



vhs

Dülmen
Haltern am See
Havixbeck

KURSPROGRAMM

1. HALBJAHR 2017



**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**





Willkommen bei ŠKODA
in Haltern am See

Wir halten attraktive
Tageszulassungen für Sie bereit!

ŠKODA YETI
"COOL EDITION"

2,0 l TDI B1 kw (110 PS), Silber Metallic, Klima,
Musiksystem Swing MP3 incl. AUX Anschluß,
ZV mit Funkfernbedienung, elektr. Fenster-
heber, höhenverstellbarer Fahrersitz, Einzel-
sitze im Fond, u.v.m.
UVP 25.070,- €¹



Aktionspreis 19.990,-€

Borgmann
Mit uns fahren Sie gut

Autohaus Borgmann GmbH
Helliweg 2B2
45721 Haltern am See
Telefon (0 23 64) 50 88 00
www.borgmann-autohaus.de



¹Preis für eine Tageszulassung. Abbildung zeigt Sonderausstattung.
Kraftstoffverbrauch nach VO (l/100 km): innerorts 5,9/100 km, ausserorts 4,2/100 km, kombiniert 4,5/100 km.
CO₂-Emission 118 g/km, CO₂-Effizienzklasse A



vhs

Geschäftsstellen

Dülmen

VHS | Alte Sparkasse

Münsterstraße 29 / Ostring 32 · 48249 Dülmen

Telefon: 02594 12-400

Telefax: 02594 12-409

E-Mail: info@vhs-duelmen.de

Web: www.vhs-duelmen.de

Öffnungszeiten der Infothek:

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

Haltern am See

VHS

Muttergottesstiege 6 · 45721 Haltern am See

Telefon: 02364 933-442

Telefax: 02364 933-441

E-Mail: info@vhs-haltern.de

Web: www.vhs-haltern.de

Öffnungszeiten der Infothek:

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

Havixbeck

VHS | Rathaus Havixbeck · Zimmer 109

Willi-Richter-Platz 1 · 48329 Havixbeck

Telefon: 02507 33-118

Telefax: 02507 33-5119

E-Mail: info@vhs-havixbeck.de

Web: www.vhs-havixbeck.de



Impressum

Tanja Steinhaus

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

Susanne Hoefft

Programmbereich 4,
Deutsch als Fremdsprache
Telefon: 02594 12-472
Telefon: 02364 933-440

Nicole Wellmann

Programmbereichsleiterin 3 + 5
Telefon: 02594 12-471

Gunda Mühlenfeld-Anders

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

Verwaltung

Infothek | Telefon: 02594 12-400

Geschäftsstelle Dülmen

Gudrun Ludwig | Telefon: 02594 12-481
Heike Hanskötter | Telefon: 02594 12-482
Ingrid Vorholt | Telefon: 02594 12-484
Susanne Kramer | Telefon: 02594 12-487
Anna-Maria Froning | Telefon: 02594 12-480

Geschäftsstelle Haltern am See

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

Geschäftsstelle Havixbeck

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

Mitglieder des VHS-Ausschusses

Vorsitzende

Gabriele Sondermann
Halturner Straße 313
48249 Dülmen
Telefon: 02594 83070

Stellv. Vorsitzende

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

Mitglieder

Edith Eiersbrock | Dülmen
Florian Kübber | Dülmen
Diana Kurilla | Dülmen
Arnold Huesmann | Haltern am See
Hiltrud Schlierkamp | Haltern am See
Marlies Wesseler | Haltern am See
Gisela Weitkamp | Havixbeck

Grafik, Satz und Layout

Creativbüro Dülmen

Druck

Lensing Druck | www.lensing-druck.de

Bildnachweis

Titelbild: Gereon Roemer
(s. Seite 14, Live-Reportage: Norwegen);
alle Angaben: ab Seite 233

Anzeigenwerbung

Ingrid Vorholt
Telefon: 02594 12-484



Leitbild der VHS

Dülmen Haltern am See Havixbeck

Wie wir arbeiten

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

Was wir erreichen wollen

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

Was wir konkret für Sie tun

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

Was uns wichtig ist

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

1 AKTUELLES FORUM ab Seite 9

- Lesungen zu Gedenktagen
- 500 Jahre Reformation
- Multivisionsreportagen: Norwegen, Kuba, John Muir Trail, Gomera, Osteuropa
- Buchmesse Leipzig
- Kunstgeschichte: Degas und Rodin, Paula Modersohn-Becker, Claude Monet, Cranach
- Skulptur-Projekt Münster 2017
- Nachgefragt bei: Ulrike Herrmann, Heinz Bontrup
- Gut zu wissen: Geldanlage, Auslandszeiten, Vorsorgevollmacht, Psychokinesiologie,
- Natur und Garten
- Kino extra

2 KULTUR | GESTALTEN ab Seite 47

- Tanzen
- Literatur- und Schreibwerkstatt
- Zeichnen
- Malen: Acryl-, Aquarell- & Ölfarben
- Schneidern und nähen
- Filzen
- Mosaik
- Schrottplastiken
- Gold- und Silberschmieden
- Das 1 x 1 der Fotografie
- Kreative Fotografie
- Foto-Exkursionen

3 GESUNDHEIT ab Seite 87

- MBSR
- Feldenkrais-Methode
- Autogenes Training
- Qigong und Tai-Chi
- zahlreiche Yoga-Kurse
- Pilates und BOP
- Faszientraining
- Krav Maga
- Hockergymnastik ü65
- Wassergymnastik
- Aqua-Fit und -Jogging
- Sole-Wassergymnastik
- SUP – Stand Up Paddling
- Vollwertkost
- Vegane Küche
- Kochkulturen

4 SPRACHEN ab Seite 145

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

5 EDV | BERUF ab Seite 191

- Tastschreibseminare
- Windows 10: Was ist neu?
- Smartphone-/Tablet-Kurse
- Kleingruppen-Sprechstunde
- iPad-/iPhone-Kurse
- Apple-Sprechstunde
- Office-Programme „fürs Büro“
- Excel-Modul-Kurse
- Intensivkurs Word und Excel
- Sicher E-Mails
- Internet-Anwendung
- Cloud-Dienste
- CEWE-Fotobuch gestalten
- Stimmtraining
- Zeitmanagement
- Rhetorik-Seminar
- Konflikte konstruktiv lösen
- Gedächtnistraining

DOZENTENRAT	Seite 228
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	Seite 229
BILDNACHWEIS	Seite 233



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

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

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



AKTUELLES FORUM



- Lesungen zu Gedenktagen
- 500 Jahre Reformation
- Multivisionsreportagen: Norwegen, Kuba, John Muir Trail, Gomera, Osteuropa
- Buchmesse Leipzig
- Kunstgeschichte: Degas und Rodin, Paula Modersohn-Becker, Claude Monet, Cranach
- Skulptur-Projekt Münster 2017
- Nachgefragt bei: Ulrike Herrmann, Heinz Bontrup
- Gut zu wissen: Geldanlage, Auslandszeiten, Vorsorgevollmacht, Psychokinesiologie
- Natur und Garten
- Kino extra

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



Lesung Zurück in das Land, das uns töten wollte Jüdische Remigrantinnen erzählen ihr Leben

Andrea von Treuenfeld lässt in diesem Buch 16 jüdische Frauen, die aus Deutschland flohen und wieder zurückkehrten, ihre persönliche Geschichte erzählen. Wie war es möglich, gerade in dem Land wieder Heimat zu suchen, in dem sie verfolgt wurden und umgebracht werden sollten? Ausgerechnet in dem Land, in dem sie ihre Familie verloren hatten? Was erlebten diese Frauen auf ihrer Flucht und auf ihrem Weg zurück? Und allem voran: Wie fühlt es sich überhaupt an, nach Auschwitz Jüdin in Deutschland zu sein? Diese erschütternden wie beeindruckenden Berichte von letzten Zeitzeuginnen verdienen es, gehört und bewahrt zu werden.

„Ich kann mir nach der Lektüre dieser Lebensgeschichten nichts Großzügigeres vorstellen, als die Bereitschaft zum Erzählen“, so Christian Berkel.

Die Lesung findet im Rahmen der diesjährigen Auschwitz-Gedenkveranstaltung in Havixbeck statt. Hierzu laden ein: die Gemeinde Havixbeck, die VHS, die Schul- und Gemeindebibliothek sowie die Friedensinitiative Nottuln.

1001 Havixbeck
Andrea von Treuenfeld
Sonntag, 29.1.17
11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Gemeindebücherei
entgeltfrei

Veranstaltungen zum Internationalen Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust



Lesung Randi Crott: „Erzähl es niemandem“ Die Liebesgeschichte meiner Eltern

Lillian ist 19 Jahre alt, als sie sich in Helmut verliebt. Ostern 1942, auf der Insel Hinnoy, nördlich des Polarkreises, begegnet die Norwegerin dem deutschen Soldaten. Es ist Liebe auf den ersten Blick. Aber Lillian kommen Zweifel. Diesen Mann darf sie nicht lieben, nach allem, was die Deutschen ihrem Land angetan haben. Als in ihrer Nachbarschaft eine jüdische Familie verschwindet, stellt sie den jungen Deutschen zur Rede. Helmut nimmt ihr ein Versprechen ab: „Erzähl niemandem, was ich dir jetzt sage.“ Dann offenbart er ihr, dass seine Mutter Jüdin ist, dass er sich in der deutschen Wehrmachtsuniform versteckt hält und dass er jeden Tag mit der Angst vor Entdeckung lebt. Dass sie jüdische Wurzeln hat, erfährt Randi Crott erst, als sie erwachsen ist. Und genau wie ihre Mutter 1942 soll auch sie jetzt – über zwei Jahrzehnte nach dem Krieg – mit niemandem darüber sprechen. Bis zum Tode des Vaters bleibt seine Geschichte verborgen. Weggepackt in alten Briefen und Dokumenten.

Mit großer Leidenschaft rekonstruiert die Autorin den Lebensweg ihrer Eltern. Er reicht von der Verfolgung der Juden in Deutschland über die deutsche Besatzung in Norwegen bis hin zu den Problemen der Vergangenheitsbewältigung nach dem Krieg. Randi Crott hat sich in einem bewegenden Buch auf die Suche nach der Geschichte ihrer Familie gemacht.

Randi Crott, geboren 1951 in Wuppertal, ist Journalistin und arbeitet für Radio und Fernsehen. Neben der Moderation von WDR-Sendungen wie Mittagmagazin, Mon Talk, Funkhausgespräche, West.art-Talk, West.art, Literatur im Römer, Aktuelle Stunde, ARD-Radionacht der Hörbücher und 3 nach 9 ist sie Autorin verschiedener Filme.

In Dülmen wird dieser Abend veranstaltet vom Fachbereich Kulturförderung, der VHS, der Kardinal-von-Galen-Schule und der Geschichts-AG der Hermann-Leeser-Schule.

In Haltern am See ist es eine Kooperationsveranstaltung der Stadtbücherei, der Musikschule, dem Altertumsverein und der VHS.

1002 Dülmen
Randi Crott
Montag, 30.1.17
19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

1003 Haltern am See
Randi Crott
Dienstag, 31.1.17
19:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
entgeltfrei



Lesung

Als unser Deutsch erfunden wurde**Eine Reise in die Lutherzeit.****Dr. Bruno Preisendörfer spricht und diskutiert über sein Buch**

2017 wird das Luther-Jahr gefeiert – zum 500. Jahrestag der Wittenberger Thesen. In seinem Bestseller „Als unser Deutsch erfunden wurde“ unternimmt Bruno Preisendörfer eine Zeitreise in die Ära Martin Luthers. Wie prägte Martin Luther seine Zeit – und welchen Einfluss hat er noch immer? Der Berliner Publizist und Autor Bruno Preisendörfer, geboren 1957, verfolgt mit seinem Buch einen ganz anderen Ansatz: Auf Basis tausender Quellen und Zeugnisse entwickelt er ein Sittenbild der Lutherzeit, das insbesondere auf den Alltag der Menschen im 16. Jahrhundert schaut. Rund 20 Jahre Recherchearbeit stecken in Bruno Preisendörfers beeindruckendem Buchprojekt. Das damalige Leben war ein andauernder harter Kampf ums Überleben. Das Dasein zur Lutherzeit war von extremer Gewalt geprägt und von der Allgegenwart des Todes. Der Einfluss des Reformators Martin Luther ist bis heute, rund fünf Jahrhunderte nach seinem Tod, noch immer stark spürbar. Wesentlichen Anteil daran hat Luthers erste Übersetzung der Bibel ins Deutsche. Diese Pionierleistung war eine so sprachmächtige und wortgewaltige Übersetzung, dass sie ein ganz neues, anderes Selbstverständnis des Deutschen bewirkte. Bruno Preisendörfer bezeichnet Martin Luther, der dazu aufrief, die Bauernaufstände mit allen Mitteln niederzuschlagen, auch als einen „Hassprediger gegen die Bauern“. Auch Hexenverbrennungen fanden zur Luther-Zeit deutlich häufiger in reformierten Regionen statt als in klassisch-katholischen, belegt Preisendörfer. Der Reformator Luther unterstützte diese menschenverachtende Praxis verbal: „Es ist ein gerechtes Gesetz, dass sie getötet werden, sie richten viel Schaden an“. Luther und die Frauen – ein weiteres schwieriges Thema. Er erklärte: „Die größte Ehre, die das Weib hat, ist allzumal, dass die Männer durch sie geboren werden.“

Bruno Preisendörfer wurde 1957 bei Aschaffenburg geboren. Er studierte Germanistik, Politikwissenschaften und Soziologie. 1982 zog er nach Berlin, wo er 1986 das Studium abschloss, das er 1997 mit einer Promotion ergänzte. Neben seiner schriftstellerischen Tätigkeit arbeitete er für das Berliner Stadtmagazin Zitty, zuletzt als Redaktionsleiter. Von 1995 bis 1999 war er außerdem Redakteur der Zeitschrift „Freibeuter“ im Wagenbach Verlag. Heute lebt er als freier Schriftsteller und gibt seit Juli 2009 www.fackelkopf.de heraus. Diese Lesung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Haltern am See statt.

1004 Haltern am See**Bruno Preisendörfer**

Donnerstag, 6.4.17

19:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



TIPP

VHS-Schreibwerkstatt

Die VHS „Schreibwerkstatt“ lädt ein: Kurzgeschichten und Gedichte, die im Verlauf des letzten Jahres im Kursangebot „Schreibwerkstatt“ in Dülmen entstanden sind, werden am Sonntag, 5.2.17 um 16:00 Uhr im Forum der Alten Sparkasse von den Teilnehmenden vorgetragen. Zwischen den einzelnen Wortbeiträgen gibt es Musik. Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Erzählalon

... und dann kam alles ganz anders!

Der Erzählalon geht auf die Tradition des jüdischen Sabbats zurück. Die Mitglieder der Familie versammeln sich, jeder erzählt von seinen Erlebnissen der vergangenen Woche und hört den Geschichten der anderen zu. Anlässlich des 500jährigen Reformationsjubiläums der Evangelischen Kirche wird ein Erzählalon zum Thema „und dann kam alles ganz anders“ geöffnet. Dort treffen acht Dülmener Frauen zusammen, um Erlebtes auszutauschen und die Gäste daran teilhaben zu lassen. Jede kann sie erzählen, ihre wahre Geschichte. Das sind kleine Episoden aus ihrem Leben, in der es zu einer unerwarteten Wende kam. Es sind Berichte, Erinnerungen und Beschreibungen einer Zeit, von Orten, Erlebnissen und Traditionen. Sie erzählen von der Liebe im Alter, von der Einwanderung nach Deutschland, einem Berufswechsel oder einer jugendlichen Schwangerschaft. Der Erzählalon wird zu einer Insel der Begegnung, zu einem Spektrum von Erfahrungen und Erkenntnissen, zu einem Ort des Austausches. Beim Erzählen wird niemand unterbrochen. Die persönlichen Anschauungen des Einzelnen werden hier nicht diskutiert, bewertet oder in Frage gestellt. Der Erzählalon bietet unter einer Moderation Raum für Erinnerungen des Einzelnen, zwischen den Menschen und Generationen. Dieser Nachmittag wird gemeinsam veranstaltet von der Evangelischen Kirchengemeinde, der Kath. Kirchengemeinde Heilig-Kreuz, der Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen und der VHS.

1005 Dülmen**KL-Team**

Sonntag, 19.2.17

16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 4,00 EUR

Anmeldung bis 12.2.17



TIPP

**Landschaftsfotografie
mit Gereon Roemer –
Praxistipps vom Profi**

Die VHS bietet ein Praxisseminar zum Thema Landschaftsfotografie an. Anhand vieler Bildbeispiele und fundierter Fakten verdeutlicht Gereon Roemer, wie gute Fotos durch das gezielte Zusammenspiel von Bildidee, Gestaltung und Kamertechnik entstehen. Mehr dazu auf Seite 75 (Kurs 2052).

Live-Reportage Norwegen – Entdeckung der Landschaft

Unzählige Fjordarme zerklüften Norwegen. Greift hier das Wasser nach dem Land oder das Land nach dem Wasser? Die urwüchsige Natur des Nordlands in all ihren Facetten hat Gereon Roemer bei unzähligen Reisen in atemberaubenden Panorama-Aufnahmen eingefangen. Sein atmosphärischer Bilderbogen startet in Norwegens moderner Hauptstadt Oslo, im pittoresken Bergen streift der Fotograf über den lebendigen Fischmarkt. Doch erst auf den ausgedehnten Hochebenen des Landesinneren mit den Gletscher bedeckten Bergen entfaltet sich die ganze Kraft seiner meisterlichen Aufnahmen. Entlang der gewaltigen Fjordlandschaften führt sein Weg schließlich über den Polarkreis hinaus zu den bizarren Inseln der Lofoten und Vesterålen, einem Zentrum des norwegischen Fischfangs. Am Nordkap hält Gereon Roemer den Lauf des blassen Balls der Mitternachtssonne und eine zauberhafte Schneelandschaft im magisch schimmernden Mondblau der Polarnacht auf Film fest. Da wird verständlich, warum sich die Norweger bis heute der alten Mystik und den vielen Sagen ihrer Heimat, dem Land der Trolle, nicht entziehen können. Am nördlichen Ende Europas erstreckt sich in grenzenloser, einsamer Weite die baumlose Tundra der Finnmark. Ein Highlight in diesem multimedialem Bilderbuch sind die Aufnahmen der Abendstimmung am Nordkap. Der Düsseldorfer Fotokünstler verwandelt sie geschickt in stimmungsvolle Silhouetten vor dem dramatisch illuminierten Himmel – andächtig stauende Statisten eines überragenden Naturschauspiels. Mit humorvollen Geschichten erzählt er aber auch von spannenden Menschenbegegnungen, der Kultur und den Eigenheiten des Landes – eine einfühlsame und bildgewaltige Liebeserklärung an Norwegen. Karten im Vorverkauf sind in den Geschäftsstellen der VHS ab sofort erhältlich.

1006 Dülmen

Gereon Roemer

Sonntag, 22.1.17

17:00 bis 19:15 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 12,00 EUR/Ermäßigt 10,00 EUR



3D-Multivisions-Reportage Südafrika: Von Kapstadt zum Kilimanjaro

In dieser Multivisionsreportage erzählt der 3D-Fotograf die faszinierende Geschichte einer Traumreise durch das südliche Afrika. Sie beginnt in Kapstadt und endet auf dem Gipfel des Kilimanjaro – dazwischen liegen Landschaften wie die roten Dünen der Namiwüste, das Okavango-Delta oder der Malawi-See, gewaltige Naturschauspiele wie die Victoriafälle und abenteuerliche Touren, wie die Durchquerung des 85 km langen Fish River Canyon in Südnamibia oder die Besteigung des Vulkans Ol Donyo Lengai, des heiligen Berges der Massai.

Auf seiner Reise lernte der Fotograf die verschiedensten Menschen kennen: Da ist Vicky, die im Township Khayelitsha bei Kapstadt eine kleine Pension aufgebaut hat oder der deutschstämmige Winzer Achim von Arnim aus Franschoek, der die Sektflaschen am liebsten mit dem Säbel öffnet. In Namibia begegnete Stephan Schulz einer Farmersfamilie, die eine Tierwaisenstation aufgebaut hat, er lernte Buschleute kennen, die sich über eine komplizierte Klicklaut-Sprache verständigen.

Durch die Verwendung modernster 3D-Projektionstechnik sehen Sie alles so, als wären Sie selbst mitten im Geschehen – ein plastisches Diaerlebnis von Seltenheitswert.

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

1007 Dülmen

Stephan Schulz

Montag, 20.11.17

19:30 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 13,00 EUR/Ermäßigt 11,00 EUR



Vortrag Kuba – Rum, Rhythmus und Revolution? Eine Reise über die einstige Zuckerinsel der Karibik

Kuba hat mehr zu bieten als weiße Strände, guten Rum und edle Zigarren. Die größte Insel der Karibik – berühmt nicht zuletzt für Musik und Tanz – ist in vielerlei Hinsicht wohl auch die vielseitigste. Über 5700 km Küstenlinie umrahmen Bergketten von fast 2000 m Höhe.

Auch an kolonialer Architektur übertrifft die einstige Zuckerinsel so manches Land Lateinamerikas, denn viele Städte reihen sich ein in die Liste der UNESCO- Weltkulturerbestätten, darunter Trinidad, Cienfuegos, Camagüey und Santiago. Gar nicht zu reden von La Habana, der großen alten Diva unter den charmanten Metropolen der Welt. Sie hat Piraten und Guerilleros in ihren Bann gezogen, Diktatoren und Mafiosi, aber auch weltbekannte Dichter wie Ernest Hemingway, auf dessen Spuren man noch heute mit Vergnügen wandelt.

Zuweilen scheint die Zeit auf Kuba stehen geblieben zu sein. Tradition hat hier einen besonderen Klang und paart sich mit dem Revolutionären und dem Post-Revolutionären, eine besondere Mischung, die für den Besucher des Landes vielleicht mehr Reiz entfaltet als für seine Bewohner. Auf dieser Zeitreise vom landschaftlich beeindruckenden Vinales-Tal im Westen führt der Weg entlang der Schweinebucht ins Inselinnere zum Mausoleum des Nationalhelden Che Guevara und weiter durch die historisch bedeutsame Sierra Maestra und an Fidel Castros Orte der Revolution im Südosten des Landes. Die Geschichte Kubas wird hierbei ein entscheidender und orientierender Leitfaden sein, und über seine Zukunft kann diskutiert werden.

Der Referent reist seit 1978 durch den amerikanischen Kontinent und besuchte auch die einst so revolutionären Länder Chile und Nicaragua, und trotz eines bewaffneten Raubüberfalls samt Entführung in Honduras kehrt er immer wieder nach Lateinamerika zurück.

1008 Haltern am See Clemens Schmale

Mittwoch, 1.3.17
19:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Spanische Tapas nur auf Bestellung.

Es besteht die Möglichkeit einen Gutschein für einen kleinen Vorspeisenteller mit spanischen Tapas in der Geschäftsstelle der VHS in Haltern am See für 5,00 EUR im Vorfeld zu erwerben.

Vortrag La Gomera – kleine Insel ganz groß und vielfältig

„Du wanderst so gerne und viel. Gomera wird dir bestimmt gefallen und mit meiner Schwester Nel, die dort lebt, würdest du dich auch gut verstehen!“, sagte mir vor über 10 Jahren eine liebe, ehemalige Arbeitskollegin auf einer anderen Wanderreise. Und so fing es an. Ich schrieb Nel und reiste im Herbst 2003 das erste Mal nach Gomera mit dem Gefühl, dieses kleine, fast kreisrunde Inselchen ist schnell erwandert. Ist sie doch nur 22 km lang und 25 km breit. Rasch musste ich meine Meinung ändern. Auf der knapp 370 km² großen Insel wechseln sich auf engstem Raum die unterschiedlichsten Vegetationszonen ab. Mit Nel wanderte ich kreuz und quer über Gomera, durch den mystisch-nebeligen Lorbeerwald, den heißen Süden, den blühenden Norden zwischen steil aufsteigenden Felswänden oder auf Hochebenen, bestieg die Fortaleza und den Garajonay. Nel kannte so viele Wanderwege – damals waren die Wege noch kaum ausgeschildert, sie erklärte mir die besondere Pflanzenwelt, wir genossen den wilden Atlantik an den schwarzen Sand- und Steinstränden und Abends freute ich mich auf Trommelmusik und Feuerakrobatik am Strand oder Live-Bands in der Bar Maria im Valle Gran Rey, bei leckerem spanischen Essen. So lernte ich Gomera kennen und lieben. Seitdem folgten viele Reisen nach Gomera: alleine, mit Freunden und der Familie. Von den vielen unterschiedlichen Facetten und der besonderen Natur möchte ich in meinem Vortrag erzählen.

