinen Körper zu hören. Hochwertige Acrylfarben, Schwämme, Pinsel, Spachtel, Naturmaterialien und mehr helfen uns, unserem "inneren Bild" Ausdruck zu verleihen.

Hinweis: Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Decke, dicke Socken, Essen & Trinken, bequeme Kleidung (alt) und 15 Euro Materialkosten mitbringen.

Um sich ein genaueres Bild vom Kurs zu machen, empfehlen wir einen Blick auf die Seite der Dozentin: www.birgit-gill.de

Leitung Birgit Gill
Beginn Samstag, 15. März 2014
Zeit 10.00-17.00 Uhr
Ort Frauenzentrum Courage Essener Str. 13
Entgelt 35,- Euro (9 UE)



vhs - PLUS

KD11B

Intuitives Malen : Selbstbild gleich Fremdbild?

Ein Seminar auf dem Weg zur Selbsterkenntnis

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die an eigener Persönlichkeitsentwicklung und Menschenkenntnis interessiert sind. Wenn du malen lernen willst, bist du hier falsch! Intuitives Ausdrucks-malen ist Freude an Farben und

Formen. Mit kleinen Übungen erfahren wir unsere Eigenwahrnehmung und was wir davon tatsächlich auch nach außen transportieren. Mit diesen spannenden Erkenntnissen beginnen wir zu malen. Dieser kreative Prozess vertieft unsere Selbstwahrnehmung und liefert oft sogar schon Lösungsansätze für gewünschte Veränderungen. Ziel des Seminars ist es, dein Selbst- und dein Fremdbild zu verstehen und in Einklang zu bringen. Ein Gesprächsangebot rundet jede Malsession ab. Die gewonnenen Erkenntnisse aus diesem Seminar lassen dich selbstsicher und authentisch auf andere zugehen und erleichtern dir so den Umgang mit Familie, Kollegen, Ämtern etc. Hochwertige Acrylfarben, Schwämme, Pinsel, Spachtel, Naturmaterialien und mehr helfen uns, unserem "inneren Bild" Ausdruck zu verleihen.

Hinweis: Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Decke, dicke Socken, Essen & Trinken, bequeme Kleidung (alt) und 15 Euro Materialkosten mitbringen.

Um sich ein genaueres Bild von dem Kurs zu machen, empfehlen wir einen Blick auf die Seite der Dozentin: www.birgit-gill.de

Leitung Birgit Gill
Beginn Samstag, 24. Mai 2014
Zeit 10.00-17.00 Uhr
Ort Frauenzentrum Courage Essener Str. 13
Entgelt 35,- Euro (9 UE)

SANFTE BEWEGUNGEN UND KÖRPERERFAHRUNGEN

KE01B

vhs - PLUS

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren

Durch Geschmeidigmachen der Muskulatur, vor allem der Problemzonen wie Schulter, Rücken, Bauch und Gesäß, sollen drei Ziele erreicht werden:

- Straffung der Muskulatur und Figur
- Gesunderhaltung der Wirbelsäule durch eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und
- Korrektur von Haltungsfehlern.

Leitung Andrea Zerbe
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 14.30-15.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 27,- Euro (12 UE)

KE02B

vhs - PLUS

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren

Kursinhalt siehe: KE01B.

Leitung Andrea Zerbe
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 15.30-16.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 27,- Euro (12 UE)



vhs - PLUS

KE03K

K

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 17. Februar 2014
Zeit Montag 08.45-09.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 30,- Euro (12 UE)

KE04K vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 09.30-10.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 30,- Euro (12 UE)

KE05K vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 10.30-11.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 30,- Euro (12 UE)

KE06K vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 11.15-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 30,- Euro (12 UE)

KE07K vhs - PLUS

Fitness-Gymnastik für Frauen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (16 UE)

KE09B vhs - PLUS

Fitness-Gymnastik

In diesem Kurs wird ein intensives Bewegungs-Programm als Ausgleich zu Beruf und Alltag angeboten: Lockerung, Entspannung, Stretching und Body-Styling sind zentrale Schwerpunkte des Kursprogramms. Förderung der Beweglichkeit, Festigung des Muskelapparates, Abbau von Verspannungen und Stress werden durch spezielle Übungen erzielt. Bitte Matte mitbringen u. Sportschuhe mit heller Sohle tragen!

Leitung N.N.
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

KE10K 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 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)
Entgelt 25,- Euro (12 UE)

KE11B vhs - PLUS

Fit Mix

Im Vordergrund dieses Kurses steht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu schwungvoller Musik - für alle Altersgruppen und auch für Untrainierte bestens geeignet. Als Einstieg werden einfache Aerobic Schritte kombiniert, um das Herzkreislaufsystem anzuregen und die Muskulatur zu erwärmen. Bauch, Beine, und Po werden durch effiziente Übungen gefestigt. Durch einige Pilates-Übungen stärken wir nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern auch die tiefer liegenden Muskelgruppen im Bereich des Beckenbodens. Abschließende Dehnübungen dienen zur Regeneration der Muskulatur und signalisieren dem Körper Entspannung und Wohlbefinden. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung Rosi Brose
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Sporthalle In der Welheimer Mark 62 (Schule am Tetraeder)
Entgelt 40,- Euro (13 UE)

KE12K 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 unbekannten Wegen wird eine körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit in Schwung gebracht. Entspannungsübungen ergänzen das aktive Programm.