1009 Haltern am See

Vivi Klapheck
Dirk Tochtrop

Sonntag, 12.2.17
17:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Vortrag Aus dem Reisetagebuch: Impressionen aus Osteuropa

Es gibt viele Wege die Staaten der Baltischen Küste zu bereisen. Am intensivsten ist die Anreise mit dem eigenen Auto, finden die Reisenden Iris Meyer und Ingo Schmitmann. Die polnische Ostseeküste, Malbork und die berühmte Marienburg, der letzte Urwald Europas – es gibt viele interessante Stationen auf dem Weg nach Osten und bereits auf dem Weg zu dem kleinen Korridor zwischen Kaliningrad und Weißrussland, der die EU-Staaten Polen und Litauen miteinander verbindet, verfällt man der weiten Landschaft Pommerns.

In den baltischen Staaten Litauen, Lettland und Estland erwarten den Besucher einzigartige Naturlandschaften, wie die Kurische Nehrung mit ihren gigantischen Wanderdünen und die Regionen um die Hauptstätte Vilnius, Riga und Tallin. Mit ihren beeindruckenden Baudenkmalern ziehen die geschichtsträchtigen Städte den Reisenden in ihren Bann. Ein besonderer Höhepunkt ist sicherlich der Besuch des Bergs der Kreuze, bevor es dann über Klaipeda wieder auf den Rückweg geht.

1010 Dülmen
Ingo Schmitmann
Iris Meyer

Mittwoch, 22.3.17
19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Vortrag Wanderung durch die Sierra Nevada auf dem John-Muir-Trail Im Einklang mit der Natur

Der John-Muir-Trail wird von vielen Fernwanderern als der schönste Teil des Pacific-Crest-Trails bezeichnet, der sich von Kanada bis Mexiko an der Westküste der USA entlang befindet. Im Sommer 2016 nahmen die beiden Wanderkameraden Jörg Küppers und Jörg Lohkämper aus Haltern am See diesen Weg für einige Wochen unter ihre Wanderschuhe. Trotz ihrer Wandererfahrung hielt der Weg einiges an Überraschungen für sie bereit. Sie erlebten nach einem zweitägigen Aufenthalt in San Francisco eine beeindruckende Naturlandschaft, in der sie tagelang keinem anderen Menschen begegnet sind und konnten sich jeweils zum Ende des Wandertages ihren „Privat-Wasserfall“ zum campen aussuchen. Allerdings hielt das Abenteuer auch Herausforderungen wie die Höhenkrankheit, extreme Wetterlagen und tägliche Vorkehrungen zur Bärenabwehr für sie bereit.

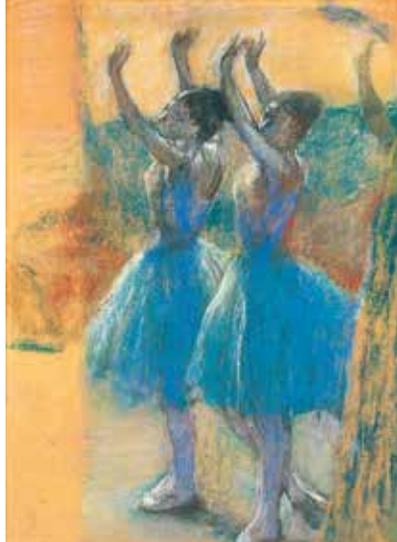
Über ihren Trip, der im Yosemite-Nationalpark begann, werden die beiden in Form einer Bilderpräsentation berichten und dabei auch wertvolle Tipps für Fernwanderungen jeglicher Art und den Versand von Wanderverpflegung in die USA geben. Ein Teil der Ausrüstung, wie der mitzuführende Bärenkanister, wird ebenfalls zu sehen sein.

1011 Dülmen
Jörg Lohkämper
Jörg Küppers

Freitag, 13.1.17
19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Vortrag Degas & Rodin – Giganten der Moderne

Sie kannten und sie schätzten sich. Sie beneideten und bewunderten einander. Ihre Werke waren Anmut und Bewegung, Körper, Raum und Zeit. Sie waren fasziniert von Pferden, von Frauen und von der Fotografie. Sie waren Außenseiter und Rebellen und sie waren Genies. In einem Wettlauf hin zur Moderne warfen Edgar Degas (19.7.1834–27.9.1917) und Auguste Rodin (12.11.1840–17.11.1917) Regeln und Normen über Bord, erfanden das wegweisende Neue. Anfangs verspottet, waren sie am Ende hoch verehrt. Sie starben im selben Jahr, 1917, kurz nacheinander. Ohne sie wäre die Moderne nicht denkbar. Noch nie wurden die Werke von Degas und Rodin in einer Ausstellung so umfassend nebeneinander gestellt, miteinander konfrontiert, diskutiert wie jetzt. Nach Renoir, Monet, Sisley und Pissarro zeigt das Von der Heydt-Museum Wuppertal noch bis zum 26.2.17 die zwei Giganten des Impressionismus im Wettstreit um das Neue in der Kunst. Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung an diesem Abend vor.

1012 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Mittwoch, 18.1.17

19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Vortrag Paula Modersohn-Becker. Der Weg in die Moderne

Die Ausstellung „Paula Modersohn-Becker. Der Weg in die Moderne“ ist Auftakt der Trilogie der Moderne im Bucerius Kunst Forum in den Jahren 2017 und 2018. Paula Modersohn-Becker (1876–1907) gehörte der Generation zwischen den Spätimpressionisten und den Expressionisten an. Ihr malerisches Werk behauptete sich in einem Moment, in dem die Kunst in Deutschland eine Pause machte: Die wichtigen Sammler und Kunsthändler der Moderne in Deutschland sollten ihre Arbeit erst später aufnehmen. Allein auf sich gestellt, holte sie sich ihre Anregungen aus Paris. Modersohn-Becker griff zwar Figuren aus ihrer heimatlichen Umgebung Worpswede auf, hat sie aber unter dem Eindruck ihrer umfassenden Pariser Kunsterfahrungen entschlackt, von allem Heimatlichen, von Folklore und „Stimmung“ befreit und in archetypische Konstellationen überführt. Damit erreichte sie in der Figurenmalerei nach Hans von Marées und Paul Gauguin eine neue avantgardistische Position. Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung, die vom 4.2.17. bis zum 1.5.17 in Hamburg zu sehen ist, an diesem Abend vor.

1013 Haltern am See

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Donnerstag, 2.3.17

19:30 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Vortrag Cranach Meister – Marke – Moderne

Lucas Cranach der Ältere (1472–1553) zählt nicht nur zu den wichtigsten Vertretern der Deutschen Renaissance, sondern zweifellos auch zu deren produktivsten. Allein mehr als 1.500 Gemälde zeugen heute noch von seinem langen künstlerischen Schaffen und einem ungeheurem Spektrum innovativer Bildlösungen. Mit der bestechenden Überzeugungskraft und Lebendigkeit seiner Bildsprache galt er schon seinen Zeitgenossen als führend unter den Künstlern und vermag den Betrachter bis heute zu faszinieren.

Das Museum Kunstpalast in Düsseldorf will mit dieser Ausstellung einen der facettenreichsten Künstler des 16. Jahrhunderts in seiner Ganzheit und Modernität präsentieren.

Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung, die vom 8.4. bis 30.7.17 in Düsseldorf zu sehen ist, an diesem Abend vor.

1015 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Mittwoch, 10.5.17
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag Claude Monet

Zu ihrem 20. Geburtstag präsentiert die Fondation Beyeler einen der bedeutendsten und beliebtesten Künstler: Claude Monet (1840 – 1926). Die Ausstellung ist ein Fest des Lichts und der Farben. Sie beleuchtet die künstlerische Entwicklung des französischen Malers von der Zeit des Impressionismus bis zum berühmten Spätwerk. Zu sehen sind seine Landschaften am Mittelmeer, wilde Atlantikküsten, die Flussläufe der Seine, Blumenwiesen, Heuhaufen, Seerosen, Kathedralen und Brücken im Nebel. Der Künstler experimentierte in seinen Bildern mit wechselnden Licht- und Farbenspielen im Verlauf der Tages- und Jahreszeiten. Mit Spiegelungen und Schatten gelang es Monet, magische Stimmungen zu erzeugen.

Claude Monet war ein großer Pionier, der den Schlüssel zum geheimnisvollen Garten der modernen Malerei gefunden und allen die Augen für ein neues Sehen der Welt geöffnet hat.

Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung, die vom 22.1. bis 28.5.17 in Basel zu sehen ist, an diesem Abend vor.

1014 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 21.3.17
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag Skulptur-Projekte 2017 Münster

Seit 1977 finden im regelmäßigen Turnus von 10 Jahren die international ausgerichteten Skulptur-Projekte Münster statt. Für die Skulptur-Projekte entwickeln die beteiligten Künstler ortsbezogene Arbeiten in unterschiedlichen Medien – Materialien der klassischen Bildhauerei genauso wie temporäre Installationen und Performances – mit denen sie sich in die baulichen, historischen und gesellschaftlichen Kontexte der Stadt Münster einschreiben. Gleichzeitig weisen die Projekte weit über den konkreten Ort hinaus: Themen der globalen Gegenwart und Reflexionen über zeitgenössische Begriffe von Skulptur fließen in die künstlerischen Auseinandersetzungen genauso mit ein, wie Fragen zum Verhältnis von öffentlichem und privatem Raum in Zeiten zunehmender Digitalisierung. Die Bedeutung der Ausstellung ist vergleichbar mit der documenta in Kassel. Die aktuellen Skulptur-Projekte finden vom 10.6. bis 1.10.2017 in Münster statt. Der Beamer-Vortrag stellt die aktuelle Ausstellung an diesem Abend vor.

1016 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 27.6.17
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

TIPP

Kino extra Treff

Kinofreunde gesucht: Sie haben Spaß an Filmen und am Kino? Dann kommen Sie zu uns in die VHS. Gemeinsam mit dem Cinema Dülmen suchen wir Cineasten, um über aktuelle Kinofilme zu diskutieren und für die Reihe Kino extra auszuwählen. Ein erstes Treffen findet am Mittwoch, 1.2.17, 19:00 Uhr, im Forum der Alten Sparkasse in Dülmen statt. Alle Kinofreunde sind dazu herzlich eingeladen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS.

Skulptur-Projekte 2017 Münster. Vorort

Für die Teilnehmenden der VHS wurde eine individuelle Führung mit dem Fahrrad für den 7.7.2017, 15:00 Uhr geplant. Nähere Informationen ab Februar 2017 bei der VHS.

1017 Münster
Gunda Mühlenfeld-Anders
Freitag, 7.7.17
15:00 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Anmeldung bis 30.6.17



**Leipziger
Buchmesse**

*Leipzig liest
23.-26. März 2017*

Studienfahrt zur Buchmesse Leipzig

Die Leipziger Buchmesse hat Jahr für Jahr an Bedeutung gewonnen; sie gilt inzwischen als Publikumsmagnet. Nirgendwo sonst sind die persönlichen Kontakte zwischen Schriftstellern und Lesern so eng und intensiv wie hier. Die Messe ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche und hat sich mittlerweile zu einer Marke mit deutschlandweiter und europäischer Ausstrahlung entwickelt. Ex libris – Freunde der Stadtbücherei Dülmen e.V. bietet für die VHS in diesem Jahr erstmalig eine Busreise nach Merseburg und Leipzig an. Den Teilnehmenden wird neben dem Besuch der Buchmesse ein weiteres interessantes Rahmenprogramm geboten:

- Besichtigung der Merseburg und des Merseburger Doms
- Stadtführung in Leipzig
- Mittagessen in Auerbachs Keller

Veranstalter: Ex libris – Freunde der Stadtbücherei Dülmen e.V.

Höchstteilnehmerzahl: 30

1018 Merseburg und Leipzig

Florian Küber

Freitag bis Sonntag

24.3.17 bis 26.3.17

Nähere Informationen bei der VHS

Anmeldung bis 1.3.17

TIPP

Angebote der Städtischen Musikschule Dülmen und Haltern am See

● Gitarrenworkshops

Vermittelt werden die Grundkenntnisse des Akkordspiels ohne Noten anhand von aktuellen Songs, Oldies und modernen Schlagern. Zielgruppe sind Erwachsene, Junggebliebene, Erzieher und Wiedereinsteiger. Der Anfängerkurs findet dienstags, 17.1. bis 4.4.17, 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr in Raum 20 der Musikschule Haltern statt, der Fortgeschrittenkurs ist ebenfalls dienstags von 19.15 Uhr bis 20.00 Uhr.

● Blockflötenspielkreis für Erwachsene

Das Angebot richtet sich an alle, die in ihrer Jugend die Blockflöte erlernt haben, und nun mit Gleichgesinnten diese Kenntnisse auffrischen und mit anderen zusammen musizieren möchten. Unter Leitung von Frank Wolthers trifft sich die Gruppe wöchentlich im Foyer der Musikschule Haltern jeweils mittwochs vom 18.1. bis 4.4.17 von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Die Kursgebühr beträgt jeweils 72,00 EUR.

Anmeldungen bei der Geschäftsstelle der Musikschule in Haltern am See:

Tel.: 02364 933444 oder per Mail: musikschule@haltern.de.

TIPP der VHS Ahaus

Wandern und lesen im Tessin Wanderstudienreise vom 19. bis 26. August 2017

Im Tessin trifft die alpenländische Welt auf Südeuropa. Dieser einzigartige landschaftliche Gegensatz hat seit über 200 Jahren Reisende angezogen. Viele sind durchgereist, viele haben auch länger verweilt oder sind sesshaft geworden. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts übte die Gegend um den Luganer See und den Lago Maggiore eine magische Anziehung auf Intellektuelle, Künstler, Lebensreformer, Utopisten aus – während die ärmere einheimische Bevölkerung in Scharen auswanderte. Die Anzahl der im Tessin hängengebliebenen Literaten ist so hoch, dass man diese Landschaft als ein Brennglas der europäischen Literatur bezeichnen kann.

Die Wanderstudienreise wird auf mehreren Tageswanderungen Literatur aus diesem Brennglas erkunden. Gelesen werden u. a. Hermann Hesse, Max Frisch sowie der aus dem Tessin stammende Plinio Martini. Während des Wanderns und an Originalschauplätzen können die literarischen Texte intensiver erlebt werden als im Seminarraum. Standort der Reise ist Ascona am Nordwestufer des Lago Maggiore.

Mehr zu dieser literarischen Wandereise erfahren Sie bei unserer Partner-VHS in Ahaus telefonisch unter 02561/9537-0 oder per Mail info@vhs-aktuellesforum.de.

Vortrag

Kein Kapitalismus ist auch keine Lösung**Die Krise der heutigen Ökonomie oder was wir von Smith, Marx und Keynes lernen können**

In der Finanzkrise stand die Welt am Abgrund. Eine Situation die alle überraschte, auch renommierte Wirtschaftswissenschaftler. Wie ist das zu erklären? Und wie kann man ähnliche Krisen in Zukunft verhindern?

„Die Wissenschaft von der Ökonomie steckt in der Krise“, erklärt Ulrike Herrmann, geboren 1964, Wirtschaftskorrespondentin der Berliner Tageszeitung taz. Selbst Laien falle auf, dass die herrschenden Wirtschaftstheorien nicht funktionieren, dass selbst einfachste Fragen nicht beantwortet werden können, dass ökonomische Modelle nicht die Realität spiegeln. Dabei werden in der Dauerkrisen-Situation, die seit der US-Finanzkrise im Jahr 2007 weltweit herrscht, Finanz-Experten dringend gebraucht. Sie müssten aber, fordert die gelernte Bankkauffrau und Historikerin, Lösungen erarbeiten und nicht die bestehenden Probleme noch verstärken. Die Theorien über die verschiedenen Funktionsweisen von Wirtschaft haben sich von der Realität entfernt, sagt Herrmann. Die Journalistin und Autorin erhebt heftige Vorwürfe: Die meisten Wissenschaftler halten ihrer Meinung nach unbeirrt und fast religiös an ihren neoliberalen Dogmen fest, deren (Rechen-)Modelle nicht stimmen könnten, das belegen die zahlreichen Finanzkrisen. Das Problem dabei, so Ulrike Herrmann: Genau diese Wissenschaftler sind es, die mehrheitlich rund um den Globus die Regierungen beraten. Wie kann man dieser Entwicklung begegnen? Ulrike Herrmann empfiehlt und vollzieht in ihrem Buch die Re-Lektüre dreier Klassiker der Wirtschaftswissenschaften: Adam Smith, Karl Marx und John Maynard Keynes. Die Autorin zeigt auf, dass beispielsweise Adam Smith schon vor rund 240 Jahren derart grundlegende Fragen aufgeworfen hat, dass ein Teil seiner Antworten noch heute bessere Lösungsansätze bieten als die – auf das reine Marktdenken reduzierte – Welt des Neoliberalismus.

Nach einer abgeschlossenen Lehre als Bankkauffrau studierte Ulrike Herrmann Geschichte mit Schwerpunkt Wirtschaftsgeschichte und Philosophie an der Freien Universität Berlin. Seit 2000 ist Herrmann Redakteurin bei der Berliner taz. Seit 2006 ist sie Wirtschaftskorrespondentin. Von 2008 bis 2014 gehörte sie auch zum Vorstand der taz-Verlagsgenossenschaft. Herrmann nimmt häufig an aktuellen politischen Diskussionen in Hörfunk und Fernsehen teil, unter anderem an der Fernsehsendung Presseclub und im Fernsehsender.

Die Vortragsreihe „Nachgefragt“ ist eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See, der VHS und dem DGB – Region EMSCHER-LIPPE. In diesen Veranstaltungen werden aktuelle Themen in den Fokus gestellt.

1019 Haltern am See**Ulrike Herrmann**

Donnerstag, 16.3.17

19:00 Uhr

Stadtbücherei

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

**Steuerpolitik und Steuergerechtigkeit**

Wenn sich Vermögende und Mächtige der Steuerverantwortung und der Rechtsstaatlichkeit entziehen, fehlen diese Gelder den öffentlichen Haushalten für wichtige Leistungen wie Klimaschutz, Bildung, Inklusion und Integration. Nur die Dummen zahlen Steuern?

Prof. Dr. Bontrup gibt einen kurzen Rückblick über Steuerpolitik der letzten Jahre und veranschaulicht in seinem Vortrag, dass das Problem der Steuerhinterziehung und Steuervermeidung kein nationales ist, sondern vielmehr im internationalen Zusammenhang diskutiert werden muss. Außerdem bespricht er die Auswirkungen der Steuerhinterziehung auf die auseinandergehende Schere zwischen Arm und Reich in Deutschland und die Sorgen der Menschen um ihre Altersvorsorge.

Prof. Dr. Heinz Botrup ist auch Sprecher der Arbeitsgruppe Alternative Wirtschaftspolitik, die seit über 30 Jahren jährlich die Gegengutachten zum Sachverständigenrat, den sog. „Fünf Weisen“, vorlegt. Er blickt vor seiner Berufung an die Westfälische Hochschule Gelsenkirchen auf eine langjährige Industrieerfahrung zurück, u. a. als Arbeitsdirektor in der Stahlindustrie.

Die Vortragsreihe „Nachgefragt“ ist eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See, der VHS und dem DGB – Region EMSCHER-LIPPE. In diesen Veranstaltungen werden aktuelle Themen in den Fokus gestellt.

1020 Haltern am See**Prof. Dr. Heinz Bontrup**

Dienstag, 9.5.17

19:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Geldanlage: Sparanlagen und Altersvorsorge Basisinformationen

Etwas für die Altersvorsorge tun und mit kleinen finanziellen Mitteln Reserven aufbauen, ist für viele ein wichtiges Thema. Gerade in Zeiten niedriger Zinsen ist das eine echte Herausforderung. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten der Geldanlage im Spar- und Vorsorgebereich, welche Risiken und Verzinsungen damit verbunden sind und wie auch mit kleinen „Vermögen“ Rücklagen gebildet werden können.

Themen sind u. a.: Riesterreente, Bausparverträge, Lebens- und Rentenversicherungen, Sparverträge, Termin- und Festgelder, Sparkonten, regelmäßiges Sparen für unterschiedliche Zielgruppen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

1021 Dülmen

Margret Homann

Donnerstag, 19.1.17

19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Geldanlage: Sparanlagen und Altersvorsorge Teil 2

Bei den aktuell niedrigen Zinsen fragen sich viele Anleger, wie sie ihr Vermögen so anlegen können, dass sie zumindest einen Inflationsausgleich erzielen können. Anlagen in Wertpapiere sind dafür durchaus eine mögliche Alternative. Wir Deutschen sind kein ausgesprochenes Aktienvolk, daher scheuen wir Anlagen in Aktien und anderen Wertpapieren. Wir diskutieren daher, welche Wertpapieranlagen es gibt, was sie ausmacht und welche Risiken damit verbunden sind.

Themen sind u. a.: Aktien, Anleihe, Investmentfonds, Zertifikate, steuerliche Fragestellungen und Kosten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

1022 Dülmen

Margret Homann

Donnerstag, 26.1.17

19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



DÜLMENER EHRENAMT

Workshop und Themenabende 2017

Tagesworkshop

„Flyer und Plakate selbst gestalten“

Monika Dreike

Sa., 18.02.2017, 10 - 16 Uhr

VHS - Alte Sparkasse

Themenabend

„Ran an die Kohle“:

Jugendförderung

Karl Lenz

Do., 06.04.2017, 19 - 20.30 Uhr

Neue Spinnerei

Themenabend

„Schutz von Kindern und

Jugendlichen“

Jens Wortmann

Do., 27.04.2017, 18.30 - 20 Uhr

Neue Spinnerei

Themenabend

„Haftungsrisiken für Vorstände“

Klaus-Peter Niemann

Fr., 05.05.2017, 17.30 - 19.30 Uhr

VHS - Alte Sparkasse

Themenabend

„Ran an die Kohle“: Kulturförderung

Silke Althoff & André Sebastian

Fr., 19.05.2017, 17.30 - 19.30 Uhr

VHS - Alte Sparkasse

Themenabend

„Ran an die Kohle“: Fördermöglichkeiten im sozialen Bereich

Hildegard Streyll

Fr., 23.06.2017, 17.30 - 19.30 Uhr

VHS - Alte Sparkasse

Themenabend

„Interkulturelle Begegnungen in Vereinen und ehrenamtli. Gruppen“

Sandra de Vries

Fr., 07.07.2017, 17.30 - 20.30 Uhr

VHS - Alte Sparkasse

Weitere Infos:

www.duelmen.de/ehrenamt.html

Anmeldung

www.vhs-duelmen.de

Themenabend

„Ran an die Kohle“: Sportförderung

Ralf Frerick

Fr., 13.10.2017, 17.30 - 19.30 Uhr

VHS - Alte Sparkasse

Themenabend

„Sicher im Ehrenamt“

Gabriele Gahrmann-Armdt

Mi., 15.11.2017, 17 - 19 Uhr

VHS - Alte Sparkasse



Kontakt: Hildegard Streyll - Ehrenamtskoordinatorin - T.: 02594 12 563 ehrenamt@duelmen.de



Hülliye Zengin, Diplom Psychologin, ist hauptberuflich Leiterin der Personalentwicklung der Stadt Osnabrück, nebenberuflich ist sie seit 2001 in der Erwachsenenbildung, Beratung und Moderation tätig. Sie ist Trainerin für interkulturelle Kompetenzentwicklung und berät Unternehmen auf ihrem Weg zur interkulturellen Öffnung. Ehrenamtlich engagiert sie sich im Vorstand des Vereins zur Förderung von Kindern aus Zuwandererfamilien (Vpak). Sie hat selbst einen türkisch-kurdischen Migrationshintergrund, ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

Vortrag Frauen und Familie im Islam

Die Rolle der Frau im Islam und die Bedeutung der Familie wird in der Öffentlichkeit breit und vielfach kontrovers diskutiert. Doch was beinhaltet der Islam tatsächlich und wie beeinflusst er die Lebenswirklichkeiten von muslimischen Frauen und Familien in Deutschland? An diesem Abend wird die Referentin anhand von konkreten Beispielen aus den Lebenswelten von Frauen und Familien mit muslimischem Migrationshintergrund ein differenziertes Bild eröffnen. Es gibt Antworten auf die Fragen: Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede verbinden und trennen Menschen mit unterschiedlicher kultureller (religiöser) Prägung? Welche Familienkonzepte und Wertvorstellungen können Erklärungsmöglichkeiten für das Verhalten von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen sein? Wie sind die Rollen der einzelnen Mitglieder zu verstehen? Welche Chancen, welche Missverständnisse und Konflikte ergeben sich im Umgang mit den verschiedenen Familien- und Frauenbildern? Welche Grenzen des Miteinanders sind beschreibbar und welche Möglichkeit der Überwindung dieser Grenzen kann es geben? Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen statt.