Leitung Heike Steinmann
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.15-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KE13K vhs - PLUS

Fitness-Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE12K.

Leitung Heike Steinmann
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 20.15-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KE14B vhs - PLUS

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiter entwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien oder kämpfen sich stumpfsinnig durch eine Reihe von Wiederholungen. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln, sorgt für eine gesunde Körperhaltung und schenkt mehr Anmut und Ausgeglichenheit. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen und - falls möglich - auch ein Terraband mitbringen.

Leitung Heike Wiencek
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 16.30-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 45,- Euro (20 UE)

KE15K vhs - PLUS

Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KE16K vhs - PLUS

Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 08.30-09.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

KE17K vhs - PLUS

Pilates am Abend

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

KE18B vhs - PLUS

Yogilates

"Yogilates" ist eine effektive Kombination von Yoga und Pilates. Mit Yogilates formt man einen schönen Körper und erlangt bei sportlicher Betätigung Entspannung und innere Ausgeglichenheit. Yogilates verbindet Kraftelemente, Atem-Übungen, Balance-techniken 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 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Frei-Raum, Klosterhardter Str. 3 a,
46119 Oberhausen
Entgelt 57,- Euro (16 UE)

KE18K **K** vhs - PLUS

Fit für den Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den 80 % der deutschen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen geplagt werden. Rücken- und Kreuzschmerzen sind mittlerweile die Zivilisationskrankheit Nummer Eins. Die Rückenschule ist ein gezieltes Verhaltenstraining, das neben Einstellungs- und Verhaltensänderung auch ein verbessertes Körperbewusstsein anstrebt. Die Teilnehmer/Innen werden gebeten, eine Gymnastikmatte oder Decke und ein kleines Kissen mitzubringen. Haben Sie ein akutes Wirbelsäulenleiden, so ist der Kurs nicht für Sie geeignet!

Leitung Monika Spitzer
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.45-19.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort St. Antonius Krankenhaus,
Kirchellen
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

KE21B vhs - PLUS

Fuß - gesund und munter

Ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme. Weggepackt in Strümpfen und Schuhen werden sie im kopflastigen Alltag förmlich zertreten. Die Auswirkungen sind zum Teil schmerzhaft und unnötig. Nehmen Sie das Schicksal Ihrer Füße in die eigenen Hände! An diesem Vormittag gehen wir gesunden Füßen auf die Spur. Anatomie, Funktion, Wahrnehmung und Beweglichkeit sind wesentliche Inhalte gepaart mit Übungen zur Kräftigung und Koordination. Anregungen für den Alltag bekommen Sie mit auf den Weg. Lassen Sie sich überraschen und gehen auf eine spannende Reise mit Ihren Füßen, den Trägern Ihrer Persönlichkeit. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte Kleidung, warme Socken.

Leitung Heike Marzinek
Beginn Samstag, 05. April 2014
Zeit 10.00-13.00 Uhr
Ort Dieter-Renz-Halle
(Gymnastikraum)
Entgelt 13,- Euro (4 UE)

KE22B vhs - PLUS

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schultern

Aus Gewohnheit verspannt? Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die Stressmuskeln schlechthin. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich, sowie Kiefergelenksprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. Wir lernen an diesen 4 Abenden alles Wichtige über die Muskeln, Nerven und Gelenke in der Kopf-, Hals und Schulterregion und die Entstehung von anhaltenden Be-

schwerden. Wahrnehmung und Entspannung sind genauso Bestandteil, wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, mit dem Ziel: Einfach entspannter durch den Alltag. Es werden Übungen für den Alltag und zwischendurch am Arbeitsplatz vermittelt. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte sportliche Kleidung.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 20. März 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium
(Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 26,- Euro (8 UE)

KE23B vhs - PLUS

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schultern - Aufbaukurs

Kursinhalt siehe auch: KE22B.
Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die das Entspannungsangebot im November 2013 und im März / April 2014 wahrgenommen haben. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte sportliche Kleidung, 1 Handtuch (kein Duschtuch) und 1 kleines Kissen mitbringen.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 08. Mai 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 3-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium
(Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 20,- Euro (6 UE)

KE25B vhs - PLUS

Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

In diesem ganzheitlich orientierten Kurs wird mit den Kindern auf vielfältige Art und Weise geübt, Konzentration zu erlangen, eigene Bewegungserfahrungen zu machen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Bewegungsspiele - Laufen, Gleiten, Klettern, Schaukeln - gehören ebenso zum Programm wie Rythmus-, Ruhe- und Entspannungsübungen. Bitte bequeme, lockere Kleidung und Stoppersocken oder Turnschuhe mitbringen.

Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt nur für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule
(Gr. Sporthalle)
Entgelt 31,- Euro (16 UE)

RYTHMISCHES AUSDAUER- TRAINING UND KÖRPERERFAHRUNG

KF01B vhs - PLUS

Dance Workout

Sie haben Spaß an Bewegung zu aktueller Musik? In einem Cardio-Workout, bestehend aus modernen Schritt- u. Tanzchoreografien, werden intensiv Beine u. Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

KF02B vhs - PLUS

Dance Workout

Kursinhalt siehe: RKF01B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium
(Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

KF03B vhs - PLUS

Power Workout

Sie wollen etwas tun, um Ihre Figur und Fitness zu verbessern? Das funktioniert nicht ohne Motivation, Schweiß und Anstrengung! In unseren Power Workout -Kursen werden durch gezielte Übungen Muskeln aufgebaut und geformt. In einem abwechslungsreichen Training wird besonders an BOP (Bauch, Beine, Po) gearbeitet, aber auch Rücken- und Schulterpartie werden nicht zu kurz kommen. Der Weg zur "Traumfigur" ist lang, aber wer bestimmt die schon! Es geht doch in erster Linie um das eigene Wohlbefinden! Packen Sie's an! Sportschuhe mit heller Sohle und Matte mitbringen!

Leitung Claudia Preuß
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

KF04B vhs - PLUS

Power Workout

Kursinhalt siehe: KF03B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium
(Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 32,- Euro (17 UE)

KF05B vhs - PLUS

Tai-Bo für Anfänger

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 ganz neue Körpererfahrungen und stärkt das Selbstbewusstsein bei Frauen und Männern. Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung Dr. Jennifer Kruska
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 20.30-22.00 Uhr
Dauer 7-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (14 UE)

KF06B

vhs - PLUS

Tai-Bo für Fortgeschrittene

Für Tai-Bo-Geübte: das Trainings-Tempo ist viel schneller als im Anfängerkurs!
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung Dr. Jennifer Kruska
Beginn 14. April 2014
Zeit Montag 20.30-22.00 Uhr
Dauer 7-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (14 UE)

KF07B



vhs - PLUS

Zumba®

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

Leitung Jennifer Feigenspan
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Sporthalle - Paßstraße 16
Entgelt 25,- Euro (13 UE)

KF08B



vhs - PLUS

Zumba®

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 20,- Euro (13 UE)

KF09B



vhs - PLUS

Zumba®

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Maria Budde
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Sporthalle - Paßstraße 16
Entgelt 25,- Euro (13 UE)

KF10B



vhs - PLUS

Zumba® Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
(Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 20,- Euro (13 UE)

KF11B



vhs - PLUS

Zumba® Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Jennifer Feigenspan
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.30-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 25,- Euro (13 UE)

KF11K K

vhs - PLUS

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 17. Februar 2014
Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (16 UE)

KF12B



vhs - PLUS

Zumba® Gold**- Tanz- u. Bewegungsspaß**

Sie möchten etwas Effektives für Ihre Gesundheit tun und haben Spaß daran, sich mit netten Leuten in der Gruppe zu lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und ermöglicht es auch älteren ("länger junggebliebenen") und untrainierten Menschen durch temporeduzierte Übungen, ihre Koordination zu verbessern und schrittweise Kondition aufzubauen. Zumba kräftigt und lockert die Muskulatur. Auch das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Auch ungeübte Einsteiger sind hier willkommen.

Leitung Maria Budde
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Sporthalle Vonderort
Entgelt 25,- Euro (13 UE)

KF12K K

vhs - PLUS

Joyrobic

Kursinhalt siehe: KF11K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 09.45-10.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (16 UE)

KF13B



vhs - PLUS

Zumba® Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
Prosperstr. 71
Entgelt 20,- Euro (16 UE)

KF13K K

vhs - PLUS

Coretraining

Bei diesem sehr bewusst und langsam durchgeführten funktionellen Training soll die Körperkern- (engl. core) oder Rumpfmuskulatur gezielt aktiviert werden. Die Haltemuskeln oder Stabilisatoren sind zum einen die Grundlage für eine gut funktionierende Kraftübertragung auf die Extremitäten. Durch ein

gezieltes Training der tiefliegenden und der oberflächlichen Rumpfmuskulatur soll Fehlhaltungen entgegengewirkt werden. Die Muskeln werden dabei immer in komplexen Muskelsystemen miteinander vernetzt trainiert. Wichtige Bereiche des Training sind Übungen zur Kräftigung, Koordination mit Schwerpunkt Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung im Raum, Antizipationsfähigkeit. Ein weiterer Aspekt ist eine tiefe und richtige Atmung. Zum Einsatz kommen dabei Kleingeräte: Theraband, Softball (klein) verschiedene Gewichte.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 10.30-11.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (16 UE)

KF14B

vhs - PLUS

Bokwa® - Fitness

"If you can move and you can spell, you can do Bokwa!" Paul Mai (Creator).

Bewegen und buchstabieren können, ist alles, was du bei diesem aktuellen Fitness-Programm können sollst.

Du tanzt die Linien von Buchstaben und Zahlen nach fetziger, populärer Musik und bringst damit dein Herz-Kreislauf-System und die Figur "in Schuss" bzw. Schwung. Jeder kann Bokwa, von den "Kids" bis zu den "Golden Agers", Menschen mit zwei linken Füßen bis zum Tanzprofi. Spaß und Stimmung sind garantiert!

Leitung Silvia Kaleske
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 17.45-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
Prosperstr. 71
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

KF15B

vhs - PLUS

Bokwa® - Fitness

Kursinhalt siehe: KF14B.

Leitung Kerstin Mainka
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Spielraum - Jugendamt
Prosperstr. 71
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

KF20B



vhs - PLUS

Zumba®

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Maria Budde
Beginn 30. Januar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Bernhard-Poether-Haus
(Gym.-Halle) Im Flaßviertel 10
Entgelt 40,- Euro (13 UE)

FUNKTIONELLES TRAINING

KG01K **K** vhs - PLUS

Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Der Kurs sieht ein funktionelles Training im Krafraum vor! Hierdurch soll vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) gekräftigt werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl der Übungen wird erreicht, dass das Training einerseits sehr effektiv und andererseits schonend für Wirbelsäule und Gelenke ist. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert.

Leitung Christiane Schütz
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 39,- Euro (24 UE)

KG02K **K** vhs - PLUS

Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG01K.

Leitung Karl-Heinz Ninck
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 39,- Euro (24 UE)

KG03K **K** vhs - PLUS

Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG01K.

Leitung Christiane Schütz
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Krafraum)
Entgelt 39,- Euro (24 UE)

KG04K **K** vhs - PLUS

Fitness für Männer - Zielgruppe: Männer über 40 Jahre

Koordinationsschulung durch Ballspiele und Gymnastik.

Leitung Werner Koller
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)
Entgelt 39,- Euro (20 UE)

WALKING

KH01B vhs - PLUS

Gesundheits-Walking

Mit Gesundheits-Walking beginnt für die meisten Einsteiger das eigentliche Walking. Bei betontem Armeinsatz und in zügigem Tempo werden längere Trainingseinheiten durchgeführt, mit den Zielen: Herz-Kreislauf-Training und Gewichtsabnahme.

Leitung Iris Fabig
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 09.00-10.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Treffpunkt: Sportlereingang
Dieter Renz Halle
Entgelt 24,- Euro (13 UE)

KH02B vhs - PLUS

Nordic-Walking am Morgen

Sie sind daran interessiert, Ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, ohne - wie in zahlreichen "Selbstversuchen" praktiziert - nach wenigen Übungseinheiten genervt abzubrechen? Dieses Herz- Kreislauftraining führt über die regelmäßige Herzfrequenzmessung, Aufwärmung, Technikschulung, Ausdauerübung, Entspannung und Dehnung sowie weitere funktionelle Übungen zur Stärkung körperlicher Gesundheitsressourcen und v. a. auch zu positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe. Walking-Stöcke sind mitzubringen.

Leitung Iris Fabig
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 09.30-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Treffpunkt: Sportlereingang
Dieter Renz Halle
Entgelt 24,- Euro (13 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.

KK01B vhs - PLUS

Sportbootführerschein Binnen und Segler

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 Schultag vom Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes abgenommen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 37,- Euro (20 UE)

KK02B vhs - PLUS

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

Das 1. Semester (12 Kurstage) führt bis zum amtlichen Sportbootführerschein See. Themenschwerpunkte: Rechtskunde, Motoren- und Manöverkunde, Seemannschaft, Navigation und Wetterkunde. Im 2. Semester (11 Kurstage) werden alle Themen vertieft, insbesondere Navigation, Gezeitenkunde, Wetter, Yachtführung und Törnplanung. Die Kursgebühr für den 2-semesterigen Kurs beträgt 70,00 Euro und wird mit Beginn des ersten Semesters erhoben. Der 2-semesterige Kurs schließt mit der theoretischen SKS-Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DSV ab. Den Kursteilnehmern wird in der Segelsaison 2013 Gelegenheit gegeben, die erforderliche Segelpraxis auf einem Schulungsboot zu erwerben und am Ende des Törns die praktische Prüfung abzulegen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (22 UE)

KK03B 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. Seemannische 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 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 19.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (30 UE)

KK04B 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 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 15.15-16.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Hallenbad Boy / Welheim
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK05B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK06B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK07B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK08B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK09B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK10B

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK11B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK12B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK13B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK14B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

KK15B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

vhs - PLUS

KK16B

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 28. April 2014
Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

vhs - PLUS

KK17B

Aqua-Walking

Aqua-Walking ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehenden 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 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
Entgelt 39,- Euro (13 UE)

KK18B 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.

Leitung Iris Fabig
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
Entgelt 27,- Euro (10 UE)

KK19B vhs - PLUS

Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK18B.