1023 Dülmen Hülliye Zengin

Montag, 3.4.17
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Musik und Tanz zum Internationalen Frauentag 2017

Auch in diesem Jahr laden die VHS, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Dülmen, der Runde Tisch Migration-Integration und die Frauengruppe des türkisch-islamischen Kulturvereins zum internationalen Frauentag in die Alte Sparkasse ein. Ab 14:30 Uhr erwartet Sie ein buntes Unterhaltungs- und Informationsprogramm, mit Musik, Tanz, Theater und internationalen Spezialitäten. Lassen Sie sich überraschen! Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

1024 Dülmen Gunda Mühlenfeld-Anders

Samstag, 11.3.17
14:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei



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

Crashkurs der Weltreligionen Hinduismus-Buddhismus- Traditionelle Religionen

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

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

1025 Dülmen Ellen Terhorst

3 x montags
16.1.17 bis 30.1.17
19:30 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 25,20 EUR
Anmeldung bis 9.1.17



Crashkurs der Weltreligionen Judentum-Christentum-Islam

In diesem Fortsetzungsseminar werden weitere bedeutende Religionen behandelt: Das Judentum, das Christentum und der Islam. Diese beiden Seminare sind einzeln oder in Kombination buchbar.

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

1026 Dülmen Ellen Terhorst

3 x montags
6.2.17 bis 20.2.17
19:30 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 25,20 EUR
Anmeldung bis 30.1.17



Auf den Spuren meiner Familie Einführung in die Familienforschung

Detektivischer Spürsinn ist gefragt, wenn man die Herkunft der Familie erforschen möchte. In den Zeiten der Industrialisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert gingen viele Menschen von Ost- und Westpreußen nach Westfalen und ins Ruhrgebiet. Die wachsende Industrie brauchte Arbeitskräfte, die im Land zwischen Lippe, Emscher und Ruhr eine neue Heimat fanden.

Vom Sammelsurium – was und wie wird gesammelt – über Schriftenkunde, Archive und Internet bis hin zum Aufbau einer Familienchronik: An diesem Tag werden Grundlagen für ein spannendes Hobby gelegt.

1027 Dülmen Regina Klein

Samstag, 18.3.17
9:30 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 26,50 EUR
Anmeldung bis 11.3.17

Vortrag

Die Welt entdecken**Informationsabend zu langfristigen Auslandsaufenthalten**

Wer hat noch nicht davon geträumt, dem Alltag einmal länger als die üblichen drei Wochen zu entfliehen? Das gesicherte und sichere Leben in Deutschland für eine längere Zeit aufgeben? Niemals. Auf der einen Seite existiert bei vielen die Angst, sich das nicht leisten bzw. erlauben zu können, in eine ungewisse Zukunft aufzubrechen erscheint zu abenteuerlich. Reisen in ein fremdes Land, mit einer neuen Kultur und einer unbekannt Sprache macht vielen Angst. Vor allem die Existenzsicherung während und vor allem nach einer langen Auszeit ist ein großer Unsicherheitsfaktor.

Dieser Abend soll Antworten auf einige wichtige Fragen zur Planung und Organisation geben:

Wie kann man eine Auszeit finanzieren? Welche Arbeitsmöglichkeiten gibt es? Welche Vorsorge (Versicherungen) sind möglich und notwendig?

Und was passiert mit meinen persönlichen Dingen und meiner Wohnung hier in Deutschland?

Wie stellt sich eine Auszeit im Lebenslauf dar?

Ein Abend für alle die, die mit dem Gedanken einer Langzeitreise spielen, um Neues zu erleben und kennenzulernen.

Die Referentin, Joana Grützenbach ist 33 Jahre alt, gelernte Fremdsprachenkorrespondentin. Von August 2015 bis September 2016 ist sie zusammen mit ihrem Freund für ein Jahr ausgestiegen und auf Weltreise gegangen. Zurück in Dülmen möchte sie ihr Wissen mit allen Interessierten teilen.

Höchsteilnehmerzahl: 30

1028 Dülmen

Joana Grützenbach

Mittwoch, 15.3.17

18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 8.3.17

Informationsabend

Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Hier können zeitlich flexibel akkreditierte Bachelor- und Masterabschlüsse erworben werden in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. Das Studienmaterial wird direkt ins Haus geliefert. Eine fachliche Betreuung – persönlich oder über das Internet – ist integraler Bestandteil des Fernstudiums. Studiert wird nach der Methode des Blended Learning, einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, Lernen über das Internet und Präsenzphasen. Die Materialien werden bearbeitet, wann und wo die Studierenden möchten. Mit über 40 Jahren Erfahrung ist die FernUniversität in Hagen eine Hochschule für alle, die ein universitäres Studium kostengünstig neben Beruf, Ausbildung oder Familienzeit absolvieren möchten. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich.

Das Studienkonzept der FernUniversität in Hagen bietet ihren Studierenden maximale Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeitstudium wie im Vollzeitstudium. Es ermöglicht ein Hochschulstudium unter Berücksichtigung der jeweils eigenen Lebenssituation, z.B. in Teilzeit parallel zu Ausbildung, beruflichen und/oder familiären Verpflichtungen – eine ideale Alternative zu einem Präsenzstudium. Das breit gefächerte Studienangebot lädt dazu ein, sein persönliches Wissen zu erweitern und sich für berufliche Anforderungen zu qualifizieren. Auch ohne Abitur ist der Zugang zum Studium durch den Nachweis beruflicher Qualifikationen möglich. In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft und Sie können Ihre ganz individuellen Fragen stellen. Vor dem Hintergrund der Einschreibung (1.6.–31.7.17) zum Wintersemester 2017/18 (Studienstart Oktober) bietet sich an diesem Abend auch die Gelegenheit, alle Fragen bezüglich einer Immatrikulation zu klären.

1029 Dülmen

Brigitte Manthei

Dienstag, 25.4.17

18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

entgeltfrei

Anmeldung bis 18.4.17

Vortrag Psychokinesiologie

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

Die Psychokinesiologie versteht sich als eine alternative Heilmethode, die den Muskeltest als Hilfsmittel nimmt, um ins Unterbewusstsein zu gelangen und dort psychische Blockaden aufzuspüren. Alle bisher erlebten Ängste und Verletzungen sind für immer im Unterbewusstsein gespeichert und beeinflussen von dort aus den Menschen ein Leben lang – und damit auch die Gesundheit. Ziel dieser Methode ist es, dass das Thema seinen traumatischen Charakter verliert und ebenso seinen prägenden Einfluss. Es soll eine andere Sichtweise auf Situationen entstehen, die das Denken verändert und die Gefühle positiv beeinflusst.

Anschließend haben die Zuhörer Gelegenheit, Fragen zu stellen und ggf. den Muskeltest an sich selbst auszuprobieren.

Abgerundet wird der Abend durch die Vermittlung von einfachen praktischen Techniken zum akuten emotionalen Stressabbau.

Um eine Platzreservierung vorab wird gebeten! Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse!

Höchstteilnehmerzahl: 60

1030 Dülmen

Dr. Monika Skillandat

Dienstag, 24.1.17

19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 17.1.17

1031 Havixbeck

Dr. Monika Skillandat

Dienstag, 21.2.17

19:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schülercafé

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 14.2.17

1032 Haltern am See

Dr. Monika Skillandat

Dienstag, 28.3.17

19:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 21.3.17

Vortrag mit Aussprache Unterhaltspflicht gegenüber Eltern

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

Der Referent Thomas Rüller erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar die Grundzüge und wichtige Detailfragen der Angehörigenunterhaltspflicht. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 30

1034 Dülmen

Thomas Rüller

Mittwoch, 8.3.17

18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 1.3.17

1035 Haltern am See

Thomas Rüller

Mittwoch, 22.3.17

18:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 15.3.17

Informationsabend Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

1033 Havixbeck

Margret Homann

Donnerstag, 30.3.17

19:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schülercafé

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Informationsabend Familie und Rente

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen findet der Informationsnachmittag zum Thema Rente statt. Ein Experte der Deutschen Rentenversicherungsgesellschaft gibt aktuelle Information zu Entwicklungen und Veränderungen zum Thema Rente, wie beispielsweise:

- Was sollten vor allem Frauen über die Auswirkungen von Minijobs auf die Rente wissen?
- Was sind Berücksichtigungszeiten?
- Wie wirken sich Kindererziehungszeiten auf die Rente aus?
- Was hat es mit der sog. „Mütterrente“ auf sich?
- Wie wirken sich Elternzeit und Pflege, Teilzeit und Mini-Job auf die Rente aus;
- Was bedeutet die Flexi-Rente?

1036 Dülmen Ansgar Schlüter

Mittwoch, 29.3.17
18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei
Anmeldung bis 22.3.17



Licht und Luft für Ihre Pflanzen durch den richtigen Schnitt

Viele Gehölze müssen einen regulierenden Schnitt erhalten, um standfest zu werden und Fruchtholz ausbilden zu können. Auch die Blühwilligkeit und eine „gute Figur“ können durch die richtigen Schnittmaßnahmen unterstützt werden. Dieser Vortrag vermittelt Ihnen auch anhand von Bildern, vielen praktischen Tipps und Tricks, die richtigen Schnittmaßnahmen an (Obst-) Bäumen, Sträuchern und Rosen. Auch häufige Schnittfehler und deren Vermeidung werden vorgestellt. Zudem erhalten Sie Hinweise über geeignetes und praktisches Werkzeug. Auch wird ein Überblick über den richtigen Zeitpunkt und Schnitthäufigkeit von Pflanzen gegeben. Fragen sind immer herzlich willkommen! Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 16

1037 Dülmen Corina Meyer

Samstag, 11.2.17
10:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 27,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.17



Kreativer Workshop Ihr persönlicher Traumgarten Grundlagen der Gartengestaltung

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse? Zusammen mit einer Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B. was alles Platz finden soll, welchen „Gartentyp“ Sie möchten und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause.

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit eingezeichneten Gebäuden mit, möglichst maßstabgerecht, z. B. M 1:100, Skizzenpapier (z. B. Butterbrotpapier), Zeichenutensilien und Fotos. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

1038 Dülmen

Corina Meyer

Samstag, 18.3.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 11.3.17

Was wächst denn da?

Kräuterwanderung

Wenn nach einem langen, kalten Winter zartes Grün im Garten und auf den Feldern draußen zu sehen ist, wissen alle, dass der Frühling da ist und es zieht jeden nach draußen in die Natur. Auf dieser Kräuterwanderung werden die ersten Frühlingskräuter vorgestellt. Welche Wild- und „Un“-kräuter sind essbar, wer ist unser bester Vitamin C Lieferant oder vertreibt die „Wintermüdigkeit“? Dieses und viele weitere Informationen zu den Eigenschaften und Fähigkeiten der Kräuter erfahren die Teilnehmenden auf diesem Kräutergang. Die Teilnehmenden sollten trittsicher sein und wetterfeste Kleidung tragen. Treffpunkt: Eingang zu den Wiesen, Kreuzung Westhagen/Kohlbrink.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

1039 Dülmen

Stefanie Wortmann

Samstag, 8.4.17

10:00 bis 12:15 Uhr

Eingang zu den Wiesen

Kreuzung Westhagen/Kohlbrink

Entgelt 11,40 EUR

Anmeldung bis 1.4.17

Johannikräuter Kräuterwanderung

Am 21. Juni ist Sommersonnenwende. Es ist der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres. Seit Jahrhunderten wird dieser Tag gefeiert. Um ihn ranken sich viele Mythen und Geschichten. Johanni hat für viele noch heute eine besondere Bedeutung. Für Kräutersammler ist es der Höhepunkt des Jahres. Auf dieser Kräuterwanderung werden wir uns einige „Johanniskräuter“ ansehen und vieles über ihre Magie, Anwendung und Wirkung erfahren. Die Teilnehmenden sollten trittsicher sein und wetterfeste Kleidung tragen.

Treffpunkt: Silbersee II, Wendehammer/Bushaltestelle am Ende des Parkplatzes.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

1040 Haltern am See

Stefanie Wortmann

Samstag, 24.6.17

10:00 bis 12:15 Uhr

Treffpunkt: Silbersee II

Entgelt 11,40 EUR

Anmeldung bis 17.6.17



Vortrag Calming Signals – die Sprache der Hunde

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

1041 Haltern am See

Gerd Köhler

Mittwoch, 18.1.17

19:30 bis 21:45 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

TIPP

Kino extra im Original

Mit der englischen Originalversion von Filmen können Sie Ihr Englisch authentisch auffrischen. Es gibt kaum eine spannendere und unterhaltsamere Methode to brush up one's English.

Das Cinema Dülmen und die VHS zeigen alle zwei Monate, jeweils am letzten Mittwoch der Monate Januar, März und Mai, Filme im Original, also in englischer Sprache! Beginn ist 19:30 Uhr. Der Eintritt für alle Plätze: 5,00 EUR.

- 25.01.2017 BRIDGET JONE'S BABY
- 29.03.2017 GIRL ON THE TRAIN
- 31.05.2017 THE ACCOUNTANT

CINEMA
AHAUS · COESFELD · DÜLMEN

KINO extra

Kino extra Treff

Kinofreunde gesucht: Sie haben Spaß an Filmen und am Kino? Dann kommen Sie zu uns in die VHS. Gemeinsam mit dem Cinema Dülmen suchen wir Cineasten, um über aktuelle Kinofilme zu diskutieren und für die Reihe Kino extra auszuwählen. Ein erstes Treffen findet am Mittwoch, 1.2.17, 19:00 Uhr, im Forum der Alten Sparkasse in Dülmen statt. Alle Kinofreunde sind dazu herzlich eingeladen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS.

1042 Dülmen

Gunda Mühlenfeld-Anders

Karolin Rottstegge

Mittwoch, 1.2.17

19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Anmeldung bis 25.1.17

CINEMA
AHAUS · COESFELD · DÜLMEN

KINO extra

Kino-Highlights

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

Das aktuelle Programm 2017:

03. + 08.01.2017	EL OLIVIO
17. + 22.01.2017	ANTONIO, IHM SCHMECKT'S NICHT
07. + 12.02.2017	FRANTZ
21. + 26.02.2017	FLORENCE FOSTER JENKINS
07. + 12.03.2017	SULLY
21. + 26.03.2017	DAS KALTE HERZ
04. + 09.04.2017	EINE GESCHICHTE VON LIEBE ...
18. + 23.04.2017	OSTFRIESISCH FÜR ANFÄNGER
02. + 07.05.2017	DIE TÄNZERIN
16. + 21.05.2017	EGON SCHIELE: TOD UND MÄDCHEN
06. + 11.06.2017	TOMORROW

1043 Dülmen

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

Anzeige



Medizin
mit Menschlichkeit

KKRN

St. Sixtus-Hospital
Haltern am See

MEDIZIN mit MENSCHLICHKEIT

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

Der schnelle Draht zu uns:

Klinik für Anästhesie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie

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

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie und Proktologie

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

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Telefon 02364 104-24200 oder 02364 104-24202 · gynaekologie.haltern@kkrn.de

Wochenstation Telefon 02364 104-29300

Kreißaal Telefon 02364 104-24211

Klinik für Innere Medizin

Fachbereich Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie,

Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen Telefon 02364 104-25200

Fachbereich Kardiologie Telefon 02364 104-25202 · innere.haltern@kkrn.de

Fachbereich Medizin im Alter Telefon 02364 104-25200

Fachbereich Pneumologie, Allergologie,

Schlaf- und Beatmungsmedizin Telefon 02364 104-25203

Schlaflabor Telefon 02364 104-25280 · pneumologie.haltern@kkrn.de

Belegabteilung HNO-Hellkunde

Belegabteilung Orthopädie

Telefon 02364 104-0

St. Sixtus-Hospital

Gartenstraße 2

45721 Haltern am See

Telefon 02364 104-0

Telefax 02364 168398

www.kkrn.de · haltern@kkrn.de



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

Reisebüro **Peters** GmbH
Reisebüro - Omnibusbetrieb

Wir picken für Sie die Rosinen heraus

7 Tage **Das Herz Schwedens** Mittelschweden
vom 04.09. – 10.09.2017

5 Tage **Luther 2017!** 500 Jahre Reformation
Eisenach, Erfurt, Lutherstadt Wittenberg und Eisleben!
vom 14.06. – 18.06.2017

6 Tage **Schweiz** „Auf den Spuren des Glacier Express“!
vom 09.04. – 14.04.2017

8 Tage **Das Périgord & Bordeaux**
vom 08.10. – 15.10.2017



Werner-von-Siemens-Str. 8 · 59348 Lüdinghausen · Tel. 02591-4044 · Fax 4045
buchung@busreisen-peters.de · www.busreisen-peters.de

Café
Grote



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

www.baesckereigrote.de

KULTUR | GESTALTEN

2

Kreativität macht die Welt bunt!

- Tanzen
- Literatur- und Schreibwerkstatt
- Zeichnen
- Malen mit Acryl-, Aquarell- und Ölfarben
- Schneidern und nähen
- Filzen
- Mosaik
- Schrottplastiken
- Gold- und Silberschmieden
- Das 1 x 1 der Fotografie
- Kreative Fotografie
- Foto-Exkursionen

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



Hochzeitskurs & Tänze für festliche Anlässe

Unterrichtet werden die Tänze, mit denen Sie sich auf jedem Fest bewegen können, z. B.: Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Discofox. Wir unterrichten diese Tänze mit einer kleinen Startchoreografie und für Sie leicht erlernbaren Figuren. Mit dem Eröffnungstanz wird das Tanzparkett frei gegeben und Sie stehen als Brautpaar im Mittelpunkt. Aber keine Angst. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zum Ablauf. Sie können sicher sein, dass Sie Ihre Gäste damit überraschen und begeistern werden und Ihnen dieser Tanz in einmaliger Erinnerung bleibt. Der Kurs ist geeignet für alle, die diese Tänze erlernen wollen, für Trauzeugen, Eltern, Gäste und natürlich auch für Brautpaare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

2002 Dülmen

**Manuela Herberg
Andreas Herberg**

4 x sonntags

25.6.17 bis 16.7.17

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 44,00 EUR

Anmeldung bis 18.6.17

Disco Fox für Paare

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

2001 Dülmen

**Frank Bitter
Kerstin Kraft**

Nähere Informationen bei der VHS.

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 52,00 EUR

Anmeldung bis 11.3.17



Disco Fox, Salsa, DiscoCharts und Freestyle Partytänze schnell erlernt

Mit Schwung und viel Spaß lernen die Teilnehmenden die Grundlagen dieser Tänze sowie schnell erlernbare Figuren und Schrittverbindungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Disco Fox ist leicht erlernbar. Er sieht gut aus und hält Sie bei jeder Tanzveranstaltung über Wasser. Der Universaltanz für alle Fälle.

Salsa ist Leidenschaft und Lebensfreude zu den heißen Rhythmen Lateinamerikas. DiscoChart ist spannungsgeladen, temperamentvoll und gleichzeitig spielerisch und gefühlvoll. Er wird zu fast jeder Musik getanzt. Der Freestyle kann alleine ohne Partner getanzt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Getränke mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

2003 Dülmen

**Manuela Herberg
Andreas Herberg**

4 x montags

6.3.17 bis 27.3.17

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 27.2.17

Orientalischer Tanz Anfängerinnen

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

2004 Havixbeck

Andrea Rohtermundt

11 x dienstags
10.1.17 bis 28.3.17
19:30 bis 20:30 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 51,40 EUR
Anmeldung bis 3.1.17

2005 Havixbeck

Andrea Rohtermundt

9 x dienstags
25.4.17 bis 27.6.17
19:30 bis 20:30 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 42,10 EUR
Anmeldung bis 18.4.17

Orientalischer Tanz Fortgeschrittene

Sie kennen schon die Grundbewegungen, obwohl noch nicht alle so richtig toll aussehen? Sie kennen die Musik, obwohl man nicht jedes Stück gleichermaßen liebt? Jetzt kommt die freie Improvisation und das Erlernen von Choreografien. Wir tauchen ein in die schillernde Welt der Orientalischen Tänze und deren unglaubliche Vielfalt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

2006 Havixbeck

Andrea Rohtermundt

11 x dienstags
10.1.17 bis 28.3.17
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 77,00 EUR
Anmeldung bis 3.1.17

2007 Havixbeck

Andrea Rohtermundt

9 x dienstags
25.4.17 bis 27.6.17
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 63,00 EUR
Anmeldung bis 18.4.17



Orientalischer Tanz Fortgeschrittene

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

2008 Haltern am See

Beate Stenner

13 x dienstags
24.1.17 bis 23.5.17
19:00 bis 20:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Aula
Entgelt 60,70 EUR
Anmeldung bis 17.1.17
kein Kurs am 7.3., 25.4., 2.5.17

Tribal-Dance Hagazessa – die Tribalgruppe

Tribal-Dance bedeutet Stammestanz. Unser Stamm heißt „Hagazessa“ (aus dem Keltischen: „aufziehendes Unwetter“). Die Tanzsequenzen werden gemeinsam in der Gruppe entwickelt. Grundlage dafür sind internationale Folkloretänze, der Bauchtanz und natürlich viel Fantasie. Die Tanzelemente stellen Feuer, Wind, Geysir oder auch Elemente aus Natur, Legenden und Mythen dar. Es gibt keine Choreographie, kein Tanz ist wie der andere, er entsteht jedes Mal neu. Wer also Tanzerfahrung hat (egal aus welchem Tanz), kann hier einsteigen und die Tür zu ganz neuen Möglichkeiten öffnen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

2009 Havixbeck

Andrea Rohtermundt

5 x freitags
17.2., 17.3., 28.4., 19.5., 23.6.17
18:45 bis 21:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 52,50 EUR
Anmeldung bis 10.2.17



NEU

Alte Schriften lesen Einführung in die Paläographie

Dieser Kurs richtet sich an Heimatforscher und alle, die für ihre Recherchen im Archiv mit alten Schriften zu tun haben. Es werden gemeinsam verschiedene Texte v. a. aus dem Stadtarchiv gelesen und analysiert. Dies wird mit einer kleinen Einführung in die Archivkunde verbunden sein. Ziel soll es sein, die bisweilen noch vorhandene Scheu vor Originalunterlagen und ihren uns heute oft fremden Schriften zu verlieren, um so besser gerüstet für eigene Archivrecherchen zu sein. In diesem Kurs werden dieses Mal auch etwas schwierigere Texte gelesen, der Kurs ist aber offen für Anfänger und Fortgeschrittene.

2010 Dülmen
Dr. Stefan Sudmann
10 x dienstags
21.3.17 bis 6.6.17
16:30 bis 18:00 Uhr
Stadtarchiv
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 14.3.17

TIPP

VHS-Schreibwerkstatt

Die VHS „Schreibwerkstatt“ lädt ein: Kurzgeschichten und Gedichte, die im Verlauf des letzten Jahres im Kursangebot „Schreibwerkstatt“ in Dülmen entstanden sind, werden am Sonntag, 5.2.17 um 16:00 Uhr im Forum der Alten Sparkasse von den Teilnehmenden vorgetragen. Zwischen den einzelnen Wortbeiträgen gibt es Musik. Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schreibwerkstatt Kreativ sein und eigene Worte aufs Papier bringen

Schreiben soll Freude machen, es soll uns bereichern ...

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

2011 Dülmen
Christa Henrichmann
8 x mittwochs
11.1.17 bis 1.3.17
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 54,40 EUR
Anmeldung bis 4.1.17



Literatur am Morgen Ein Lese- und Gesprächskreis

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

2012 Havixbeck | 14-tägig
Dr. Christa Degemann-Lickes
11 x mittwochs
15.2.17 bis 12.7.17
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei
Entgelt 74,80 EUR
Anmeldung bis 8.2.17

Literatur am Morgen

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

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

2013 Haltern am See
Irene Stock
15 x donnerstags
2.3.17 bis 6.7.17
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 63,00 EUR
Anmeldung bis 23.2.17



Schwarzweißkritzeln Kreatives Zeichnen

Kreatives und meditatives Zeichnen oder „Kritzeln“ in schwarzweiß als kleine Mini-Auszeit im hektischen Alltag. Unter Anleitung zeichnen Sie ganz bewusst und konzentriert sich wiederholende Muster, in schwarzweiß. Diese Technik ist leicht erlernbar, benötigt wenig Material und Platz. In kurzer Zeit entstehen Ihre kleinen individuellen Kunstwerke, die auch durch ihre dreidimensionale Wirkung überzeugen. Im Kurs können z. B. Grußkarten, Lesezeichen oder Bilder gemalt werden. Entsprechend der Jahreszeit können Sie in diesem Kurs u. a. individuelle Grußkarten, z. B. zu Geburtstagen, Jahrestagen, Ostern oder Feiertagen gestalten.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

2014 Haltern am See Christa Peters

6 x donnerstags
2.2.17 bis 9.3.17
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 42,00 EUR
Anmeldung bis 26.1.17

Zeichnen lernen Modul 1 für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll Ihnen Mut machen, alles zu zeichnen, was Sie wollen. Die Teilnehmenden lernen das Zeichnen von Anfang an. Zeichnen ist wichtig, um gute Gemälde zu malen oder mal eben seine Ideen zu skizzieren. An jedem Abend gibt es einen neuen Zeichenansatz zum Ausprobieren. Ausgehend von kleinen und einfachen Scribbles hoch bis zu immer größeren und detaillierteren Zeichnungen. Themen sind:

- Material und Ideen
- Grundformen und Perspektive
- Licht und Schatten
- Figur. Hand und Fuß
- Kopf, Auge, Nase, Mund, und Ohr

Bitte mitbringen: Bleistifte, Kugelschreiber, ein Radiergummi und Zeichenpapier oder Kopierpapier in Din A4 oder größer. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

2015 Dülmen Udo Schotten

5 x montags
6.3.17 bis 3.4.17
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 51,00 EUR
Anmeldung bis 27.2.17

NEU



Zeichnen lernen Modul 2 für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem zweiten Modul arbeiten die Teilnehmenden Schritt für Schritt weiter an den Grundlagen der Kunst des Zeichnens. Anfänger, die den ersten Teil nicht mitgemacht haben, können aber trotzdem noch einsteigen. Themen der nächsten Abende sind:

- Struktur und Muster
- Landschaft
- Architektur und Stadt
- Tiere
- Blumen und Pflanzen

Mitzubringen sind: Bleistifte, Kugelschreiber, ein Radiergummi und Zeichenpapier oder Kopierpapier in Din A4 oder größer. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

2016 Dülmen Udo Schotten

5 x montags
24.4.17 bis 29.5.17
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 51,00 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

NEU

Zeichnen lernen Modul 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kursteil stellt noch weitere Möglichkeiten der Zeichenkunst vor. Alle, die gerne experimentieren sind in diesem Kurs richtig. Themenbereiche sind:

- Optische Täuschung
- Frottage und Radieren
- Fantasie und Mischtechniken
- Illustrationen mit und ohne Vorbilder
- wie geht es weiter ...

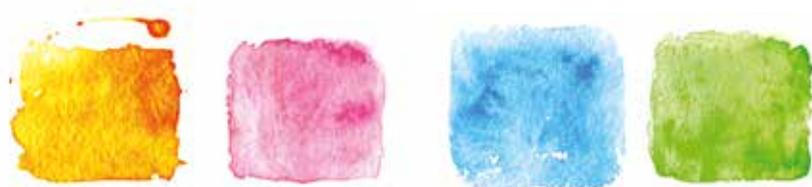
Mitzubringen sind: Bleistifte, Kugelschreiber, ein Radiergummi und Zeichenpapier oder Kopierpapier in Din A4 oder größer. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

2017 Dülmen Udo Schotten

5 x montags
12.6.17 bis 10.7.17
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 51,00 EUR
Anmeldung bis 5.6.17

NEU



Aquarellmalen

Aquarellmalerei kann mehr sein als Landschafts- und Blumenmotive.

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

2018 Havixbeck

Anne Huster

6 x donnerstags

12.1.17 bis 16.2.17

9:30 bis 11:45 Uhr

Farbtraum - Kreativwerkstatt

Entgelt 73,80 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

2019 Havixbeck

Anne Huster

7 x donnerstags

23.2.17 bis 6.4.17

9:30 bis 11:45 Uhr

Farbtraum - Kreativwerkstatt

Entgelt 86,10 EUR

Anmeldung bis 16.2.17

2020 Havixbeck

Anne Huster

5 x donnerstags

4.5.17 bis 8.6.17

9:30 bis 11:45 Uhr

Farbtraum - Kreativwerkstatt

Entgelt 61,50 EUR

Anmeldung bis 27.4.17



Degas & Rodin Körper und Figur in Aquarell und Acryl

Die beiden Künstler Degas & Rodin sind Grundlage des aktuellen Kurses: Sie sollen Inspirationen liefern, sich mit Menschen und Tieren zu beschäftigen. Anhand von Skizzen und Skulpturen der beiden Künstler wird das Thema „Figur und Körper“ malerisch mit Aquarell oder Acrylfarben aufgegriffen und umgesetzt.

Mitzubringen: Zeichenpapier oder Zeichenblock, Bleistift 2B, Acryl- oder Aquarellfarben mit entsprechenden Malblöcken. Die Ausstellung „Degas & Rodin. Giganten der Moderne“ ist noch bis zum 26.2.17 im Von der Heydt-Museum, Wuppertal, zu sehen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

2021 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

6 x dienstags

10.1.17 bis 14.2.17

9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 61,20 EUR

Anmeldung bis 3.1.17



Blumen und Landschaften in Acryl- und/oder Aquarellmalerei

Zu ihrem 20. Geburtstag präsentiert die Fondation Beyeler in Basel einen der bedeutendsten und beliebtesten Künstler: Claude Monet (14.11.1840–5.12.1926). Die Ausstellung „Claude Monet – Das magische Kunstwerk“ ist ein Fest des Lichts und der Farben. Sie beleuchtet die künstlerische Entwicklung des französischen Malers von der Zeit des Impressionismus bis zum berühmten Spätwerk. Diese Ausstellung soll den Kursteilnehmenden Inspirationen liefern, sich mit Pflanzen u. a. auch mit Seerosen, zu beschäftigen. Es werden die großartigen Bilder des Impressionisten Claude Monet studiert. Bei der künstlerischen Umsetzung wird dann versucht, mit Aquarell- oder Acrylfarben der Faszination Landschaft nahe zu kommen.

Die Ausstellung „Claude Monet – Das magische Kunstwerk“ ist vom 22.1. bis 28.5.17 in der Fondation Beyeler in Basel zu sehen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

2022 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

6 x dienstags

21.2.17 bis 28.3.17

9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 61,20 EUR

Anmeldung bis 14.2.17





Dotillism Art – mehr Farbe ins Leben!

Ein Trend, der weltweit begeistert. Ohne viel Übung und Vorkenntnisse werden in kurzer Zeit wunderschöne Ergebnisse erzielt. Der Fokus liegt auf der Förderung der Kreativität, Perfektion ist nicht wichtig, sondern die Entspannung beim Malen. Um kleine Kunstwerke mit prächtigem Farbenspiel herzustellen, braucht es nur etwas Anleitung und ein wenig Übung. Es lassen sich einzigartige Mandalas, Steine und Bilder erstellen oder Gegenstände dekorieren. Für diese Technik sind spezielle Materialien (Farben, Firnis, Pinsel und Steine) zu verwenden, diese werden von der Kunstleiterin zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten betragen ca. 3,00 EUR und werden nach individuellem Verbrauch an die Kursleiterin gezahlt.

Bitte mitbringen: eine Palette, kleine Lappen, Wasserbehälter, Fön und die Dinge und Gegenstände, die im Kurs dekoriert werden sollen. Dieses Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich
Höchstteilnehmerzahl: 10

2023 Dülmen

Olga Pelster

2 x samstags

18.3. und 25.3.17

10:00 bis 13:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 27,20 EUR

Anmeldung bis 11.3.17



Bildgestaltung

mit neuen Effekten und modernen Optionen

Sie haben Spaß am kreativen Experimentieren? Dann ist dieser Kurs das Richtige. Hier werden ganz individuelle Bilder angefertigt, durch das Auftragen unterschiedlicher Naturmaterialien, selbstgerührter Strukturmasse, Farbpigmenten, ... Besondere Effekte werden durch die verschiedensten Gestaltungstechniken erzielt. So entstehen dann Ihre individuellen Kunstwerke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Leinwand, Acrylfarben (viel Weiß und Naturfarben), flacher und breiter Pinsel, Spachtel, Strukturpaste (wenn vorhanden), Wasserbehälter, Fön.

Bei Bedarf werden weitere Materialien im Kurs zur Verfügung gestellt und nach individuellem Verbrauch an die Kursleiterin gezahlt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich
Höchstteilnehmerzahl: 10

2024 Haltern am See

Olga Pelster

3 x montags

6.3.17 bis 20.3.17

19:30 bis 21:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 30,60 EUR

Anmeldung bis 27.2.17



Ferienkurs Kindernähkurs für Kinder ab 10 Jahren

Ihr Kind hat Freude am Nähen und möchte den Umgang mit der Nähmaschine lernen? In diesem Ferienkurs lernen Kinder ab 10 Jahren – neben dem richtigen Umgang mit der Nähmaschine – Stoffe und Nähzubehör kennen und können ein erstes Produkt herstellen.

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere.

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2025 Dülmen

Heike Röckmann

4 x montags

10.4.17 bis 13.4.17

9:00 bis 12:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 56,00 EUR

Anmeldung bis 3.4.17



Das kleine 1x1 des Nähens

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

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere.

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2026 Haltern am See

Heike Röckmann

9 x dienstags

24.1.17 bis 21.3.17

19:00 bis 21:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 91,80 EUR

Anmeldung bis 17.1.17

2027 Dülmen

Heike Röckmann

9 x donnerstags

26.1.17 bis 23.3.17

19:30 bis 21:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 91,80 EUR

Anmeldung bis 19.1.17

2028 Haltern am See

Heike Röckmann

9 x dienstags

25.4.17 bis 27.6.17

19:00 bis 21:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 91,80 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

Nähen für Fortgeschrittene

Ein Angebot für fortgeschrittene Näherinnen.

Hier werden spezielle Kenntnisse und Tipps vermittelt, wie verschiedene Kragen und Revers zuschneiden und nähen, Ärmelvariationen, unterschiedliche Taschenformen, ... Die Kursleiterin geht auch gerne auf individuelle Fragen und Wünsche ein.

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchststeilnehmerzahl: 8

2029 Dülmen Sylvia Humpert

3 x freitags
5.5.17 bis 19.5.17
16:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
Entgelt 43,20 EUR
Anmeldung bis 28.4.17



Kinderkram Nähen fürs Baby und Kleinkind

Hübsche und praktische Kindersachen zu nähen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine kostengünstige Möglichkeit für ganz individuelle Kindermode. In diesem Kurs können beispielsweise Pumphosen für Babys gefertigt werden, die eine große Bewegungsfreiheit für die Kleinen bieten und praktisch mitwachsen. Auch Kuschetiere, Taschen und süße Accessoires fürs Kinderzimmer können selbst angefertigt werden. Selbstverständlich können auch andere Sachen genäht werden. Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff (bitte vorher waschen), Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere.

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

Höchststeilnehmerzahl: 9

2030 Haltern am See Heike Röckmann

9 x mittwochs
25.1.17 bis 22.3.17
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
Entgelt 91,80 EUR
Anmeldung bis 18.1.17



2031 Haltern am See Heike Röckmann

9 x mittwochs
26.4.17 bis 28.6.17
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
Entgelt 91,80 EUR
Anmeldung bis 19.4.17



Schultüten aus Stoff selbst genäht!

Schultüten aus Stoff, von den Müttern selbst genäht, sind eine schöne Alternative zur klassischen Pappschultüte. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In unterschiedlichen Farben, beispielsweise dem Schultornister angepasst oder nach Wunsch mit Dinos, Prinzessinnen, Tieren, Piraten, Rittern und vielem mehr versehen, wird jede Schultüte zum Unikat. Gleichzeitig wird der Umgang mit der Nähmaschine im Kurs erlernt.

Bitte zum Kurs die eigene Nähmaschine (mit Verlängerungskabel) und Nähmaterial, wie Stoffe und sämtliche Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Kreide, Maßband, Steck- und Nähadeln) mitbringen. Zusätzliche Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

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

Höchststeilnehmerzahl: 9

2032 Dülmen Heike Röckmann

3 x donnerstags
27.4.17 bis 11.5.17
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
Entgelt 32,40 EUR
Anmeldung bis 20.4.17



Taschen und Deko selbst genäht

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

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere.

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

Höchsteilnehmerzahl: 9

2033 Dülmen

Heike Röckmann

5 x samstags

21.1.17 bis 18.2.17

9:30 bis 11:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 54,00 EUR

Anmeldung bis 14.1.17

2035 Dülmen

Heike Röckmann

kein Kurs am 27.5.17

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 97,20 EUR

Anmeldung bis 22.4.17

2034 Dülmen

Heike Röckmann

5 x samstags

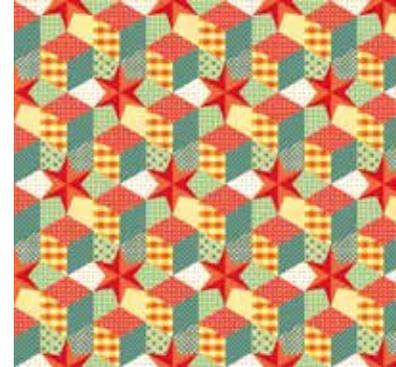
25.2.17 bis 25.3.17

9:30 bis 11:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 54,00 EUR

Anmeldung bis 18.2.17



Patchwork- Recyclingtaschen

Aus alten Krawatten, Jeans, Blusen und Oberhemden werden individuelle Einkaufstaschen gefertigt. In diesem Kurse erhalten Sie Informationen über den Aufbau und die Fertigung einer stabilen Einkaufstasche mit Innenfutter und Innentasche. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Gute Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind jedoch erforderlich.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, 6 aufgetrennte Krawatten, Jeans oder 40 cm fester Stoff, Bluse oder Oberhemd, Nähmaterial, wie Steck- und Nähadeln, Schere, Trenner, Nähgarn. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

2036 Haltern am See

Anneliese Uckelmann

6 x montags

16.1.17 bis 20.2.17

18:00 bis 21:00 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 704

Entgelt 81,60 EUR

Anmeldung bis 9.1.17

Karnevalskostüme nähen

Zum Karneval ohne Kostüm? Undenkbar!

Feiern Sie Karneval in einem selbstgenähten Fantasiekostüm. Schauen Sie in Ihren Kleiderschrank und bringen Sie Tücher, Stoffe, Bänder, gerne auch Schnittmuster mit in den Kurs. Unter fachlicher Anleitung entstehen mit viel Spaß und Kreativität fantasievolle Karnevalskostüme. Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn eine VHS-Nähmaschine benötigt wird.

Mitzubringen sind: die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 8

2037 Dülmen

Sylvia Humpert

3 x freitags

3.2.17 bis 17.2.17

16:00 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Entgelt 43,20 EUR

Anmeldung bis 27.1.17



Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene Künstlerisches Gestalten mit Ton

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende, die (wieder) Interesse haben, kreativ mit den Händen zu arbeiten und den Werkstoff Ton und seine vielfältigen Möglichkeiten entdecken und vertiefen wollen. Lassen Sie sich überraschen, welche vielfältigen Möglichkeiten es beim keramischen Gestalten gibt. An diesen sechs Terminen können künstlerische Skulpturen, moderne Gebrauchskeramik oder Plastiken für den Außenbereich entstehen. Auch die Kombination mit Stein, Holz oder Metall ist möglich.

Material- und Brennkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Diese Kosten für die Materialien werden nach individuellem Verbrauch berechnet und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt. Die zusätzlichen Kosten liegen bei 10 bis 20 EUR. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 8

2039 Havixbeck

Anne Huster

6 x dienstags

7.2.17 bis 14.3.17

9:30 bis 11:45 Uhr

Farbraum - Kreativwerkstatt

Entgelt 73,80 EUR

Anmeldung bis 31.1.17

Familienworkshop Filzen für Eltern und Kinder

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

2038 Haltern am See

Monika Ufermann

Freitag, 17.3.17

15:30 bis 19:15 Uhr

Künstlerhof Lavesum, Am Friedhof 25

Entgelt 19,50 EUR

Anmeldung bis 10.3.17



Workshop Mosaik

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

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchsteilnehmerzahl: 10

2040 Dülmen

Annette Böhm

Samstag, 10.6.17

14:00 bis 18:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 17

Entgelt 19,00 EUR

Anmeldung bis 3.6.17



Schrottplastiken – Elektroschweißen

Mal wieder kreativ sein und für ein Wochenende aussteigen aus dem Alltag!

Erleben Sie, wie aus Schrottteilen individuelle Kunstwerke für Haus und Garten entstehen. Was einst Schrott war, soll einen neuen Wert in einer künstlerischen Arbeit bekommen. Ob freie Metallplastik, schräger Vogel, Kerzenständer oder Lichtobjekt, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von den Schrottteilen inspirieren! An diesem Wochenende erhalten Sie von der Dipl. Objekt-Designerin Regine Rostalski eine Einführung in die Technik des Elektroschweißens zur Herstellung von Metallverbindungen.

Dabei kommt es nicht auf die perfekte Ausführung, sondern auf die Haltbarkeit der Schweißnähte an. Anschließend haben Sie Gelegenheit unter professioneller Anleitung der Künstlerin, freie Metallskulpturen herzustellen. Hierfür stehen Ihnen reichlich Metallreste (Schrott) und Rundeisen zur Verfügung. Als Anregung kann auch das vielfältig vorhandene Bildmaterial dienen. Das gemeinsame Arbeiten in der besonderen Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen lässt den Alltag in weite Ferne rücken. Besondere Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht erforderlich, Ihre Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung. Das Mindestalter für diesen Kurs beträgt 18 Jahre. Wichtig! Denken Sie an schwer entflammare Kleidung (Baumwolle/Wolle, keine Synthetik) und festes Schuhwerk.

Die ca. 120 m² große Werkstatt befindet sich in einem alten Bauernhaus im südlichen Münsterland. Für die Teilnehmenden der VHS stehen 4 Schweißgeräte zur Verfügung. Für Kaffee, Tee, Mineralwasser und Kekse wird gesorgt. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Mittags kann beim türkischen Imbiss etwas bestellt werden. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

2041 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag und Sonntag

11.2.17 und 12.2.17

10:00 bis 16:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 200,00 EUR

Anmeldung bis 4.2.17



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

Sommer-Ferien-Kombikurs Schrottschweißen und Modellieren mit Beton

Mal wieder kreativ sein und für ein Wochenende aussteigen aus dem Alltag!

Erleben Sie, wie aus Schrottteilen und Beton individuelle Kunstwerke für Haus und Garten entstehen. Sie haben die Möglichkeit, sich von einzelnen Schrottteilen inspirieren zu lassen und diese als Ausgangssituation für eine plastische Betonarbeit zu nehmen; oder Sie schweißen aus Rundeisen ein Innengerüst und modellieren eine „größere“ Betonplastik. Was einst Schrott war, soll einen neuen Wert in einer künstlerischen Arbeit bekommen.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Als Anregung kann auch das vielfältig vorhandene Bildmaterial dienen. An diesen Tagen erhalten Sie von der Dipl. Objekt-Designerin Regine Rostalski eine kurze Einführung in die Technik des Elektroschweißens und des Modellierens mit Beton (Terrazzo). Anschließend können Sie unter professioneller Anleitung der Künstlerin freie und figürliche Skulpturen herstellen. Das gemeinsame Arbeiten in der besonderen Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen lässt den Alltag in weite Ferne rücken.

Besondere Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht erforderlich, Ihre Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung. Das Mindestalter für diesen Kurs beträgt 18 Jahre.

Wichtig! Denken Sie an schwer entflammare Kleidung (Baumwolle/Wolle, keine Synthetik) und festes Schuhwerk.

Die beiden großen Werkstätten (ca. 120 m² Metallwerkstatt und 80 m² Modellierwerkstatt) befinden sich in einem alten Bauernhaus im südlichen Münsterland. Für Kaffee, Tee, Mineralwasser und Kekse wird gesorgt.

Mittags kann bei einem türkischen Imbiss etwas bestellt werden. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 8

2042 Nordkirchen

Regine Rostalski

Freitag bis Sonntag

18.8.17 bis 20.8.17

10:00 bis 17:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 260,00 EUR

Anmeldung bis 11.8.17



Kompaktkurs Gold- und Silberschmieden

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren und vieles mehr. In diesem Kompaktkurs werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat, gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs keine Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen vorgenommen werden können.

Eine Werkzeugumlage von 10,00 EUR ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen; Materialkosten entstehen individuell je nach Gewicht und Verbrauch zwischen 30,00 bis 80,00 EUR je Schmuckteil in Silber.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

2043 Dülmen

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 5.5.17

17:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 28.4.17



Fotokurs Einführung in die Fotografie

An zwei Abenden werden die Teilnehmenden an den eigenen Kameras geschult und die Grundlagen der Fotografie erklärt. In entsprechenden Praxisübungen wird dabei die Anwendung der Blende, ISO, Belichtungszeit, Weißabgleich sowie Manuell/Autofocus vermittelt.

Auch wird der Sinn und die Wahl der passenden Automatik sowie deren Fehlverhalten aufgezeigt.

Für diesen Kurs geeignet sind Digitale Spiegelreflex-, System- oder Bridge-Kameras. Kompaktkameras können ebenfalls verwendet werden, sofern manuelle Einstellmöglichkeiten vorhanden sind.

Mitzubringen sind neben der Kamera ein geladener Akku und eine Speicherkarte.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

2044 Haltern am See

Gunther Nocke

2 x donnerstags

2.3.17 und 9.3.17

18:45 bis 21:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

Entgelt 37,40 EUR

Anmeldung bis 23.2.17

2045 Haltern am See | 14-tägig

Gunther Nocke

2 x donnerstags

18.5.17 und 1.6.17

18:45 bis 21:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

Entgelt 37,40 EUR

Anmeldung bis 11.5.17



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

Ferienkurs Das 1x1 der Fotografie

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

2046 Haltern am See

Roland Artur Berg

Mittwoch, 19.4.17

10:00 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

Entgelt 35,40 EUR

Anmeldung bis 12.4.17

2047 Dülmen

Roland Artur Berg

Sonntag, 2.7.17

10:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 35,40 EUR

Anmeldung bis 25.6.17



Grundkurs Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2048 Haltern am See

Waldemar Pletttau

Samstag, 4.2.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 28.1.17

2050 Dülmen

Waldemar Pletttau

Sonntag, 5.2.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 29.1.17

2049 Haltern am See

Waldemar Pletttau

Samstag, 1.4.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 25.3.17



Aufbaukurs Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die bereits über die Kenntnisse des Grundkurses verfügen und ihr Wissen vertiefen möchten. Optimalerweise sollte dann zwischen Grundkurs und Aufbaukurs etwas Zeit liegen, in der das Erlernte in der Praxis umgesetzt und gefestigt wurde. An diesem Tag wird der Umgang mit den Programmen „Blendenvorwahl“, „Zeitvorwahl“ und „Manueller Modus“ vermittelt. 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 typischer Fotofallen und wie man diese vermeidet.

Eigene Bilder auf einem Speichermedium (max. 2-3 Fotos) können mitgebracht werden, um diese in der Gruppe zu besprechen. Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör (wenn vorhanden: Stativ) und aufgeladenem Akku mit!

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2051 Haltern am See Waldemar Pletttau

Sonntag, 2.4.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 42,00 EUR

Anmeldung bis 26.3.17



Seminar Landschaftsfotografie Praxistipps von Gereon Roemer

Wer kennt das nicht: Der schönste Moment einer Reise soll auf einem Foto eingefangen werden, aber die Erinnerungen sind später viel eindrucksvoller als die entstandenen Bilder. In diesem Seminar zeigt Gereon Roemer, wie die Teilnehmenden bei der Landschaftsfotografie zu besseren Ergebnissen kommen.