Leitung Iris Fabig
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 27,- Euro (10 UE)

KK20B
vhs - PLUS
**Wassergewöhnung für Kinder
(3 - 5 Jahre)**

Kursinhalt siehe: KK18B.

Leitung Iris Fabig
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 27,- Euro (10 UE)

le und Gelenke werden beweglicher, Kreislauf und Ausdauer verbessert! Wassertiefe 76 -124 cm, Wassertemperatur 29 Grad Celsius.

Leitung Iris Fabig
Beginn 18. Februar 2014
Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 25,- Euro (10 UE)

**JUNGE VHS - ENTSPANNUNG
UND BEWEGUNG FÜR TEENS**

Eigentlich keine Lust auf Sport und Gesundheit? Kann man verstehen, wenn Facebook, Whatsapp und Co. locken.

Doch hier gibt's das, was gute Laune macht: Bewegung und Entspannung zu cooler Musik. Schau doch mal vorbei und überzeug dich selbst!

KL01B
vhs - PLUS
Yoga - Girls (13 - 16 Jahre)

Klausuren, die beste Freundin, der süße Typ vom Schulhof und die Eltern wollen auch ständig irgendwas - alles ein bisschen viel, oder? Gönn' dir in deinem vollen Tag einen Yoga-Wellness-Moment ganz für dich. Mach's wie die Stars! Lerne jetzt ganz einfach tolle Techniken kennen, mit denen du richtig abschalten kannst und gleichzeitig noch deine Muskeln für eine Topfigur stärkst. Entde-

cke die Fitness in dir und lerne, dich auf ein Ziel zu konzentrieren.

Bring' bitte Yogamatte oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Wasser und eine Decke zum Entspannen mit.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 19. Februar 2014
Zeit Mittwoch 16.00-17.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 25,- Euro (16 UE)

KK21B
vhs - PLUS
**Wassergewöhnung für Kinder
(3 - 5 Jahre)**

Kursinhalt siehe: KK18B.

Leitung Iris Fabig
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder, In der Welheimer Mark 62
Entgelt 27,- Euro (10 UE)

KK23B
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. Wirbelsäu-

KL02B
vhs - PLUS
**Zumba® - Let's do Zumba together -
ein Kurs für Mums and Teens (ab 12 J.)
aber nicht nur!**

Zumba begeistert seit geraumer Zeit Tanz- und Sportbegeisterte jeder Altersgruppe. Aber warum immer getrennt und nicht gemeinsam aktiv sein? Hier habt ihr die Chance, etwas zusammen zu unternehmen und euch von der Musik und den Rhythmen mitreißen zu lassen. In diesem Kurs verbinden wir typische Zumba-Grooves mit aktuellen Chart-Hits. Let's Zumba! Hinweis: Dieser Kurs kann auch ohne die Teilnahme von Jugendlichen gebucht werden.

Leitung Jessica Löbbert
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schillerschule - Gymnastikraum
Entgelt 25,- Euro (13 UE)

„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

STIFT URBANA IM STADTGARTEN



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 15-16 Uhr, Di/Mi/ Do 10-11 Uhr
Mail: christiane.dahlkamp@bottrop.de
- **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: Gönül Candan

WAS ERWARTET SIE?

Teilnahmegebühren: keine, Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30 Euro, die nach erfolgreichem Abschluss erstattet werden

Beginn: jeweils nach den Sommerferien zu Semesteranfang (Sept./Okt.)

Dauer: HSA 1 Jahr
FOR 2 Jahre, bei Einstieg ins 3. Sem., 1 Jahr
FHR 2 Jahre

Unterrichtszeiten: in der Regel montags bis donnerstags von 17.30 bis 21.30 Uhr
FHR: 16.45 – 21.30 Uhr

Fächer: Unterricht auf der Grundlage der Kernlehrpläne des Landes Nordrhein-Westfalen vom 18.07.2012

HSA/FOR: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Erdkunde (Ersatzfach für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse: Erdkunde)

FHR: Deutsch, Soziologie, Englisch, Mathematik, Biologie, Informatik

Abschlüsse: staatlich anerkannt

HSA/FOR:

- In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch finden zentral organisierte standardisierte Abschlussprüfungen (ZosP) statt.
- Berufsberatung durch die Arbeitsagentur
- Informationsveranstaltung Fachhochschulreife 1-2x im Semester
- individuelle fachliche Betreuung durch den Beratungslehrer, Unterstützung bei persönlichen Problemen durch die Fachbereichsleitung
- Vorkurs/Methodentraining für Interessenten/innen ohne Schulabschluss

ZWEITER BILDUNGSWEG IN BOTTROP

FACHHOCHSCHULABSCHLUSS
6 SEMESTER

HOCHSCHULE
RUHR WEST

FACHHOCHSCHULREIFE
4 SEMESTER

Weiterbildungskolleg
Emscher-Lippe
Außenstelle Bottrop

FACHOBERSCHULREIFE
2 SEMESTER

HAUPTSCHULABSCHLUSS
2 SEMESTER

VHS in Bottrop

- Förderung nach dem Bundesausbildungsgesetz (BAföG) bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres möglich (Jugendamt – BAföG)