Es geht um Kameratechnik, die in der Landschaftsfotografie eine besondere Rolle spielt. In kaum einem anderen Bereich der Fotografie werden technische Bildmängel so schwer verziehen, da sie die Illusion der perfekten Natur zerstören. Eine gute Ausrüstung hilft wenig, wenn der Fotograf die Auswirkungen der Kameraeinstellungen nicht kennt. Auch geht es um die Entwicklung einer Bildidee und die Regeln der Bildgestaltung. Wie entsteht aus einem Motiv ein stimmungsvolles Foto? Anhand vieler Bildbeispiele und fundierter Fakten verdeutlicht Gereon Roemer, wie gute Fotos durch das gezielte Zusammenspiel von Bildidee, Gestaltung und Kameratechnik entstehen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 40

2052 Dülmen Gereon Roemer

Sonntag, 22.1.17

13:00 bis 16:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 32,40 EUR

Anmeldung bis 15.1.17



Gereon Roemer – Für seine Landschaftsaufnahmen führte ihn seine Reisen auch bis auf die andere Seite des Globus, doch entwickelte er zu Nordeuropa seine intensivste Beziehung. Seine Bilder veröffentlicht er in Büchern und Kalendern und zeigt sie auf Vorträgen in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz.

NEU

Nachtfotografie

Der Reiz der Nacht ist ein spannendes Thema zum Fotografieren, aber auch ein besonderes Umfeld. Neben einer grundlegenden Einführung widmet sich der Workshop den Motiven, den Lichtbedingungen und dem Umgang damit. Ein besonderes Augenmerk gilt der Technik sowie den möglichen Kameraeinstellungen und Problemfeldern. Da auch praktische Übungen gemacht werden, bringen Sie bitte Ihre Fotoausrüstung mit. Auch wenn im Grunde jede Kamera genutzt werden kann, empfiehlt sich eine Kamera, bei der alle Einstellungen auch manuell vorgenommen werden können. Grundlegende Kenntnisse in der Fotografie sollten vorhanden sein.

Eigene Fotoausrüstung mit Kamera (geradezu ideal ist eine Spiegelreflex- und Systemkamera) und Objektiven, Bedienungsanleitung, ein stabiles Stativ, Speicherkarten mit ausreichend Speicherplatz und geladene Akkus. Da der Praxisteil am zweiten Abend im Freien stattfindet, ist angemessene Kleidung empfehlenswert.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

2053 Dülmen Dietmar Rabich

3 x donnerstags
12.1.17 bis 26.1.17
19:15 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 39,20 EUR
Anmeldung bis 5.1.17

NEU

Reisefotografie

Reisefotografie bedeutet Fotografie unter besonderen Umständen. Man freut sich monatelang auf die Zeit, in der oftmals die meisten Fotos entstehen. Damit man sich auch später mit schönen Bildern an den Urlaub erinnert, gilt es, sich passend darauf vorzubereiten, geeignete Motive abzulichten und diese anschließend in Szene zu setzen. So wird in dem kompakten Kurs über die Fotoausrüstung gesprochen, über Bildgestaltung und reisetypische Rahmenbedingungen sowie Möglichkeiten, Bilder in Form von Fotobüchern oder Postern zu präsentieren.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

2054 Dülmen Dietmar Rabich

Samstag, 13.5.17
10:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 20,20 EUR
Anmeldung bis 6.5.17



Foto: Frank Schürmann

Einstieg in die HDR-Fotografie

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

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchsteilnehmerzahl: 8

2055 Haltern am See Frank Schürmann

Mittwoch, 8.3.17
18:00 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 24,00 EUR



Fotokurs „Parkleuchten“ – Grugapark in Essen eigene Anreise

Das Angebot beinhaltet einen fotografischen Rundgang durch den nächtlichen, reizvoll illuminierten Grugapark in Essen. Diese Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Nacht-, Natur- und Detail-Fotografie näher. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 4 Stunden. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der mitgebrachten eigenen Kamera werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Mitzubringen sind: Kamera mit aufgeladenen(m) Akku(s), freie Speicherkarte, bequemes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung.

Diese Fototour ist auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Zusätzlich anfallende Eintrittspreise, Fahrpreise und Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

2056 Essen

Gunther Nocke

Freitag, 3.3.17

17:00 bis 22:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 24.2.17



Fotokurs Altstadt in Bremen eigene Anreise

Diese Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Architektur-, Natur- und Detail-Fotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der mitgebrachten eigenen Kamera werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Das Angebot beinhaltet u. a. einen fotografischen Rundgang durch die historische Altstadt von Bremen. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 7 Stunden (ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, die Mittagspause findet inkl. weiterer Informationen in einer nahe gelegenen Gastronomie statt).

Mitzubringen sind: Kamera mit aufgeladenen(m) Akku(s), freie Speicherkarte, bequemes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung. Diese Fototour ist auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld von der Kursleitung Informationen und einen Leitfaden per Mail.

Zusätzlich anfallende Eintrittspreise, Fahrpreise und Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

2057 Bremen

Gunther Nocke

Samstag, 11.3.17

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 4.3.17



Foto: Gunther Nocke

NEU

Fotokurs Fischerdorf und Hafen in Greetsiel eigene Anreise

Diese Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Architektur-, Natur- und Detail-Fotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der mitgebrachten eigenen Kamera werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Das Angebot beinhaltet u. a. einen fotografischen Rundgang durch das Fischerdorf Greetsiel. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 7 Stunden (ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, die Mittagspause findet inkl. weiterer Informationen in einer nahe gelegenen Gastronomie statt).

Mitzubringen sind: Kamera mit aufgeladenen(m) Akku(s), freie Speicherkarte, bequemes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung. Diese Fototour ist auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld von der Kursleitung Informationen und einen Leitfaden per Mail.

Zusätzlich anfallende Eintrittspreise, Fahrpreise und Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

2058 Greetsiel Gunther Nocke

Freitag, 17.3.17

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 10.3.17



NEU

Fotokurs Foto- und Fahrradtour auf der Insel Norderney eigene Anreise

Diese Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Landschafts-, Natur- und Detail-Fotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der mitgebrachten eigenen Kamera werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Das Angebot beinhaltet u. a. eine Foto- und Fahrradtour auf der Insel Norderney. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 7 Stunden (ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, die Mittagspause findet inkl. weiterer Informationen in einer nahe gelegenen Gastronomie statt).

Mitzubringen sind: Kamera mit aufgeladenen(m) Akku(s), freie Speicherkarte, bequemes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eigenes Fahrrad bzw. vor Ort auszuleihen. Diese Fototour ist auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld von der Kursleitung Informationen und einen Leitfaden per Mail.

Zusätzlich anfallende Eintrittspreise, Fahrpreise und Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

2059 Norderney Gunther Nocke

Samstag, 18.3.17

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 11.3.17



NEU

Fotokurs Schloss und Parkanlage in Nordkirchen eigene Anreise

Diese Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Architektur-, Natur- und Detail-Fotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der mitgebrachten eigenen Kamera werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Das Angebot beinhaltet u. a. einen fotografischen Rundgang um das Schloss Nordkirchen. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 7 Stunden (ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, die Mittagspause findet inkl. weiterer Informationen in einer nahe gelegenen Gastronomie statt).

Mitzubringen sind: Kamera mit aufgeladenen(m) Akku(s), freie Speicherkarte, bequemes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung. Diese Fototour ist auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld von der Kursleitung Informationen und einen Leitfaden per Mail.

Zusätzlich anfallende Eintrittspreise, Fahrpreise und Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

2060 Nordkirchen Gunther Nocke

Samstag, 29.4.17

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 22.4.17



NEU



Fotokurs Haltern am See eigene Anreise

Diese Fototour bringt den Kursteilnehmenden umfangreich Architektur-, Natur- und Detail-Fotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der mitgebrachten eigenen Kamera werden Problemsituationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt. Das Angebot beinhaltet u. a. einen fotografischen Rundgang durch Haltern am See. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 7 Stunden (ca. 5 Stunden Fotografie, Mittagspause und Nachbesprechung am PC, die Mittagspause findet inkl. weiterer Informationen in einer nahe gelegenen Gastronomie statt).

Mitzubringen sind: Kamera mit aufgeladenen(m) Akku(s), freie Speicherkarte, bequemes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung. Diese Fototour ist auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld von der Kursleitung Informationen und einen Leitfaden per Mail.

Zusätzlich anfallende Eintrittspreise, Fahrpreise und Gebühren sind nicht im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

2061 Haltern am See Gunther Nocke

Freitag, 9.6.17

10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 2.6.17



Foto-Expedition Lippeland 2017 – Dülmen

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

Für die Teilnehmer der Foto-Expedition Lippeland 2017 heißt es am 23. September 2017 nun endlich auch in Dülmen, die Welt vor der eigenen Haustür mit der Kamera zu entdecken. Dafür haben sie nur einen Tag Zeit – die Aufgabenstellung erfahren die Teilnehmenden am Morgen des Wettbewerbs, und um 21:00 Uhr müssen alle Bilder zur Abgabe bereit stehen.

Am Vormittag des Wettbewerbstages erhalten die Expeditionsteilnehmenden eine Liste mit 18 Themen. Zu jedem Thema müssen sie jeweils ein Foto anfertigen und sich dabei an die Reihenfolge der Themenliste halten. Außerhalb der vorgegebenen Reihenfolge dürfen sie ein zusätzliches Bild als Jokerfoto einreichen.

Technische Perfektion steht bei diesem Wettbewerb nicht im Vordergrund – Kreativität und Entdeckerfreude sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen spannenden Tag im Lippeland. Teilnehmen kann jede/r ab 12 Jahre, der über eine Digitalkamera oder ein Handy mit mindestens sechs Megapixeln verfügt. Auch Teamstarts sind möglich. Ausgezeichnet werden die drei besten Bildserien.



Als Preise werden ausgelobt:

Jugendliche (bis 17 Jahre)

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

Erwachsene (ab 18 Jahren)

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

Ausführliche Informationen finden sich auf der Website www.lippeland.eu.

Die Foto-Expedition Lippeland 2017 ist eine Veranstaltung des Lippeverbandes in Kooperation mit der Stadt Dülmen, der VHS Dülmen – Haltern am See – Havixbeck und dem Dülmen Marketing e.V.

2062 Dülmen

Samstag, 23.9.17

9:00 bis 21:00 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS



andreas rebers

„Amen“

Do. 16.02.2017
20 Uhr
Aula Schulzentrum
Dülmen



GESUNDHEIT

3

- MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction
- Feldenkrais-Methode
- Autogenes Training
- Qigong und Tai-Chi
- zahlreiche Yoga-Kurse
- Pilates und BOP
- Faszientraining
- Krav Maga
- Hockergymnastik ü65
- Wassergymnastik
- Aqua-Fit und -Jogging
- Sole-Wassergymnastik
- SUP – Stand Up Paddling
- Vollwertkost
- Vegane Küche
- Kochkulturen

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

Karten & Infos:
Kulturbüro Dülmen

T.: 02594 12 400 - www.duelmen.de





Winter: Schnupperstunde Schlittschuhlaufen für Kinder (5 bis 8 Jahre)

Schlittschuhlaufen ist ein sehr beliebter und spaßiger Sport im Winter. Auf der Eisbahn beim „Dülmener Winter“ haben Ihre (Enkel-)Kinder die Möglichkeit, die ersten Gehversuche auf dem Eis zu machen. Da dies oft nicht ganz so einfach ist, lernt man in diesem Kurs neben dem richtigen Laufen auch das ungefährliche Fallen, falls es doch mal nicht sofort perfekt mit den ersten Schritten klappt.

Am besten bringen die Kinder ihre eigenen Schlittschuhe mit! Sollten keine vorhanden sein, bekommen sie kostenfrei welche ausgeliehen. Bitte denken Sie an Handschuhe, eine dicke Hose oder einen Schneeanzug.

Falls vorhanden, sind auch Schutz für Handgelenke und Knieschoner sowie ein Helm sehr sinnvoll.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt über die VHS. Die Bezahlung erfolgt dann in bar vor Ort beim Schlittschuhverleih an der Eisbahn! Diese Kurse werden in Kooperation mit dem Dülmen Marketing e.V. angeboten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

3001 Dülmen | 5- bis 8-Jährige

Kira Schweinstig

Montag, 2.1.17

10:00 bis 11:00 Uhr

Schlittschuhbahn, Marktplatz

Entgelt 12,00 EUR

Anmeldung bis 26.12.16



Bei Stress bitte klopfen

Jeder Zweite leidet heute unter Stress. Dabei sind die Ursachen sehr unterschiedlich. Bei vielen ist es die wachsende Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf. Wieder andere sind durch die ständige Erreichbarkeit oder die digitalen Medien sehr stark belastet oder durch den hohen Erwartungsdruck – von innen oder außen.

Mit der Klopfakupressur lernen Sie, sich selbstständig und überall in einen besseren Zustand zu bringen. Alles was Sie brauchen, haben Sie jederzeit dabei: Ihre Hände.

Die Wurzeln der Klopfakupressur liegen in der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Im Laufe des Kurses lernen Sie eine Klopfakupressur so gut kennen, dass Sie sie jederzeit einsetzen können. Sie analysieren, welche Situationen Sie stark belasten. Sie lernen besser auf sich zu achten, um früher als bisher etwas für sich zu tun. Sie überdenken, was der Stress Ihnen mitteilen will und entdecken, was Ihnen gut tut.

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

Höchsteilnehmerzahl: 9

3002 Haltern am See

Barbara Schmidt-Ontyd

5 x mittwochs

25.1.17 bis 22.2.17

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 50,00 EUR

Anmeldung bis 18.1.17

3003 Dülmen

Barbara Schmidt-Ontyd

5 x mittwochs

1.3.17 bis 29.3.17

19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 50,00 EUR

Anmeldung bis 22.2.17



MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Fühlen Sie sich gestresst, angespannt und unkonzentriert? Suchen Sie nach einem Weg, anders mit belastenden Situationen umzugehen? Grübeln Sie häufig und möchten lernen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen? Der 8-wöchige Achtsamkeitskurs (MBSR) könnte für Sie ein Weg sein, mit den Stressbelastungen des Alltags anders umzugehen, sich einen neuen Handlungsspielraum zu schaffen und zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

Das Kursprogramm beinhaltet u. a. achtsamkeitsbasierte Übungen wie Yoga und Meditation.

Das MBSR-Programm wird seit den späten 70er Jahren erfolgreich weltweit eingesetzt. Die Wirksamkeit in den Bereichen der Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation, bei psychosomatischen Störungen, chronischen Schmerzzuständen und Burnout-Syndrom wird in zahlreichen Studien belegt. Es ersetzt keinesfalls eine therapeutische oder ärztliche Behandlung, kann sie aber unterstützen und begleiten.

Die Teilnehmenden erhalten ein Begleitheft sowie Übungs-CDs für Zuhause. Die Lernmittelgebühr ist im Entgelt bereits enthalten. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Vorgespräch mit der Dozentin – der Kontakt wird über die VHS hergestellt. Eine Anmeldung ist bis dahin immer unter Vorbehalt!

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

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Kurs wöchentlich stattfindet und einen Ganztags-termin enthält. Anmeldung bis zum Erstgespräch nur unter Vorbehalt!

Höchsteilnehmerzahl: 10

3004 Dülmen

Marion Häusler

8 x freitags, 17.02.17 bis 07.04.17, 18.00 bis 20.30 Uhr

1 x samstags, 25.03.17, 10.00 bis 16.00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 159,00 EUR

Anmeldung bis 10.2.17



Entspannung mal anders: Thematische Phantasiereisen

Mit Phantasiereisen lassen sich Themen auf eine völlig neue Art und Weise ansprechen sowie positive Einstellungen und Werte vermitteln. Diese Methode ermöglicht es, dass wieder kreative Wege beschrrieben werden, die man als Erwachsener sonst häufig gar nicht mehr wahrnimmt. Ebenso haben Phantasiereisen eine beruhigende und entspannende Wirkung. Im Alltag können diese auch als Pausen und Regenerationsphasen effektiv und unterhaltsam genutzt werden.

Diese Form der Phantasiereise hat neben der Entspannung noch ein weiteres Ziel: Die Teilnehmenden sollen für ein bestimmtes Thema sensibilisiert werden und sich mit alternativen Sichtweisen, Fähigkeiten oder Verhaltensweisen befassen. An drei Abenden werden diese „Reisen“ zu folgenden Themen durchgeführt:

„Reise zur eigenen Kraft“, „Meine Einzigartigkeit“ und „Ich sprengte meine Fesseln“.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken sowie Decken und Kissen mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 9

3005 Dülmen

Stefanie Gorgolewski

3 x mittwochs

22.3.17 bis 5.4.17

20:00 bis 21:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 15.3.17

** = Übungsintensität mittel



Achtsam im Alltag

... für Menschen, die sich gestresst fühlen und sich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag wünschen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Übungen aus der „Achtsamkeits-Lehre“ leicht, lebendig und praktikabel in Ihren Alltag einbauen können und so gelassener werden.

Mit dieser neuen „Achtsamkeit“ können Sie Ihre Wahrnehmung positiv für das verändern, was im Augenblick geschieht. Es ist eine Möglichkeit die eigenen Gedanken und Emotionen zu beruhigen und somit eine gesunde Distanz zu den inneren und äußeren Stressfaktoren zu schaffen.

Diese Methoden können dabei helfen das eigene Leben aktiver in die Hand zu nehmen und alte, belastende Verhaltensmuster zu verändern.

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

Hinweis: Anders als bei unserem Kurs MBSR handelt es sich hierbei nicht um ein Bewegungsangebot mit Yoga-Anteilen etc.

Höchsteilnehmerzahl: 9

3006 Haltern am See Barbara Schmidt-Onty

6 x mittwochs

26.4.17 bis 31.5.17

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 19.4.17



Feldenkrais-Methode

Das heutige, schnell getaktete Leben reduziert die natürlichen Bewegungsabläufe. Eine hohe Belastung am Arbeitsplatz, Stress und Sorgen spiegeln sich im Körper wider. Unbewusste Spannungsmuster, Fehlhaltungen und Schmerzen sind häufig die Folge und können das Bewegungsspektrum einschränken. Durch die Feldenkrais-Methode werden schädliche Bewegungsmuster aufgespürt, und durch ein Angebot an sanften Bewegungsvariationen lernt man eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Auch bei Menschen mit starken Bewegungseinschränkungen kann eine höhere Beweglichkeit erreicht und die Lebensqualität entscheidend verbessert werden.

Unabhängig von Alter, Gewicht oder Gelenkigkeit ist die Feldenkrais-Methode für jeden geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eventuell eine kleine Decke oder ein flaches Kissen mit.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3007 Havixbeck Regine Schröder

7 x montags

6.2.17 bis 3.4.17

9:00 bis 10:30 Uhr

Multifunktionales Gebäude

Entgelt 66,50 EUR

Anmeldung bis 30.1.17

Kein Kurs am 27.2. und 13.3.!

** = Belastungsgrad mittel

3008 Havixbeck Regine Schröder

8 x montags

24.4.17 bis 26.6.17

9:00 bis 10:30 Uhr

Multifunktionales Gebäude

Entgelt 76,00 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

Kein Kurs am 1.5. und 5.6.!

** = Belastungsgrad mittel



Powermeditation

Oft lässt uns der Alltag wenig Raum, zur Ruhe zu kommen. Wir sind immer in Aktion und die ewige Grübelelei macht uns zu schaffen. Das führt zu Verspannungen, Gereiztheit und innerer Unruhe.

Hier hilft die Powermeditation, um bewusst aus dieser Spirale auszusteigen. Über einfache Bewegungsabläufe kommt der Geist zur Ruhe und kann sich bei der abschließenden „Innenweltreise“ positiv ausrichten. Danach fühlt man sich ruhig, ausgeglichen und fit für die nächsten Alltagsaufgaben.

Bei der Powermeditation handelt es sich um eine aktive Art der Meditation. Viele Menschen in der westlichen Welt finden in ihr einen leichteren Weg zur inneren Ruhe und Balance, als durch Autogenes Training, Yoga oder ähnliche Methoden.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3009 Dülmen

Michael Kaiser

12 x dienstags

17.1.17 bis 4.4.17

9:00 bis 10:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 114,00 EUR

Anmeldung bis 10.1.17

** = Übungsintensität leicht

3010 Dülmen

Michael Kaiser

11 x dienstags

25.4.17 bis 11.7.17

9:00 bis 10:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 104,50 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

** = Übungsintensität leicht

Autogenes Training

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

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein kleines Kissen und eine Decke, eventuell Socken mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3011 Haltern am See

Christiane Anders

8 x mittwochs

25.1.17 bis 15.3.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 77,00 EUR

Anmeldung bis 18.1.17

** = Übungsintensität mittel

3012 Haltern am See

Christiane Anders

8 x montags

23.1.17 bis 20.3.17

19:45 bis 21:15 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 77,00 EUR

Anmeldung bis 16.1.17

Kein Kurs am 27.2.17!

** = Übungsintensität mittel

3013 Dülmen

Andrea Klingenberger

9 x montags

30.1.17 bis 3.4.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 86,50 EUR

Anmeldung bis 23.1.17

** = Übungsintensität mittel

3014 Dülmen

Andrea Klingenberger

8 x montags

24.4.17 bis 26.6.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 77,00 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

Kein Kurs am 22.5. und 12.6.17!

** = Übungsintensität mittel

3015 Haltern am See

Christiane Anders

8 x montags

8.5.17 bis 3.7.17

19:45 bis 21:15 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 77,00 EUR

Anmeldung bis 1.5.17

** = Übungsintensität mittel

3016 Haltern am See

Christiane Anders

8 x mittwochs

10.5.17 bis 28.6.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 77,00 EUR

Anmeldung bis 3.5.17

** = Übungsintensität mittel



Progressive Muskelentspannung

Der Arzt Edmund Jacobson hat eine leicht zu erlernende Methode der Muskellockerung entwickelt. Durch bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen können Sie die wohltuende Wirkung der Tiefenentspannung auf Körper und Seele erleben. Unsere psychische Befindlichkeit spiegelt sich im Zustand unseres Körpers wieder. Sind wir ruhig und gelassen, ist unsere Muskulatur locker. Fühlen wir uns z. B. gestresst und überlastet, ängstlich oder bedrückt, ist unser Körper angespannt.

Bitte lockere Kleidung tragen und dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3017 Haltern am See Christiane Anders

8 x montags
23.1.17 bis 20.3.17
16:00 bis 17:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 77,00 EUR
Anmeldung bis 16.1.17
** = Übungsintensität mittel

3018 Haltern am See Christiane Anders

8 x montags
8.5.17 bis 3.7.17
16:00 bis 17:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 77,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.17
** = Übungsintensität mittel



Qigong 60+

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

3019 Dülmen Marion Hövener

5 x mittwochs
25.1.17 bis 22.2.17
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
Entgelt 47,50 EUR
Anmeldung bis 18.1.17
* = Übungsintensität leicht

3021 Haltern am See Marion Hövener

6 x donnerstags
2.3.17 bis 6.4.17
16:00 bis 17:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 57,00 EUR
Anmeldung bis 23.2.17
* = Übungsintensität leicht

3020 Haltern am See Marion Hövener

5 x donnerstags
26.1.17 bis 23.2.17
16:00 bis 17:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 47,50 EUR
Anmeldung bis 19.1.17
* = Übungsintensität leicht

3022 Dülmen Marion Hövener

10 x mittwochs
29.3.17 bis 14.6.17
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
Entgelt 95,00 EUR
Anmeldung bis 22.3.17
* = Übungsintensität leicht



Qigong Abschalten & Loslassen

Unsere schnelllebige Zeit bringt uns immer häufiger aus dem inneren Gleichgewicht. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und Rückenbeschwerden können die Folge sein. Die bewährten Methoden des Qigong ermöglichen es, wieder die eigene Mitte zu finden und Kraft für die täglichen Alltagsbelastungen zu schöpfen. Mit dieser Methode kann ein völlig neues Körpergefühl entstehen, das hilft, Verspannungen zu erspüren und Entspannung sowie Ausgeglichenheit zu ermöglichen. Die leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und in Ruhe fördern zudem die Konzentrationsfähigkeit, die Regulierung der Atmung und die Stärkung des Immunsystems.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Die persönlichen Grenzen werden ohne jeden Leistungsdruck berücksichtigt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und ggf. eine Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

3023 Haltern am See

Marion Hövener

13 x donnerstags
12.1.17 bis 6.4.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 94,90 EUR
Anmeldung bis 5.1.17
* = Übungsintensität leicht

3024 Dülmen

Marion Hövener

12 x freitags
13.1.17 bis 31.3.17
18:45 bis 20:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 87,60 EUR
Anmeldung bis 6.1.17
* = Übungsintensität leicht

3025 Dülmen

Marion Hövener

10 x freitags
7.4.17 bis 23.6.17
18:45 bis 20:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 73,00 EUR
Anmeldung bis 31.3.17
* = Übungsintensität leicht

3026 Haltern am See

Marion Hövener

7 x donnerstags
27.4.17 bis 22.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 51,10 EUR
Anmeldung bis 20.4.17
* = Übungsintensität leicht

Qigong Yangsheng Chinesische Übungen zur Gesundheit und Pflege des Lebens

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

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3027 Dülmen

Bettina Kuhn

10 x dienstags
24.1.17 bis 28.3.17
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 73,00 EUR
Anmeldung bis 17.1.17
** = Belastungsgrad mittel

3028 Dülmen

Bettina Kuhn

11 x dienstags
25.4.17 bis 11.7.17
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 80,30 EUR
Anmeldung bis 18.4.17
** = Belastungsgrad mittel

Tai-Chi und Qigong

Tai-Chi heißt eigentlich Taijiquan und bedeutet soviel wie „Faustkampf im Einklang mit dem Universum“. Es wird den sanften, meditativen Kampfkünsten zugeordnet. Qigong heißt „mit der Lebensenergie arbeiten“. Die Übungen verbinden einfache Körperhaltungen mit langsamen Bewegungen und ruhige Atmung mit dem Lenken der Vorstellung.

Beide Übungsmethoden werden miteinander kombiniert, um die Lebensenergie „Qi“ zu stärken.

Bitte leichte, lockere Kleidung tragen und Sportschuhe mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3029 Dülmen

Conzilia Klein

11 x mittwochs
25.1.17 bis 5.4.17
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 80,30 EUR
Anmeldung bis 18.1.17
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. 2 Termine aus.
* = Übungsintensität leicht

3030 Dülmen

Conzilia Klein

12 x mittwochs
26.4.17 bis 12.7.17
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 87,60 EUR
Anmeldung bis 19.4.17
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. 2 Termine aus.
* = Übungsintensität leicht

Tai-Chi (Chen-Stil) für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Anfänger, Wiedereinsteiger und auch Geübte geeignet.

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

Da in einer kleineren Gruppe geübt wird und die Folgen sich wiederholen, kann jeder Lernende, der körperlich fit ist, an diesem Kurs teilnehmen.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe tragen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

3031 Dülmen

Marion Hövener

10 x donnerstags

2.2.17 bis 6.4.17

20:15 bis 21:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 85,00 EUR

Anmeldung bis 26.1.17

** = Übungsintensität mittel

3032 Dülmen

Marion Hövener

7 x donnerstags

27.4.17 bis 22.6.17

20:15 bis 21:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 59,50 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

** = Übungsintensität mittel

Tai-Chi (Chen-Stil) für Üben mit mind. 1 Jahr Erfahrung

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

In diesem Kurs wird der Chen-Stil geübt. Die Teilnehmenden sollten über mindestens 1 Jahr Erfahrung verfügen.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe tragen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3033 Dülmen

Marion Hövener

13 x freitags

13.1.17 bis 7.4.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 94,90 EUR

Anmeldung bis 6.1.17

** = Übungsintensität mittel

3034 Dülmen

Marion Hövener

9 x freitags

28.4.17 bis 23.6.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 65,70 EUR

Anmeldung bis 21.4.17

** = Übungsintensität mittel

Yoga für Anfänger

Dieses Kursangebot ist geeignet für Menschen, die Yoga kennenlernen möchten und vielleicht zum ersten Mal eine Yogastunde besuchen.

Im Yoga geht es um grundlegende Bewegungen, Atemtechnik, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten und Nachspüren. In diesem Kurs verbinden sich diese Elemente miteinander in einer achtsamen Atmosphäre. Durch sanfte Körperübungen, im Wechsel mit Entspannungsübungen, ist es möglich, tief in die eigene Körperwahrnehmung einzutauchen und eine „Insel im Alltag“ zu entdecken.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3035 Dülmen

Beate Rehme

12 x dienstags

17.1.17 bis 4.4.17

9:00 bis 10:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 114,00 EUR

Anmeldung bis 10.1.17

* = Übungsintensität leicht

3036 Dülmen

Beate Rehme

11 x dienstags

25.4.17 bis 11.7.17

9:00 bis 10:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 104,50 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

* = Übungsintensität leicht

Yoga am Morgen

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3037 Haltern am See

Gabriele Karow

12 x donnerstags

12.1.17 bis 6.4.17

8:00 bis 9:30 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

Kein Kurs am 2.3.!

** = Übungsintensität mittel

3038 Haltern am See

Gabriele Karow

10 x donnerstags

27.4.17 bis 13.7.17

8:00 bis 9:30 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 73,00 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

** = Übungsintensität mittel

After Work Yoga – Entspannt in den Feierabend

Wer den ganzen Tag über im Beruf gefordert wird und auch im Privatleben ständig Höchstleistungen vollbringt oder auch anderen körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, der wird sich über eine kleine Atempause zwischen Tagwerk und Feierabend freuen. Oftmals ist es gar nicht so einfach, auf Knopfdruck abzuschalten zu können, denn während des Tages bleibt kaum Zeit, um im wahrsten Sinne des Wortes „Luft holen“ zu können.

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3039 Dülmen

Gabriele Karow

13 x montags

9.1.17 bis 10.4.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 94,90 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

Kein Kurs am 27.2.!

** = Übungsintensität mittel

3040 Dülmen

Gabriele Karow

13 x montags

9.1.17 bis 10.4.17

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 94,90 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

Kein Kurs am 27.2.!

** = Übungsintensität mittel

3041 Dülmen

Gabriele Karow

12 x donnerstags

12.1.17 bis 6.4.17

17:50 bis 19:20 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

Kein Kurs am 2.3.!

** = Übungsintensität mittel

3042 Havixbeck

Margarete Weber

13 x freitags

13.1.17 bis 7.4.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Multifunktionales Gebäude

Entgelt 94,90 EUR

Anmeldung bis 6.1.17

In Absprache mit der Kursleitung fällt ggf. ein Termin aus.

** = Übungsintensität mittel

3043 Haltern am See | Frauen

Gabriele Karow

12 x freitags

13.1.17 bis 7.4.17

17:05 bis 18:35 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 6.1.17

Kein Kurs am 3.3.!

** = Übungsintensität mittel

3044 Dülmen

Gabriele Karow

11 x montags

24.4.17 bis 17.7.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 80,30 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

** = Übungsintensität mittel

3045 Dülmen

Gabriele Karow

11 x montags

24.4.17 bis 17.7.17

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 80,30 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

** = Übungsintensität mittel

3046 Dülmen

Gabriele Karow

10 x donnerstags

27.4.17 bis 13.7.17

17:50 bis 19:20 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 73,00 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

** = Übungsintensität mittel

3047 Havixbeck

Margarete Weber

12 x freitags

28.4.17 bis 14.7.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Multifunktionales Gebäude

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 21.4.17

** = Übungsintensität mittel

3048 Haltern am See | Frauen

Gabriele Karow

12 x freitags

28.4.17 bis 14.7.17

17:05 bis 18:35 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 21.4.17

** = Übungsintensität mittel



Hatha Yoga – Kraftquelle für den Alltag

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

3049 Haltern am See Birgit Küpper

11 x montags
9.1.17 bis 27.3.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 71,50 EUR
Anmeldung bis 2.1.17
In Absprache mit der Kursleitung
fällt ggf. ein Termin aus.
** = Übungsintensität mittel

3050 Havixbeck Margarete Weber

12 x montags
9.1.17 bis 3.4.17
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 78,00 EUR
Anmeldung bis 2.1.17
In Absprache mit der Kursleitung
fällt ggf. ein Termin aus.
** = Übungsintensität mittel

3051 Dülmen Christiane Zink

13 x dienstags
10.1.17 bis 4.4.17
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
Entgelt 84,50 EUR
Anmeldung bis 3.1.17
** = Übungsintensität mittel

3052 Haltern am See Tatjana Lehnen

9 x donnerstags
12.1.17 bis 9.3.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 58,50 EUR
Anmeldung bis 5.1.17
In Absprache mit der Kursleitung
fällt ggf. ein Termin aus.
** = Übungsintensität mittel

3053 Haltern am See Gabriele Karow

12 x freitags
13.1.17 bis 7.4.17
15:30 bis 17:00 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 78,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.17
Kein Kurs am 3.3.!
** = Übungsintensität mittel

3054 Haltern am See Beate Rehme

10 x montags
24.4.17 bis 10.7.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 65,00 EUR
Anmeldung bis 17.4.17
** = Übungsintensität mittel

3055 Havixbeck Margarete Weber

10 x montags
24.4.17 bis 10.7.17
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
Entgelt 65,00 EUR
Anmeldung bis 17.4.17
** = Übungsintensität mittel

3056 Dülmen Christiane Zink

11 x dienstags
25.4.17 bis 11.7.17
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
Entgelt 71,50 EUR
Anmeldung bis 18.4.17
** = Übungsintensität mittel

3057 Haltern am See Tatjana Lehnen

8 x donnerstags
27.4.17 bis 29.6.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 52,00 EUR
Anmeldung bis 20.4.17
** = Übungsintensität mittel

3058 Haltern am See Gabriele Karow

12 x freitags
28.4.17 bis 14.7.17
15:30 bis 17:00 Uhr
Franziskus-Haus
Entgelt 78,00 EUR
Anmeldung bis 21.4.17
** = Übungsintensität mittel





Hatha Yoga für Fortgeschrittene

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3059 Dülmen

Christiane Zink

13 x dienstags

10.1.17 bis 4.4.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 94,90 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

*** = Übungsintensität hoch

3060 Dülmen

Christiane Zink

11 x dienstags

25.4.17 bis 11.7.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 80,30 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

*** = Übungsintensität hoch

Hatha Yoga für Bewegungsfreudige

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3061 Dülmen

Petra Wiechert

12 x donnerstags

9.2.17 bis 18.5.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 2.2.17

*** = Übungsintensität hoch

ASANA - yoga positions



Yoga Teil meines Lebens

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

3062 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

9 x dienstags

7.2.17 bis 4.4.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 58,50 EUR

Anmeldung bis 31.1.17

** = Übungsintensität mittel

3063 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

9 x dienstags

7.2.17 bis 4.4.17

19:45 bis 21:15 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 58,50 EUR

Anmeldung bis 31.1.17

** = Übungsintensität mittel

3064 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 65,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

** = Übungsintensität mittel

3065 Haltern am See Sieglinde Jatzkowski

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

19:45 bis 21:15 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 65,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

** = Übungsintensität mittel



Yin Yoga

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, den Atem frei fließen zu lassen, zur inneren Ruhe zu kommen und Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien zu lösen. Yin Yoga ist eine Form von ruhigem und sanftem Yoga, dennoch fordernd, da die Asanas bis zu 3 Minuten gehalten werden müssen. Mit Yin Yoga erreicht man das tiefe Bindegewebe (Faszien) und kann so ein Wohlbefinden im Dehnen, Öffnen und Loslassen erfahren. Diese Yogaform richtet sich an geübte Yogis, aber auch Übende, die den Unterschied zu anderen Yogastilen erfahren möchten. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet! Warme Kleidung, Socken, Decke und Kissen sind von Vorteil.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

3066 Haltern am See

Sabine Scholl

13 x dienstags

10.1.17 bis 4.4.17

16:00 bis 17:00 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 82,40 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

** = Übungsintensität mittel

3067 Haltern am See

Sabine Scholl

11 x dienstags

25.4.17 bis 11.7.17

16:00 bis 17:00 Uhr

Franziskus-Haus

Entgelt 69,90 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

Bikram Yoga

In diesem Kurs haben Yoga-Erfahrene die Möglichkeit, eine ganz neue Körpererfahrung zu machen, indem Yoga-Übungen bei 38 Grad im SalzRelaxHaus des düb stattfinden. Bikram Yoga trainiert effektiv Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Bikram Choudhury, Namensgeber und Erfinder dieser Yoga-Methode, legte der Idee das Credo zugrunde: „Will ein Schmied sein Eisen formen, hält er es in Feuer.“ Die Wärme macht die Muskulatur geschmeidiger, was sich sanfter und schonender auf den Bewegungsapparat auswirkt. Dabei werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt und der Körper entgiftet. Außerdem kurbelt die Hitze die Fettverbrennung an und bringt überschüssige Pfunde zum Schmelzen. Voraussetzung: aktuelle Yogaerfahrung bzw. eine gute Fitness und Yoga-Grundlagenkenntnisse.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich insgesamt drei Stunden im düb aufzuhalten und alle Anwendungen im Relax-Bereich zu nutzen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Für alle Kurse gilt: *** = Übungsintensität hoch

Höchstteilnehmerzahl: 12

3068 Dülmen

Christiane Zink

6 x montags, 16.1.17 bis 20.2.17

16:30 bis 17:30 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 77,20 EUR

Anmeldung bis 9.1.17

3072 Dülmen

Christiane Zink

5 x montags, 24.4.17 bis 29.5.17

16:30 bis 17:30 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 64,40 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

3069 Dülmen

Christiane Zink

6 x montags, 16.1.17 bis 20.2.17

17:45 bis 18:45 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 77,20 EUR

Anmeldung bis 9.1.17

3073 Dülmen

Christiane Zink

5 x montags, 24.4.17 bis 29.5.17

17:45 bis 18:45 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 64,40 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

3070 Dülmen

Christiane Zink

5 x montags, 6.3.17 bis 3.4.17

16:30 bis 17:30 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 64,40 EUR

Anmeldung bis 27.2.17

3074 Dülmen

Christiane Zink

5 x montags, 12.6.17 bis 10.7.17

16:30 bis 17:30 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 64,40 EUR

Anmeldung bis 5.6.17

3071 Dülmen

Christiane Zink

5 x montags, 6.3.17 bis 3.4.17

17:45 bis 18:45 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 64,40 EUR

Anmeldung bis 27.2.17

3075 Dülmen

Christiane Zink

5 x montags, 12.6.17 bis 10.7.17

17:45 bis 18:45 Uhr

DÜB, Salz-Relax-Haus

Entgelt 64,40 EUR

Anmeldung bis 5.6.17

Fitness und Yoga

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 17

3076 Haltern am See Angelika Adam

13 x dienstags
10.1.17 bis 4.4.17
18:30 bis 19:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle
Entgelt 59,10 EUR
Anmeldung bis 3.1.17
** = Übungsintensität mittel

3077 Haltern am See Angelika Adam

11 x dienstags
25.4.17 bis 11.7.17
18:30 bis 19:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle
Entgelt 50,10 EUR
Anmeldung bis 18.4.17
** = Übungsintensität mittel

Yogilates

Eine wunderbare Kombination zweier Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen.

Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körpermitte und fließende Übergänge. Yoga konzentriert sich mehr auf Beweglichkeit und bewusste Entspannung. Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit zu binden und damit Körper und Seele zu stärken, verschafft mehr Energie für den Alltag. Ohne Leistungsdruck soll jeder versuchen, die Übungen so durchzuführen, wie es der momentane Fitnessstand erlaubt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3078 Dülmen Sabine Scholl

13 x mittwochs
11.1.17 bis 5.4.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
Entgelt 94,90 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
** = Übungsintensität mittel

3079 Dülmen Petra Wiechert

12 x donnerstags
9.2.17 bis 18.5.17
19:35 bis 21:05 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
Entgelt 87,60 EUR
Anmeldung bis 2.2.17
Kein Kurs am 2.3!
** = Übungsintensität mittel

3080 Dülmen Sabine Scholl

12 x mittwochs
26.4.17 bis 12.7.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
Entgelt 87,60 EUR
Anmeldung bis 19.4.17
** = Übungsintensität mittel



Pilates de luxe

Mehr Komfort und gleichzeitig mehr Wirkung!

Joseph Pilates erstellte in den 20er Jahren in New York dieses Fitness-Programm und konstruierte dafür spezielle Geräte aus Holz, Leder und Stahlfedern an Seilzügen. Heute sind diese Hilfsmittel modernisiert und optimieren und unterstützen dieses Ganzkörper-Training. Darüber wird die Ausführung der Übungen auf der einen Seite erleichtert, auf der anderen Seite erreicht man äußerste Effektivität.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3081 Dülmen Catherine Ramberg

4 x mittwochs
11.1.17 bis 1.2.17
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 22,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
*** = Übungsintensität hoch

3082 Dülmen Catherine Ramberg

5 x mittwochs
3.5.17 bis 31.5.17
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 28,40 EUR
Anmeldung bis 26.4.17
*** = Übungsintensität hoch

BOP

Bauch, Beine, Po in Topform

Mit Erfolg gezielt ran an die Problemzonen!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3083 Dülmen Catherine Ramberg

4 x mittwochs
8.2.17 bis 1.3.17
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 22,80 EUR
Anmeldung bis 1.2.17
Kein Kurs am 22.2!
*** = Übungsintensität hoch

3084 Dülmen Catherine Ramberg

4 x mittwochs
7.6.17 bis 28.6.17
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
Entgelt 22,80 EUR
Anmeldung bis 31.5.17
*** = Übungsintensität hoch



TiM

Tiefenmuskulatur in Motion

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

3085 Dülmen

Catherine Ramberg

5 x mittwochs

15.3.17 bis 26.4.17

18:00 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 28,50 EUR

Anmeldung bis 8.3.17

*** = Übungsintensität hoch



Schnupperstunde Faszientraining

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

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

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

3086 Dülmen

Petra Schweinstig

Donnerstag, 26.1.17

17:00 bis 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 8,00 EUR

Anmeldung bis 19.1.17

*** = Belastungsgrad hoch

3087 Dülmen

Petra Schweinstig

Donnerstag, 2.3.17

17:00 bis 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 8,00 EUR

Anmeldung bis 23.2.17

*** = Belastungsgrad hoch

3088 Dülmen

Petra Schweinstig

Donnerstag, 27.4.17

17:00 bis 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 8,00 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

*** = Belastungsgrad hoch

3089 Dülmen

Petra Schweinstig

Donnerstag, 22.6.17

17:00 bis 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 8,00 EUR

Anmeldung bis 15.6.17

*** = Belastungsgrad hoch

Joyrobic

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

3090 Dülmen

Elena Reich

13 x dienstags

10.1.17 bis 4.4.17

18:30 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 47,10 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

*** = Übungsintensität hoch

3091 Dülmen

Elena Reich

11 x dienstags

25.4.17 bis 11.7.17

18:30 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 39,90 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

*** = Übungsintensität hoch

Well-Fit Training

Ganzheitliches Fitnessprogramm mit Elementen aus Pilates, Faszi- und Rücken-training sowie gezielten Atemübungen.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3092 Dülmen | Frauen

N.N.

11 x mittwochs

25.1.17 bis 5.4.17

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 80,30 EUR

Anmeldung bis 18.1.17

** = Übungsintensität mittel

3093 Dülmen | Frauen

N.N.

12 x mittwochs

26.4.17 bis 12.7.17

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 87,60 EUR

Anmeldung bis 19.4.17

** = Übungsintensität mittel



Fit und beweglich bleiben! für Frauen ab 50

Tun Sie etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden!

Mit zunehmendem Alter sammeln sich leider auch häufig Beschwerden an. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen länger selbständig und mobil zu bleiben.

Die Gymnastikübungen in diesem Kurs trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. So werden auch die einzelnen Muskeln in Ihrem Körper kräftiger, dehnbarer und beweglicher. Einigen Beschwerden kann somit gut vorgebeugt werden und dieser Kurs hilft dabei, auch im Alter fit und beweglich zu bleiben!

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

3094 Haltern am See

Anke Raffelt

12x montags

9.1.17 bis 3.4.17

18:00 bis 19:00 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 72,10 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

Kein Kurs am 27.2.!

** = Belastungsgrad mittel

3095 Haltern am See

Anke Raffelt

12x montags

9.1.17 bis 3.4.17

19:00 bis 20:00 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 72,10 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

Kein Kurs am 27.2.!

** = Belastungsgrad mittel

3096 Haltern am See

Anke Raffelt

10 x montags

24.4.17 bis 10.7.17

18:00 bis 19:00 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 60,00 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

Kein Kurs am 1.5. und 5.6.!

** = Belastungsgrad mittel

3097 Haltern am See

Anke Raffelt

10x montags

24.4.17 bis 10.7.17

19:00 bis 20:00 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 60,00 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

Kein Kurs am 1.5. und 5.6.!

** = Belastungsgrad mittel

Fit mit Gymnastik und Ballsport

Männer und Frauen, die fit werden möchten, sind in diesem abwechslungsreichen Kurs gut aufgehoben. Wenn Sie länger keinen Sport mehr gemacht haben, ist das kein Hinderungsgrund, denn hier können Sie sanft wieder einsteigen.

Jeder, der gesünder leben und (wieder) trainieren möchte, muss langsam starten und regelmäßig weitermachen.

Der Kurs beginnt immer mit einer sanften Aufwärmphase. Dann folgen Gymnastik-Übungen oder verschiedene Ballsport-Elementen, bei denen auch mal in Teams gegeneinander gespielt wird. Jede Kursstunde – immer angepasst an die Gruppe – wird neu gestaltet. Am Ende bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen den Ausklang.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

3099 Dülmen Maria Wiesweg

12 x dienstags
10.1.17 bis 11.4.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 64,80 EUR
Anmeldung bis 3.1.17
Kein Kurs am 7.3. und 14.3!
* = Übungsintensität leicht

**3100 Dülmen
Maria Wiesweg**
11 x dienstags
25.4.17 bis 11.7.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 59,40 EUR
Anmeldung bis 18.4.17
* = Übungsintensität leicht

Aktiv für die Gesundheit!

Fitness und ein gesundes Maß an Körperbewusstsein sind für jeden heute selbstverständliche Wünsche. In diesem Kurs geht es daher nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Ihr ganz persönliches Wohlbefinden!

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 25

**3098 Dülmen
Barbara Heidemann**
17 x mittwochs
11.1.17 bis 17.5.17
20:30 bis 22:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 115,60 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
** = Übungsintensität mittel



Fit und aktiv ins Alter

Auf die Signale des Körpers achten, aktiv sein und gesund bleiben.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 17

**3101 Haltern am See
N.N.**
12 x montags
9.1.17 bis 3.4.17
16:00 bis 17:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle
Entgelt 43,50 EUR
Anmeldung bis 2.1.17
* = Übungsintensität leicht

**3102 Haltern am See
N.N.**
10 x montags
24.4.17 bis 10.7.17
16:00 bis 17:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr., Turnhalle
Entgelt 36,30 EUR
Anmeldung bis 17.4.17
* = Übungsintensität leicht



Hockergymnastik Kreativität und Bewegung ab 65

Sind Sie über 65 und haben Spaß an der Bewegung, aber so ein richtiger Sportkurs passt nicht zu Ihnen?

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3103 Dülmen

Petra Schweinstig

13 x donnerstags
12.1.17 bis 6.4.17
14:00 bis 15:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha,
Kirchplatz 3, Rorup
Entgelt 69,40 EUR
Anmeldung bis 5.1.17
* = Übungsintensität leicht

3104 Dülmen

Petra Schweinstig

13 x donnerstags
12.1.17 bis 6.4.17
15:00 bis 16:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha,
Kirchplatz 3, Rorup
Entgelt 69,40 EUR
Anmeldung bis 5.1.17
* = Übungsintensität leicht

3105 Dülmen

Petra Schweinstig

10 x donnerstags
27.4.17 bis 13.7.17
14:00 bis 15:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha,
Kirchplatz 3, Rorup
Entgelt 53,40 EUR
Anmeldung bis 20.4.17
* = Übungsintensität leicht

3106 Dülmen

Petra Schweinstig

10 x donnerstags
27.4.17 bis 13.7.17
15:00 bis 16:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha,
Kirchplatz 3, Rorup
Entgelt 53,40 EUR
Anmeldung bis 20.4.17
* = Übungsintensität leicht

Stärkung & Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik

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

Bitte Isomatte mitbringen!