Kursnr.	Typ	Anmeldung	Semester	Leitung	Beginn	Uhrzeit	Ort
HAUPTSCHULABSCHLUSS/FACHOBERSCHULREIFE							
LA01B	HSA nach Kl. 9	ganztätig	1 und 2	J. Kassubek	jährlich nach den Sommerferien	Mo. – Do. 17.30 – 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 007
LA02B							
LA03B	FOR	ganztätig	3 und 4	E. Schüttauf	jährlich nach den Sommerferien	Mo. – Do. 17.30 – 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 005
LA04B							
FACHHOCHSCHULREIFE							
LB01B	FHR	ganztätig	1 bis 4	G. Candan	Sept. 2015	Mo. – Do. 16.45 – 21.30 Uhr	Willy-Brand-Gesamtschule, Gebäude D
LB02B							
LB03B							
LB04B							
WEITERBILDUNGSBERATUNG							
LC01B	Information FHR	keine	-	G. Candan	27.03.2014	Donnerstag, 18 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30



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 mehr als 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.

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.

Studienzentrum.Bottrop@FernUni-Hagen.de

Weitere Informationen über die FernUniversität und das Studienzentrum Bottrop finden Sie im Netz unter: www.fernuni-hagen.de

abitur-online.nrw ist ein Angebot im Rahmen des Zweiten Bildungsweges am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe. Als Internet gestützter Lehrgang in Teilpräsenz, richtet er sich an Erwachsene, die neben ihrer Berufs- oder Familientätigkeit auch einen höheren Bildungsabschluss anstreben. Das neue Angebot gibt Studierenden eine höhere zeitliche Flexibilität. Die Hälfte der Unterrichtszeit, in der Regel zehn von zwanzig Unterrichtswochenstunden, wird durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt. Der abitur-online-Lehrgang dauert drei Jahre. Die Fachhochschulreife kann bei entsprechenden Leistungen nach dem vierten Semester zuerkannt werden.

Information und Anmeldung: Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe
Tel.: 0209 / 81 12 60, E-Mail: weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Die **Hochschule Ruhr West (HRW)** ist eine international ausgerichtete Fachhochschule mit hohen Qualitätsstandards. Sie hat ihre Standorte in den attraktiven Ruhrgebietsstädten Bottrop und Mülheim an der Ruhr. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Wirtschaft.

Wer kann an der HRW studieren?

- » alle, die eine Hochschulzugangsberechtigung (Fachhochschulreife, Hochschulreife) besitzen
- » die Wert auf engen Kontakt zur Wirtschaft und Praxisbezug legen
- » die einen international anerkannten Abschluss erlangen wollen.

Was bietet die Hochschule Ruhr West?

- » individuelles Studium in kleinen Gruppen mit
- » engen Kontakt zu Unternehmen bzw. duale Studiengänge
- » Brückenkurse für technisch-mathematische Fächer
- » internationale Studienabschlüsse
- » familiengerechtes Studium
- » Stipendienprogramme sowie Bafög-berechtigte Studiengänge.

KONTAKT: Hochschule Ruhr West/ Studierendenservice

Dümpfener Str. 45, Bauteil I
45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: +49(0)208/882 54 - 222
studienberatung@hs-ruhrwest.de

SENIORKURSE

Mit diesem Programm sollen speziell ältere Bürger angesprochen werden. Die Veranstaltungen wurden bei der Festlegung des Themas, der Zeit und des methodischen Vorgehens auf diesen Kreis zugeschnitten. Das bedeutet nicht, dass sich damit das Angebot der Volkshochschule für Senioren erschöpft. Diese sind vielmehr eingeladen, auch weitere Veranstaltungen, die im Programmheft genannt sind, zu besuchen. Eine ganze Reihe von Kursen etwa aus dem sprachlichen bzw. EDV-Bereich wird vormittags durchgeführt, also zu einer Zeit, die erfahrungsgemäß für Senioren günstig liegt. Bitte machen Sie von dem Angebot Gebrauch – wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Alle Veranstaltungen in den Seniorenheimen bzw. Altenbegegnungszentren sind für die Senioren- und Altenheimbewohner entgeltfrei. Interessierte Bürger/innen sind herzlich eingeladen.

GESUNDHEIT FÜR SENIOREN

MA01B

Gymnastik für Seniorinnen (Einführung)

Leitung Johanna Dragon
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 11.30-13.00 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Gymnastikraum - Gesundheitsamt
Entgelt 42,- Euro (28 UE)

MA11B

Tanzen geht immer (Grundkurs 55 +)

Nach einigen Jahren Tanzpause haben viele Menschen wieder das Bedürfnis, zu Tanzveranstaltungen zu gehen. Oft stellen sie dann fest, dass ihre Tanzkenntnisse nicht mehr auf dem neuesten Stand sind. Um dem abzuweichen, aber auch um in einer gemütlichen Atmosphäre ohne überlaute Disco-Musik und atemberaubender Fülle wieder einmal ausgiebig tanzen zu können, wird dieser dem Alter angepasste Tanzkurs angeboten. Gelernt und geübt werden die gebräuchlichsten Formen des Gesellschaftstanzes nach der CreaDance-Methode.

Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage in Höhe von 20,00 EUR an die Tanzschule zu zahlen.

Leitung Peter Frank
Beginn 17. Februar 2014
Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort ADTV-Tanzschule Frank
Entgelt 27,- Euro (20 UE)

MA12B

vhs - PLUS

Qi Gong für SeniorInnen

Qigong (sprich: Tschì-Gong) ist ein Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi lässt sich mit Atem, Energie und Lebensenergie übersetzen. Gong bedeutet Pflege, Übung und Arbeit. Qi Gong ist für die meisten Menschen recht einfach zu erlernen. Es ist dabei nicht wichtig, ob man sportlich oder gut

beweglich ist. Es geht um Balance und ein Zuviel an Anstrengung ist eher schädlich. Bei den Übungen werden Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpft und so der Fluss der Lebensenergie (Qi) angeregt und verbessert; sie können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Allen Übungen gemeinsam ist die Entspannung durch beispielsweise eine ruhige und tiefe Atmung und die geistige Konzentration bei langsamen, gezielten, einfachen Bewegungsabläufen. Bei regelmäßiger Übung wird eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Abwehrsystems des menschlichen Organismus erzielt. Dadurch können auch bestehende Krankheiten positiv beeinflusst werden.

Leitung Maria Thon
Beginn 21. Februar 2014
Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Paul-Gerhardt-Schule (Gymnastikraum)
Entgelt 32,- Euro (16 UE)

VERANSTALTUNGEN
STADTMITTE

MB01B

Kohle - Künstler und ein wenig Königsblau

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 17. Februar 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB02B

Lesen ist wie Reisen von Willi Fährmann

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 06. März 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenhilfe - Wohnen Plus - Diakonie
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB03B

Freundinnen auf großer Fahrt

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 10. März 2014
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB04B

Geschichten u. Anekdoten aus dem alten Bottrop

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 31. März 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB05B

Liter...steht für Literatur

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 14. April 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB06B

Bei uns gibt's keine Langeweile

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 17. April 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenhilfe - Wohnen Plus - Diakonie
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB07B

Die Urlaubsüberraschung

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 28. April 2014
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB08B

Humoristische Anekdoten in Lebensstationen

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 19. Mai 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB09B

Zähle die heiteren Stunden nur ? Kleine Geschichten über die Zeit

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 22. Mai 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenhilfe - Wohnen Plus - Diakonie
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MB10B

Der 80. Geburtstag !

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 26. Mai 2014
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN BOY/
WELHEIM/BATENBROCK

MC01B

Erste / Erster in der Badewanne...

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 24. Februar 2014
Zeit 13.15-15.30 Uhr
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC02B

Die Zigarre auf dem Fensterbrett

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 24. März 2014
Zeit 13.15-15.30 Uhr
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC03B

Das Leben schreibt die schönsten Geschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 27. März 2014
Zeit 14.30-16.45 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC04B

Gartengeschichten: Das Grillfest

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 24. April 2014
Zeit 14.30-16.45 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC05B

Sünden sind gut für das Geschäft

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 12. Mai 2014
Zeit 13.15-15.30 Uhr
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MC06B

Frisches Brot von "Allermann"

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 05. Juni 2014
Zeit 14.30-16.45 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN EIGEN

MD01B

Eisstockschießen mit Großvater

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Mittwoch, 19. Februar 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD02B

Der Heiratsantrag an Fräulein Herrmann

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Mittwoch, 26. Februar 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO Eigen
Entgelt entgeltfrei (3 UE)



MD03B

Rindfleisch für den Nachbarhund

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Mittwoch, 02. April 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO Eigen
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD04B

Als ich klein war, spielte ich den ganzen Tag

... und jetzt? (Mein erster Schultag) !

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Mittwoch, 09. April 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD05B

Anekdoten aus Dorf und Gemeinde - Das Leben früherer Tage

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Mittwoch, 07. Mai 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO Eigen
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

MD06B

Draußen nur KÄNNCHEN Kaffee

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Mittwoch, 14. Mai 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN FUHLENBROCK

ME01B

Zeit des Erinnerns - Ein Poesiealbum aus vergangenen Tagen

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 17. März 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

ME02B

Ein Motorrad mit Beiwagen

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 05. Mai 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

ME03B

Zum Tanzen nach "Strauß" und "Wahmann"

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 02. Juni 2014
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN KIRCHHELLEN

MK76K K

vhs - PLUS

Gymnastik für Senioren

Gymnastik kann jeder mitmachen, egal wie alt bzw. jung man ist. Sie führt zu einer besseren Beweglichkeit des ganzen Körpers. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung, mit und ohne Musik.