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

Höchsteilnehmerzahl: 27

3107 Dülmen

Friederike Reuter

11 x montags
9.1.17 bis 27.3.17
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
Entgelt 39,90 EUR
Anmeldung bis 2.1.17
** = Übungsintensität mittel

3108 Dülmen

Friederike Reuter

9 x montags
24.4.17 bis 3.7.17
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
Entgelt 32,70 EUR
Anmeldung bis 17.4.17
** = Übungsintensität mittel

Herz-Kreislauftraining mit Bewegungsspielen

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 25

3109 Haltern am See

Wolfgang Dietel

13 x dienstags
10.1.17 bis 4.4.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
Entgelt 70,20 EUR
Anmeldung bis 3.1.17
** = Übungsintensität mittel

3110 Haltern am See

Wolfgang Dietel

11 x dienstags
25.4.17 bis 11.7.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
Entgelt 59,40 EUR
Anmeldung bis 18.4.17
** = Übungsintensität mittel

Fitness- und Funktionsgymnastik

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

3111 Havixbeck | nur Frauen!

Petra Schweinstig

13 x mittwochs
11.1.17 bis 5.4.17
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
Entgelt 46,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
** = Übungsintensität mittel

3112 Dülmen

Helga Michejda

12 x mittwochs
11.1.17 bis 29.3.17
17:30 bis 19:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 64,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3113 Havixbeck | nur Frauen!

Petra Schweinstig

13 x mittwochs
11.1.17 bis 5.4.17
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
Entgelt 46,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
** = Übungsintensität mittel

3114 Dülmen

Helga Michejda

12 x mittwochs
11.1.17 bis 29.3.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 64,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.17
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3115 Haltern am See

Elena Reich

13 x donnerstags
12.1.17 bis 6.4.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
Entgelt 70,20 EUR
Anmeldung bis 5.1.17
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3116 Havixbeck | nur Frauen!

Petra Schweinstig

12 x mittwochs
26.4.17 bis 12.7.17
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
Entgelt 43,50 EUR
Anmeldung bis 19.4.17
** = Übungsintensität mittel

3117 Dülmen

Helga Michejda

12 x mittwochs
26.4.17 bis 12.7.17
17:30 bis 19:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 64,80 EUR
Anmeldung bis 19.4.17
Kein Kurs am 7.6. und 14.6.!
** = Übungsintensität mittel

3118 Havixbeck | nur Frauen!

Petra Schweinstig

12 x mittwochs
26.4.17 bis 12.7.17
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
Entgelt 43,50 EUR
Anmeldung bis 19.4.17
** = Übungsintensität mittel

3119 Dülmen

Helga Michejda

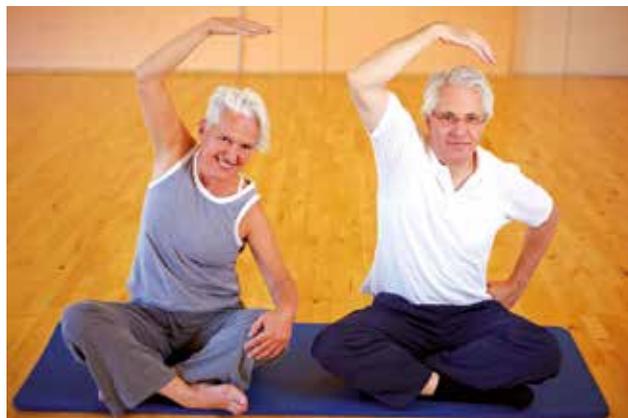
12 x mittwochs
26.4.17 bis 12.7.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
Entgelt 64,80 EUR
Anmeldung bis 19.4.17
Kein Kurs am 7.6. und 14.6.!
** = Übungsintensität mittel

3120 Haltern am See

Elena Reich

10 x donnerstags
27.4.17 bis 13.7.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
Entgelt 54,00 EUR
Anmeldung bis 20.4.17
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel





Für den Rücken Bewegung und Entspannung!

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

3121 Haltern am See

Gina Kockmann

12 x montags

9.1.17 bis 3.4.17

8:50 bis 9:50 Uhr

Seestadthalle, Spiegelsaal

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

** = Übungsintensität mittel

3122 Haltern am See

Gina Kockmann

12 x montags

9.1.17 bis 3.4.17

10:00 bis 11:00 Uhr

Jahn-Turnhalle

Entgelt 48,00 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

** = Übungsintensität mittel

3123 Haltern am See

Gina Kockmann

10 x montags

24.4.17 bis 10.7.17

8:50 bis 9:50 Uhr

Seestadthalle, Spiegelsaal

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

** = Übungsintensität mittel

3124 Haltern am See

Gina Kockmann

10 x montags

24.4.17 bis 10.7.17

10:00 bis 11:00 Uhr

Jahn-Turnhalle

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

** = Übungsintensität mittel

Dem Rücken etwas Gutes tun

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

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen und ein Handtuch mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3125 Dülmen

Wilma Rickert

12 x dienstags

10.1.17 bis 28.3.17

9:00 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 58,80 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

** = Belastungsgrad mittel

3126 Dülmen

Wilma Rickert

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

9:00 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 49,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Belastungsgrad mittel

Rückenstärkung für Menschen ab 65

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

3127 Dülmen

Jutta Dieckhöfer

11 x donnerstags

12.1.17 bis 30.3.17

14:30 bis 16:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 59,40 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

Kein Kurs am 19.1.!

* = Übungsintensität leicht

3128 Dülmen

Jutta Dieckhöfer

10 x donnerstags

27.4.17 bis 13.7.17

14:30 bis 16:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 54,00 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

* = Übungsintensität leicht



Volleyball

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

3129 Dülmen

Lisa Middendorf

12 x montags

9.1.17 bis 3.4.17

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 64,80 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

** = Übungsintensität mittel

3130 Dülmen

Lisa Middendorf

10 x montags

24.4.17 bis 10.7.17

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

Entgelt 64,80 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

** = Übungsintensität mittel



Krav Maga

Realistische Selbstverteidigung für den Ernstfall

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

HINWEIS: Bei diesem Kurs handelt es sich ausdrücklich um eine Art „Kampfsport“. Beachten Sie daher bitte, dass dies ein Kontaktsport ist, der Verletzungen verursachen kann. In der ersten Stunde werden Sie unverbindlich zu Schutzausrüstung beraten, die Sie sich dann ggf. privat beschaffen müssen, falls Ihnen die Materialien im Kurs nicht reichen. Wir bitten um Verständnis, dass weder die VHS, noch die Kursleitung, für jeden den passenden Trainingsschutz zur Verfügung stellen kann. Mindestalter: 16 Jahre!

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

3131 Haltern am See

Sebastian Bröckelmann

13 x donnerstags

12.1.17 bis 6.4.17

20:15 bis 21:45 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 88,40 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

*** = Belastungsgrad hoch

3132 Haltern am See

Sebastian Bröckelmann

10 x donnerstags

27.4.17 bis 13.7.17

20:15 bis 21:45 Uhr

Silberbergschule, Turnhalle

Entgelt 68,00 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

*** = Belastungsgrad hoch

Grundkurs

SUP – Stand Up Paddling

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

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

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen Schwimmen können.

Treffpunkt: Campingplatz am Dülmener See.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für das Kursangebot 3133 und 3134 leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 8

3133 Haltern am See | ab 18 Jahren

Bernd Gövert

Samstag, 27.5.17, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 20.5.17

3134 Haltern am See | ab 18 Jahren

Bernd Gövert

Sonntag, 11.6.17, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 4.6.17

3135 Haltern am See | für Eltern mit Kindern

Bernd Gövert

Sonntag, 28.5.17, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR/Ermäßigt 28,00 EUR

Anmeldung bis 21.5.17

3136 Haltern am See | für Eltern mit Kindern

Bernd Gövert

Samstag, 10.6.17, 15:00 bis 17:00 Uhr

Campingplatz Dülmener See

Entgelt 38,00 EUR/Ermäßigt 28,00 EUR

Anmeldung bis 3.6.17



SUP – Stand Up Paddling Paddeltour auf der Lippe

Die Paddeltour auf der Lippe findet in Lipprams Dorf statt. Der Treffpunkt befindet sich direkt unterhalb der Lippebrücke (Lipprams Dorf Straße). Von dort aus geht es auf einer 2 1/2 stündigen Tour zunächst stromaufwärts in die unberührte Natur der Lippeauen hin zu einem Wendepunkt und man kann sich durch die Flussströmung wieder zum Start- und Zielpunkt zurück treiben lassen. Die Lippe zeichnet sich in diesem Bereich durch ein sehr sandiges und teils flaches Flussbett aus und ist auch für ungeübte Paddler ein tolles Paddelerlebnis in wunderschöner Natur.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

3137 Haltern am See

Bernd Gövert

Samstag, 24.6.17

15:00 bis 17:30 Uhr

Lipprams Dorf Straße

Entgelt 43,00 EUR

Anmeldung bis 17.6.17

3138 Haltern am See

Bernd Gövert

Sonntag, 25.6.17

15:00 bis 17:30 Uhr

Lipprams Dorf Straße

Entgelt 43,00 EUR

Anmeldung bis 18.6.17



düb relax

Sole-Wassergymnastik

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3139 Dülmen | im Flachwasser

Sylvia Artmann

10 x montags
9.1.17 bis 20.3.17
15:00 bis 15:30 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 98,90 EUR
Anmeldung bis 2.1.17

3140 Dülmen | im Flachwasser

Sylvia Artmann

10 x montags
9.1.17 bis 20.3.17
15:30 bis 16:00 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 98,50 EUR
Anmeldung bis 2.1.17

3141 Dülmen | im Flachwasser

**Catherine Ramberg
Gabriele Spierefka**

11 x freitags
13.1.17 bis 24.3.17
8:00 bis 8:30 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 70,60 EUR
Anmeldung bis 6.1.17

3142 Dülmen | im Flachwasser

**Catherine Ramberg
Gabriele Spierefka**

11 x freitags
13.1.17 bis 24.3.17
8:30 bis 9:00 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 70,60 EUR
Anmeldung bis 6.1.17

Gesundheit im Doppelpack!

düb relax

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

3143 Dülmen | im Flachwasser N.N.

11 x freitags
13.1.17 bis 24.3.17
9:45 bis 10:15 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 70,60 EUR
Anmeldung bis 6.1.17

3144 Dülmen | im Flachwasser Sylvia Artmann

9 x montags
24.4.17 bis 26.6.17
15:00 bis 15:30 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 89,20 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

3145 Dülmen | im Flachwasser Sylvia Artmann

9 x montags
24.4.17 bis 3.7.17
15:30 bis 16:00 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 98,50 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

3146 Dülmen | im Flachwasser Catherine Ramberg

10 x freitags
28.4.17 bis 30.6.17
8:00 bis 8:30 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 68,40 EUR
Anmeldung bis 21.4.17

3147 Dülmen | im Flachwasser Catherine Ramberg

10 x freitags
28.4.17 bis 30.6.17
8:30 bis 9:00 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 68,40 EUR
Anmeldung bis 21.4.17

3148 Dülmen | im Flachwasser N.N.

10 x freitags
28.4.17 bis 30.6.17
9:45 bis 10:15 Uhr
DÜB, Solebecken innen
Entgelt 68,40 EUR
Anmeldung bis 21.4.17



Wassergymnastik für eine bessere Haltung

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3149 Dülmen im Flachwasser Sylvia Artmann

10 x montags
9.1.17 bis 20.3.17
10:00 bis 10:45 Uhr
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 2.1.17

3150 Dülmen im Tief- und Flachwasser Constanze Hillers

11 x donnerstags
12.1.17 bis 23.3.17
19:30 bis 20:15 Uhr
DÜB
Entgelt 126,40 EUR
Anmeldung bis 5.1.17
Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da diese Kurse zum Teil auch im Tiefwasser stattfinden.

3151 Dülmen im Tiefwasser Catherine Ramberg

Kein Kurs am 24.2.
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.17
Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da der Kurs im Tiefwasser stattfindet.

3152 Dülmen im Flachwasser Sylvia Artmann

9 x montags
24.4.17 bis 3.7.17
10:00 bis 10:45 Uhr
DÜB
Entgelt 103,60 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

3153 Dülmen im Tief- und Flachwasser Constanze Hillers

9 x donnerstags
27.4.17 bis 6.7.17
19:30 bis 20:15 Uhr
DÜB
Entgelt 103,60 EUR
Anmeldung bis 20.4.17
Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da diese Kurse zum Teil auch im Tiefwasser stattfinden.

3154 Dülmen im Tiefwasser Catherine Ramberg

10 x freitags
28.4.17 bis 30.6.17
10:30 bis 11:15 Uhr
DÜB
Entgelt 126,40 EUR
Anmeldung bis 21.4.17
Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da der Kurs im Tiefwasser stattfindet.



DÜBFIT KURSE
+ DÜBFUN
+ DÜBRELAX
= ERHOLUNG
PUR

DÜBFIT • IHRE GESUNDHEIT UND FITNESS IST UNS WICHTIG!

VIELFÄLTIGES KURSANGEBOT ZUR STÄRKUNG KÖRPERLICHER UND GEISTIGER FITNESS - DIESEN GANZHEITLICHEN ERHOLUNGS-ANSATZ GIBT ES NUR IM DÜB.

UND NACH DEM KURS GEHT'S WEITER:
MIT DER TEILNAHME AN DÜBFIT, DÜRFEN SIE KOSTENLOS ALLE ANDEREN BEREICHE NUTZEN: SALZRELAXHAUS • SINNESDAMPFBAD • TIEFENWÄRMESAUERSTOFFBAD • KNEIPPGARTEN

ERFRISCHUNG UND ENTSPANNUNG, SO GEHT ERHOLUNG IM DÜB.

düb DÜLMEN
Nordlandwehr 99
48249 Dülmen

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

ONLINE
info@dueb.de
www.dueb.de



facebook



Gesundheit im Doppelpack!

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



Herz-Kreislauftraining im Wasser

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

3155 Dülmen | im Flachwasser

Catherine Ramberg

9 x montags

9.1.17 bis 20.3.17

16:00 bis 16:45 Uhr

DÜB

Entgelt 103,60 EUR

Anmeldung bis 2.1.17

Kein Kurs am 20. und 27.2.

3156 Dülmen | im Flachwasser

Catherine Ramberg

9 x montags

24.4.17 bis 3.7.17

16:00 bis 16:45 Uhr

DÜB

Entgelt 103,60 EUR

Anmeldung bis 17.4.17



Aqua-Fitness-Basic

Wassergymnastik – für gesundheitsorientierte Einsteiger und fortgeschrittene Freizeitsportler. Hier werden Kreislauf, Muskeln und Gelenke schonend trainiert. Durch die stützende Funktion des Wassers können alle Übungen einfach und sicher ausgeführt werden. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da diese Kurse zum Teil auch im Tiefwasser stattfinden.

Höchsteilnehmerzahl: 15

3157 Dülmen

im Tief- und Flachwasser

Sylvia Artmann

11 x mittwochs

11.1.17 bis 22.3.17

18:00 bis 18:45 Uhr

DÜB

Entgelt 126,40 EUR

Anmeldung bis 4.1.17

3158 Dülmen

im Tiefwasser

Gabriele Spierefka

11 x donnerstags

12.1.17 bis 23.3.17

18:45 bis 19:30 Uhr

DÜB

Entgelt 126,40 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

3159 Dülmen

im Tief- und Flachwasser

Sylvia Artmann

10 x mittwochs

26.4.17 bis 28.6.17

18:00 bis 18:45 Uhr

DÜB

Entgelt 115,00 EUR

Anmeldung bis 19.4.17

3160 Dülmen

im Tiefwasser

Gabriele Spierefka

9 x donnerstags

27.4.17 bis 6.7.17

18:45 bis 19:30 Uhr

DÜB

Entgelt 103,60 EUR

Anmeldung bis 20.4.17



düb relax

Aqua Fit

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3161 Dülmen | im Flachwasser Catherine Ramberg

9 x montags
9.1.17 bis 20.3.17
17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB
Entgelt 103,60 EUR
Anmeldung bis 2.1.17
kein Kurs am 20. und 27.2.

3162 Dülmen Ulrike Schulze-Borgmühl

11 x dienstags
10.1.17 bis 21.3.17
10:00 bis 10:45 Uhr
DÜB
Entgelt 126,40 EUR
Anmeldung bis 3.1.17

3163 Dülmen Ulrike Schulze-Borgmühl

11 x dienstags
10.1.17 bis 21.3.17
10:45 bis 11:30 Uhr
DÜB
Entgelt 126,40 EUR
Anmeldung bis 3.1.17

3164 Dülmen | im Flachwasser Catherine Ramberg

9 x montags
24.4.17 bis 3.7.17
17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB
Entgelt 103,60 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

3165 Dülmen Ulrike Schulze-Borgmühl

10 x dienstags
25.4.17 bis 4.7.17
10:00 bis 10:45 Uhr
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 18.4.17

3166 Dülmen Ulrike Schulze-Borgmühl

10 x dienstags
25.4.17 bis 4.7.17
10:45 bis 11:30 Uhr
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 18.4.17

düb relax

düb relax

Aqua Fun

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3167 Dülmen | im Flachwasser Constanze Hillers

10 x montags
9.1.17 bis 20.3.17
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 2.1.17

3168 Dülmen | im Flachwasser Constanze Hillers

9 x montags
24.4.17 bis 3.7.17
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB
Entgelt 103,60 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

Aqua-Motion

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3169 Dülmen | im Flachwasser Constanze Hillers

10 x montags
9.1.17 bis 20.3.17
20:00 bis 20:45 Uhr
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 2.1.17

3170 Dülmen | im Flachwasser Constanze Hillers

9 x montags
24.4.17 bis 3.7.17
20:00 bis 20:45 Uhr
DÜB
Entgelt 115,00 EUR
Anmeldung bis 17.4.17

Gesundheit im Doppelpack!

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

düb relax



Aqua-Jogging im Tiefwasser

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da diese Kurse im Tiefwasser stattfinden.

Höchsteilnehmerzahl: 16

3171 Dülmen | im Tiefwasser

Constanze Hillers

11 x dienstags

10.1.17 bis 21.3.17

17:00 bis 17:45 Uhr

DÜB

Entgelt 126,40 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

3172 Dülmen | im Tiefwasser

Constanze Hillers

11 x dienstags

10.1.17 bis 21.3.17

17:45 bis 18:30 Uhr

DÜB

Entgelt 126,40 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

3173 Dülmen | im Tiefwasser

Sylvia Artmann

11 x dienstags

10.1.17 bis 21.3.17

18:30 bis 19:15 Uhr

DÜB

Entgelt 126,40 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

3174 Dülmen | im Tiefwasser

Sylvia Artmann

11 x dienstags

10.1.17 bis 21.3.17

19:15 bis 20:00 Uhr

DÜB

Entgelt 126,40 EUR

Anmeldung bis 3.1.17

3175 Dülmen | im Tiefwasser

Constanze Hillers

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

17:00 bis 17:45 Uhr

DÜB

Entgelt 115,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

3176 Dülmen | im Tiefwasser

Constanze Hillers

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

17:45 bis 18:30 Uhr

DÜB

Entgelt 115,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

3177 Dülmen | im Tiefwasser

Sylvia Artmann

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

18:30 bis 19:15 Uhr

DÜB

Entgelt 115,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

3178 Dülmen | im Tiefwasser

Sylvia Artmann

10 x dienstags

25.4.17 bis 4.7.17

19:15 bis 20:00 Uhr

DÜB

Entgelt 115,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17



Erfahrungskreis Vollwertkost

Erfahrungen mit der Vollwertkost sind die Voraussetzung für den Austausch und das Lernen in dieser Gruppe. Neue Gerichte sollen ausprobiert werden. Weitergehende Informationen zur vollwertigen Ernährungslehre können motivieren, für die Gesundheit noch mehr zu tun. Die Teilnehmenden können sich mit eigenen Themenwünschen und Anregungen in den Arbeitskreis einbringen.

Bitte Trockentücher und Vorratsdosen mitbringen!

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

3179 Haltern am See

Raphaela Marquardt

5 x donnerstags

12.1.17 bis 1.6.17

18:45 bis 21:45 Uhr

Joseph-Hennewig-Schule
Holtwicker Straße, Küche

Entgelt 56,00 EUR

Anmeldung bis 5.1.17

Vollwertige Gerichte Gesunde Küche in Bio-Qualität

Bei der vollwertigen Küche handelt es sich um eine vorwiegend vegetarische Ernährung, in der saisonale und regionale Produkte aus ökologischem Anbau bevorzugt werden. Auch sollten Produkte aus dem fairen Handel genutzt und die Hälfte der Lebensmittel frisch verzehrt werden. Das hört sich am Anfang sehr kompliziert an, ist es aber in der Umsetzung nicht. An diesem Abend werden diese Punkte ausführlich erklärt und in ein vollwertiges Mehrgänge-Menü umgesetzt. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

3180 Dülmen

Tanja Depel

Christian Depel

Dienstag, 31.1.17

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 37,00 EUR

Anmeldung bis 24.1.17





Basic-Cooking

In diesem Kurs lernen Sie alle nötigen „Basics“ um schnell und lecker zu kochen. Rezepte wie Gulasch, Frikadellen, Dressings, Saucen, Desserts, Rouladen, klassische Suppen und vieles mehr werden vorgestellt.

An diesen drei Abenden kann auch auf individuelle Kochwünsche der Teilnehmenden eingegangen werden. Der Kurs ist für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

3181 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

3 x donnerstags

23.2.17 bis 9.3.17

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 94,00 EUR

Anmeldung bis 16.2.17



Kochen für Paare 4 Gänge-Menü

Gemeinsam kochen macht Freude! Man hat Zeit zum Reden, trinkt vielleicht ein Gläschen Wein und bereitet dabei noch eine leckere Speise zu. Ob es die beste Freundin, der Nachbar oder der Partner ist – nutzen Sie diesen Abend und genießen Sie ihn gemeinsam mit anderen Paaren. Wir bereiten an diesem Abend ein leckeres 4-Gänge-Menü zu. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3182 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 20.1.17

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 13.1.17



Veganes Mehrgänge-Menü

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch, Fisch und Eier. Wer sich vegan ernähren möchte, sollte tierische Produkte durch Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandelprodukte ersetzen. Zusätzlich sind auch Hülsenfrüchte und Getreide erforderlich, um die notwendigen Eiweiße aufzunehmen.

Es lohnt sich, einmal einen Abend vegan zu kochen, zu essen und zu genießen! In diesem Kurs werden nur Lebensmittel in Bioqualität verwendet. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

3183 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel

Dienstag, 14.3.17

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 34,00 EUR

Anmeldung bis 7.3.17

Fingerfood Kleine Häppchen auf die Hand

Diese kleinen Köstlichkeiten, die mit wenigen Bissen förmlich „verschlungen“ werden, sind der Mittelpunkt dieses Abends. Wir kennen sie als Tapas, Snacks oder raffinierte Häppchen. Sie dürfen auf keiner Party fehlen und sind immer ein tolles „Mitbringsel“. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

3184 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 27.4.17

18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

Sommersalate Frisch auf den Tisch

Der Sommer bietet unendlich viele Zutaten und Kombinationen für Salate. Es müssen beim Grillen nicht immer Kartoffel- und Nudelsalat sein. An diesem Abend werden verschiedene Salate zubereitet und ein leckeres Brot gebacken. Selbstverständlich darf der passende Dipp nicht fehlen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

3186 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Dienstag, 20.6.17, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 31,00 EUR
Anmeldung bis 13.6.17

Spargel- und Erdbeerrezepte

Kaum ein Gemüse lässt sich so vielfältig kombinieren wie der Spargel, ob klassisch mit der Hollandaise und Kartoffeln, auf der Quiche oder als Fleischfüllung. Es werden neue Gerichte mit der Königin des Gemüses gezeigt. Und zum Glück sind gleichzeitig die köstlichen heimischen Erdbeeren reif, mit denen Süßspeisen aber auch Vorspeisen gezaubert werden. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3187 Havixbeck

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 4.5.17, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
Entgelt 35,00 EUR
Anmeldung bis 27.4.17



Frühstücks- und Brunchideen

Sie haben Ihre Familie oder Freunde zu einem entspannten und gemütlichen Frühstück oder Brunch eingeladen? Sie wollen aber nicht die klassischen Brötchen mit Aufschnitt anbieten, sondern etwas Ausgefallenes und Leckeres? Heute wird ein ausgiebiges Frühstück/Brunch vorbereitet und anschließend in Ruhe genossen. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3185 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel

Samstag, 1.4.17
9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 33,00 EUR
Anmeldung bis 25.3.17

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind. Sehr oft werden Kokos, Ingwer, Chili, Curry, Fisch und Fleisch mit leckerem frischem Gemüse kombiniert.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

3189 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 9.2.17
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 33,00 EUR
Anmeldung bis 2.2.17

Die frische Kräuter- küche der alten Römer

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen Sie auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom. Die Römer liebten frische Kräuter. Wer auch heute Wert auf jahreszeitengerechte und lokal verfügbare Zutaten legt, wird von diesen Rezepten begeistert sein. Die römischen Kochbuchautoren Apicius, Cato und Columella aus der Zeit um Christi Geburt liefern eine Menge inspirierender Anregungen für eine frische Kräuterküche, die zudem noch einfach zuzubereiten ist. Auf Grundlage ihrer Aufzeichnungen wird ein leckeres und besonderes Büfett zusammengestellt und gemeinsam genossen.