Leitung Marjo Queens
Beginn 20. Februar 2014
Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 44,- Euro (20 UE)

MK77K K

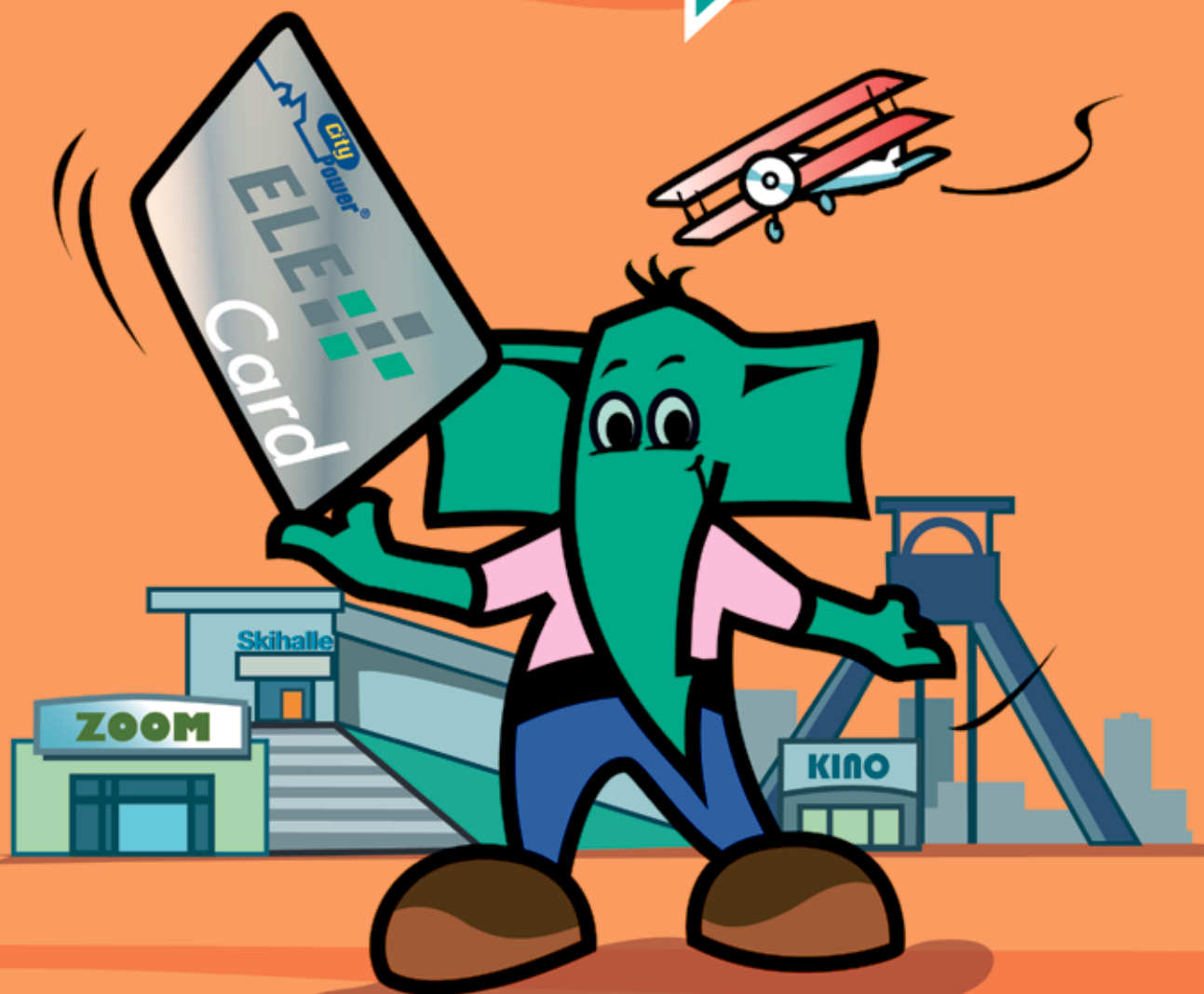
Traditionen zur Fastnacht

Über die Jahrhunderte hat sich eine Anzahl von Traditionen zur Fastnachtszeit entwickelt. An diesem Nachmittag sollen ihre Entwicklungsgeschichten aufgezeigt werden.

Der Veranstalter bittet um Voranmeldung. Dort zu entrichtende Umlage 8,00 EURO.

Leitung Sr. Maria Monika Trepmann
Beginn Dienstag, 25. Februar 2014
Zeit 14.30-17.00 Uhr
Ort Pfarrheim Grafenwald
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

Auf die Karte. Fertig. Sparen!



Ran an die Karte, rein ins Vergnügen! Ob Freizeitpark oder Schwimmbad, ob Skihalle, Kino oder Musical – mit der kostenlosen ELE Card sichern Sie sich Sparspaß für

die ganze Familie. Bei über 2.000 Freizeitangeboten deutschland- und europaweit. Infos und Bestellung unter **0209 165 10** oder unter **www.ele.de**

ELE