Dabei erfahren Sie auf unterhaltsame Weise eine Menge Kurioses und Wissenswertes über die Alltagskultur im alten Rom. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich. Bitte beachten Sie, dies ist kein rein vegetarisches Kursangebot.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3188 Dülmen

Annette Böhm

Freitag, 19.5.17
18:15 bis 22:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 29,50 EUR
Anmeldung bis 12.5.17

Pasta Time

Schnelle Nudelgerichte

Nudeln gehen bekanntlich immer, aber es sollte mal wieder eine Alternative zu Ketchup, Bolognese und Tomatensauce geben. An diesem Abend werden verschiedene schnelle Saucen mit Fisch, Fleisch und auch vegetarisch zubereitet. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3190 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel

Freitag, 31.3.17
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 32,00 EUR
Anmeldung bis 24.3.17



Griechische Küche

Denkt man an die griechische Küche, fallen einem sofort Gyros, Tzaziki, Bifteki und Fleischspieße ein. Doch es gibt auch andere tolle Gerichte mit Gemüse, Schafskäse, Tintenfisch und Oliven. In Griechenland wird mit reichlich Olivenöl gekocht, zudem mit frischen Produkten. Wir zaubern griechische Köstlichkeiten und freuen uns auf den nächsten Urlaub in Griechenland. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

3191 Havixbeck

Tanja Depel
Christian Depel

Dienstag, 16.5.17

18:00 bis 21:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche

Entgelt 33,00 EUR

Anmeldung bis 9.5.17

Südafrikanische Küche

Die südafrikanische Küche zeichnet sich durch traditionelle Gerichte wie Eintöpfe, Hackfleischgerichte wie Bobotie, Chakalaka, etc. aus. Es wird viel mit Koriander, Chili, Zimt, Erdnüssen, Mango Chutney und vieles mehr gekocht. Die Rezepte sind sehr vielfältig. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

3192 Havixbeck

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 8.6.17

18:00 bis 21:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche

Entgelt 34,00 EUR

Anmeldung bis 1.6.17



Kaffeeverkostungsseminar Mit allen Sinnen genießen

Kaffee Genuss in unvergleichlicher Atmosphäre. An diesem Abend lernen Sie die Welt des Kaffees kennen: Vom Rohkaffee bis zum Röstkaffee. Röstmeister Günther Schröer stellt die unterschiedlichen Kaffeeanbaugebiete und die Kaffeeproduktion vor. Bei einer live-Kaffeeröstung lernen Sie die unterschiedlichen Kaffeesorten kennen und bei der anschließenden Verkostung können Sie sechs Sorten Kaffee mit allen Sinnen genießen. Während der Verkostung wird ein kleiner Imbiss gereicht.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

3193 Dülmen

Günther Schröer

Mittwoch, 8.2.17

19:00 bis 21:30 Uhr

Privatrösterei Schroer

Münsterstraße 16, Dülmen

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 1.2.17

3195 Dülmen

Günther Schröer

Mittwoch, 31.5.17

19:00 bis 21:30 Uhr

Privatrösterei Schroer

Münsterstraße 16, Dülmen

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 24.5.17

3194 Havixbeck

Günther Schröer

Mittwoch, 5.4.17

17:00 bis 19:30 Uhr

Privatrösterei Schroer

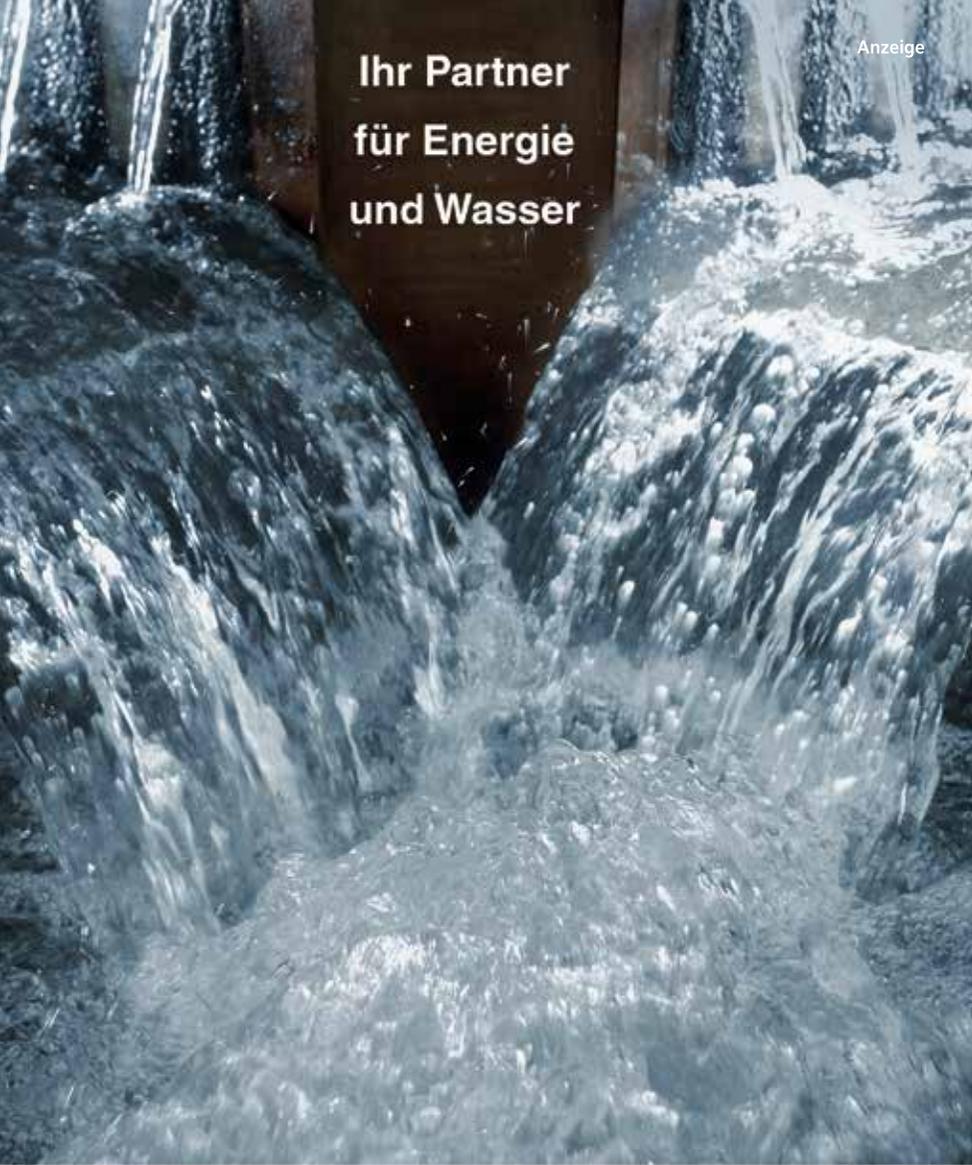
Stift Tilbeck, Tilbeck 2

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 29.3.17

Schröer 
Privatrösterei

Ihr Partner
für Energie
und Wasser



Alter Ostdamm 21 · 48249 Dülmen
Tel. 02594 7900-80
Fax. 02594 7900-53
kundenservice@stadtwerke-duelmen-gmbh.de
www.stadtwerke-duelmen-gmbh.de



SPRACHEN

4

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

Programmbereichsleiterin:
Tanja Steinhaus
Telefon: 02594 12-415
Telefon: 02364 933-440

Deutsch als Fremdsprache:
Susanne Hoeft
Telefon: 02594 12-472
Telefon: 02364 933-440

Sprachen lernen mit der VHS

Sprachen sind wie Fenster zu einer anderen Welt. Mit dem Erlernen einer Sprache eröffnen sich uns nicht nur neue Kommunikationswege sondern ganze Kulturen mit all ihren Erstaunlichkeiten und Besonderheiten.

Die Sprachkurse der VHS zielen deshalb nicht nur auf die Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Wichtig sind vielmehr auch Kultur und Landeskunde. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in gemütlicher Runde mit anderen Sprachneugierigen die von Ihnen gewählte Sprache und Kultur zu entdecken. Machen Sie also mit! Ganz gleich, welche Vorkenntnisse und Ziele Sie haben, in Ihrer Volkshochschule finden Sie sicherlich den passenden Kurs.

Beratung und Einstufung

Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen jederzeit eine kostenlose Beratung an. Zu Semesterbeginn gibt es zusätzlich die Möglichkeit, im individuellen Gespräch beraten zu werden oder bei Bedarf einen Einstufungstest zu machen. So erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht. Gleichzeitig werden Sie über Ziele, Inhalte und Methoden der Kurse sowie die verwendeten Lehrbücher informiert.

Sprachberatung – Kostenlose Beratung und Einstufung

- **4001 Dülmen**
Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See**
Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

Sprachprüfungen

Auf dem (internationalen) Arbeitsmarkt wird es zunehmend wichtiger, seine Sprachkenntnisse zu dokumentieren. Mit den **Europäischen Sprachenzertifikaten** von Telc bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Landesverband der Nordrhein-Westfälischen Volkshochschulen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse in den folgenden Sprachen durch eine Prüfung nachzuweisen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tschechisch und Türkisch.

Die Prüfungen orientieren sich an den Vorgaben des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen**, mit dem der Europarat fremdsprachige Fähigkeiten in 6 Kompetenzstufen (A1 = Anfängerkenntnisse bis C2 = fast muttersprachliche Kompetenz) unterteilt.

Wer ein Europäisches Sprachenzertifikat erwirbt, kann sicher sein, dass seine Sprachkompetenz in ganz Europa eingeordnet werden kann (Infos unter: www.sprachenzertifikate.de).

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

(A1 bis C2)

Wir orientieren uns bei den Kursbezeichnungen in unserem Programm am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kompetenzstufen geeinigt, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient. Jede Stufe umfasst mehrere Kurse.

Die sechs Kompetenzstufen (A1 bis C2):

A: elementare Sprachverwendung

A1: Die Teilnehmenden der Stufe A1 können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2: Die Teilnehmenden der Stufe A2 können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B: selbstständige Sprachverwendung

B1: Die Teilnehmenden der Stufe B1 können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2: Die Teilnehmenden der Stufe B2 können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C: kompetente Sprachverwendung

C1: fortgeschrittenes Kompetenzniveau

C2: nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung

Zum Nachweis der Sprachkompetenz bietet die Volkshochschule eine Reihe international anerkannter Sprachprüfungen (A1 bis C1) an, die auf dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen basieren. Wir arbeiten dabei mit der TELC GmbH zusammen, der Prüfungszentrale des Deutschen Volkshochschul-Verbandes.

Weitere Informationen zum Referenzrahmen finden Sie im Internet:

www.europaeischer-referenzrahmen.de

Informationen zu den Prüfungen gibt es hier:

www.telc.net

Lesen und Schreiben für Erwachsene von Anfang an

Die Zahl der Erwachsenen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, wird in der Bundesrepublik trotz allgemeiner Schulpflicht laut UNESCO auf ca. 4 Millionen Deutsche geschätzt. Oft haben die Betroffenen nicht den Mut, sich nach geeigneten Maßnahmen zu erkundigen, in denen die fehlenden Kenntnisse nachträglich erworben werden können.

Kennen Sie jemanden, der nicht oder nur wenig lesen und schreiben kann? Bitte machen Sie Freunde, Bekannte, Kollegen und Verwandte auf diesen kostenlosen Kurs aufmerksam. An der Volkshochschule kann jeder Lesen und Schreiben lernen, in entspannter Atmosphäre und mit erwachsenengerechten Arbeitsformen. Lesen und Schreiben lernen an der VHS heißt Lernen ohne Leistungsdruck und ohne Angst in einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten. Der Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachler.

Vertrauliche Auskunft und Beratung bei Tanja Steinhaus, Tel. 02594/12-415.

4003 Haltern am See Martina Benning

15 x montags
13.2.17 bis 26.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
gebührenfrei
Anmeldung bis 9.2.17

4004 Dülmen Martina Benning

15 x dienstags
7.2.17 bis 30.5.17
18:15 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
gebührenfrei
Anmeldung bis 31.1.17

Erzähl- und Lesekreis in Platt

Vertell- un Liëskring in Platt

Üm usse olle Spraok Platt, de wi dann ümmer küert un daomet hochhollt, un ook üm dee Lüü, we met us widder Platt küern willt, geht't bi dütt Bineenkuëmmen. Wi daut daorum alle Lüü inlaan, we wier van Näien Platt küern willt. Bi de Lüü, we bi us metmaken willt, gaoht wi meestied d'rvan uut, dat se ümmer all usse Platt verstaohn un küern küennt. Wi niëmmt aowwer ook graa so geern Lüü an, de dat Platt wier lehr'n willt. Et weer nett, wann jeddereen, de met d'rbi is, sick dann ook met Völiësen, Vödriëgen of Vertellen inbrengen könn. So können dee, we metmaakt, wier an olle Vertellsels, an dat, wat sick taudruogen hät un wat so rundharüm passeert, t'rüggedenken; se können't näi vertellen un daomet widdergiëwen. Bi jedde Treffen is ümmer 'ne eegene Saak uut Haltern sölwst, van rund üm Haltern un ook noch mangst wat, dat van widder wegg is, vöseih'n. Eene van de Saaken, van de wi usse Texte taum Liësen niëmmt, is dat Bauk „Usse leiwe Platt“ (ISBN 3-923166-46-X).

4005 Haltern am See Willi Husmann

5 x dienstags
21.2., 28.3., 25.4., 23.5., 27.06.17
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 21,00 EUR/Ermäßigt 14,80 EUR
Anmeldung bis 14.2.17



Deutsche Gebärdensprache – DGS 1

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die sich für die Deutsche Gebärdensprache (DGS) interessieren und sie erlernen möchten. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel einsetzen zu können, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen sowie sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit Gehörlosen ermöglichen.

Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und stark schwerhörigen Menschen genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen, die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden. Die moderne Sprachwissenschaft hat in den letzten drei Jahrzehnten weltweit nachgewiesen, dass die nationalen Gebärdensprachen der Gehörlosen in Komplexität und Ausdrucksfähigkeit den Lautsprachen in nichts nachstehen. Dies gilt auch für die DGS.

DGS ist also kein gebärdetes Deutsch oder lautsprachbegleitendes Gebärden, sondern besitzt eine eigene Grammatik und ein spezifisches Lexikon. Beides muss für die DGS genauso gelernt werden wie die Grammatik und der Wortschatz der deutschen Lautsprache. Der Unterschied zum Deutschen besteht jedoch darin, dass die grammatischen Strukturen und Regeln der DGS ganz anderen Prinzipien folgen als die der deutschen Lautsprache. Während die Lautsprache über das Ohr und die Sprechorgane funktioniert, ist die DGS eine visuelle Sprache. Sie benutzt den Körper als Sprechinstrument.

4006 Haltern am See Manfred Finkemeier

12 x donnerstags
9.2.17 bis 8.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802
Entgelt 81,60 EUR/Ermäßigt 63,00 EUR
Anmeldung bis 2.2.17
Im Februar und März werden 3 Termine ausfallen.

Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, muss seit dem 1. September 2008 unter anderem auch staatsbürgerliche Kenntnisse in einem Einbürgerungstest nachweisen. Ausnahme: Personen, die einen deutschen Schulabschluss erworben haben, müssen den Test nicht ablegen. Vom Test befreit sind auch Einbürgerungsbewerber, die die geforderten Kenntnisse altersbedingt oder wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung nicht erfüllen können. Nähere Auskünfte dazu erteilen die örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Bei der Prüfung erhält jeder Teilnehmende einen Bogen mit insgesamt 33 Testfragen, die in sechzig Minuten zu beantworten sind. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen die richtige anzukreuzen ist. Bei mindestens 17 richtigen Antworten ist der Einbürgerungstest bestanden. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in welchem der Test abgelegt wird. Einen Überblick über alle für den Test relevanten Themen bietet der Gesamtkatalog der Einbürgerungstestfragen (www.bamf.de).

Die Kostenpauschale für den Einbürgerungstest in Höhe von 25,00 EUR ist bei der Anmeldung zu zahlen. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

4007 Dülmen

Donnerstag, 12.1.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 15.12.16

4008 Dülmen

Donnerstag, 2.3.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 2.2.17

4009 Dülmen

Donnerstag, 11.5.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 11.4.17

4010 Dülmen

Donnerstag, 13.7.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 15.6.17

4011 Dülmen

Donnerstag, 7.9.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 10.8.17

Leben in Deutschland (LID)

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchte, muss seit dem 1. September 2008 unter anderem auch staatsbürgerliche Kenntnisse in einem Test nachweisen. Ausnahme: Personen, die einen deutschen Schulabschluss erworben haben, müssen den Test nicht ablegen. Vom Test befreit sind auch Einbürgerungsbewerber, die die geforderten Kenntnisse altersbedingt oder wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung nicht erfüllen können. Nähere Auskünfte dazu erteilen die örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Seit dem 01.04.2013 gibt es zusätzlich zum Einbürgerungstest den skalierten Test „Leben in Deutschland“, der im Anschluss an einen Orientierungskurs im Rahmen des Integrationskurses stattfindet.

Bei der Prüfung erhält jeder Teilnehmende einen Bogen mit insgesamt 33 Testfragen, die in sechzig Minuten zu beantworten sind. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen die richtige anzukreuzen ist. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die richtige Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich.

30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in welchem der Test abgelegt wird. Einen Überblick über alle für den Test relevanten Themen bietet der Gesamtkatalog der Testfragen (www.bamf.de).

Die Kostenpauschale für den Test „Leben in Deutschland“ in Höhe von 25,00 EUR ist bei der Anmeldung zu zahlen. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

4012 Haltern am See

Montag, 27.3.17
12:30 bis 13:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 27.2.17

4013 Dülmen

Dienstag, 4.4.17
12:30 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 7.3.17

4014 Dülmen

Montag, 19.6.17
12:30 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 22.5.17

4015 Haltern am See

Mittwoch, 28.6.17
12:30 bis 13:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 31.5.17

4016 Dülmen

Freitag, 30.6.17
12:30 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 2.6.17

Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Diese Beratung wendet sich vor allem an die Personen, die früher erworbene Kenntnisse auffrischen oder ausbauen wollen und nicht so recht wissen, auf welcher Leistungsstufe sie nun wieder in den Unterricht einsteigen sollen. Aber auch Teilnehmende, die eine ihnen bisher gänzlich fremde Sprache erlernen wollen, jedoch noch eine gewisse Scheu haben, weil ihnen unklar ist, was auf sie zukommt, sollten sich durch Mitarbeiter der Volkshochschule beraten lassen.

Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

Info-Abend und Prüfungsvorbereitung Deutschtest für Zuwanderer

Sie interessieren sich für eine DTZ-Prüfung und möchten wissen, wie diese abläuft? Oder Sie haben sich bereits für eine DTZ-Prüfung angemeldet und möchten sich entsprechend vorbereiten? An diesem Abend gehen wir gemeinsam eine Musterprüfung durch. Sie lernen den Aufbau und die Bestandteile der Prüfung kennen und erhalten Tipps und Informationen, wie Sie sich auf die Prüfung vorbereiten können

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

4017 Dülmen

Donnerstag, 16.2.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 14,50 EUR
Anmeldung bis 9.2.17

4018 Dülmen

Donnerstag, 16.3.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 14,50 EUR
Anmeldung bis 9.3.17

4019 Dülmen

Donnerstag, 11.5.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 14,50 EUR
Anmeldung bis 4.5.17

4020 Dülmen

Mittwoch, 14.6.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 14,50 EUR
Anmeldung bis 7.6.17

4021 Dülmen

Donnerstag, 29.6.17
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 14,50 EUR
Anmeldung bis 22.6.17



telc-Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) Niveaustufen A2 und B1

Die am 1. Juli 2009 neu eingeführte skalierte Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2-B1)“ – kurz DTZ genannt – löst die bisherigen Sprachprüfungen „Zertifikat Deutsch“ (B1) und „Start Deutsch 2“ (A2) als abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen ab.

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ermöglicht den Teilnehmenden, am Ende des Sprachkurses ihre tatsächliche Sprachkompetenz fertigkeitbezogen über die Kompetenzstufen A2 bis B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) nachzuweisen.

Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Um im Gesamtzertifikat das Sprachniveau B1 bestätigt zu bekommen, müssen Teilnehmende im Prüfungsteil „Sprechen“ sowie in einem der anderen beiden Prüfungsteile „Hören und Lesen“ bzw. „Schreiben“ das Niveau B1 erreichen.

Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

4022 Havixbeck

Freitag, 10.2.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
Ratssaal, Rathaus
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 12.1.17

4023 Dülmen

Freitag, 24.2.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 26.1.17

4024 Dülmen

Freitag, 10.3.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 9.2.17

4025 Haltern am See

Freitag, 24.3.17, 9:00 bis 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 23.2.17

4026 Dülmen

Freitag, 7.4.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 9.3.17

4027 Dülmen

Freitag, 19.5.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 20.4.17

4028 Haltern am See

Freitag, 9.6.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 11.5.17

4029 Haltern am See

Freitag, 23.6.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 24.5.17

4030 Dülmen

Freitag, 7.7.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 8.6.17



Deutsch

A1 – Deutsch für Anfänger

In diesem Kurs geht es um die Einführung in die deutsche Sprache. Die ersten Grundlagen werden gelegt. Es werden wichtige Regeln der Grammatik trainiert und der Grundwortschatz der deutschen Alltagssprache erweitert. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. So lernen die Teilnehmenden beispielsweise vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. An Gesprächen können Sie sich beteiligen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen. Neue Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12–472).

4031 Havixbeck

Marie Adam

30 x dienstags, mittwochs, donnerstags

14.2.17 bis 4.5.17

17:00 bis 19:15 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Raum 1, St. Michael

Entgelt 189,00 EUR/Ermäßigt 132,30 EUR

Anmeldung bis 7.2.17

4032 Havixbeck

N.N.

ab April 2017

Ort und Uhrzeit bitte erfragen

Entgelt 189,00 EUR/Ermäßigt 132,30 EUR

Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

A1 – Deutsch für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie möchten die deutsche Sprache von Grund auf lernen? Sie fangen neu mit dem Lernen an oder haben evtl. schon geringe Vorkenntnisse? In diesem Kurs geht es um die Einführung in die deutsche Sprache. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Dabei werden Vorkenntnisse der Teilnehmenden berücksichtigt.

4033 Haltern am See

Martina Benning

13 x donnerstags

23.2.17 bis 8.6.17

16:45 bis 18:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,40 EUR

Anmeldung bis 16.2.17

Lehrwerk: Erste Schritte plus Vorkurs,

Hueber, L. 1

A1 – Deutsch 2

In diesem Kurs lernen wir weiter die deutsche Sprache. Erste Grundlagen können wir schon. Es werden weitere Regeln der Grammatik trainiert und der Wortschatz erweitert. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. An Gesprächen können wir uns mehr und mehr beteiligen, auch wenn die Gesprächspartner etwas schneller sprechen.

4034 Havixbeck

Ambar Bravo

45 x dienstags

14.2.17 bis 14.6.17

14:00 bis 15:30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Raum 1, St. Michael

Entgelt 189,00 EUR/Ermäßigt 132,30 EUR

Anmeldung bis 7.2.17

Lehrwerk: Aussichten A1.2

(Kurs-/Arbeitsbuch), Klett, L. 1

B2 – Deutsch

Dieser zweite Teil des B2-Kurses richtet sich an Teilnehmende, die bereits über sehr gute Deutschkenntnisse auf B1-Niveau und erste Kenntnisse auf B2-Niveau verfügen und diese nun ausbauen möchten. Im Kurs werden die vier Grundfertigkeiten zielgerichtet erweitert und trainiert.

Hören: Sie lernen, längere Redebeiträge zu verstehen (z. B. Nachrichtensendungen, Reportagen, Spielfilme) und komplexeren Argumentationen zu folgen, wenn das Thema vertraut ist und Standardsprache gesprochen wird.

Sprechen: Sie lernen, sich in einem normalen Gespräch mit einem Muttersprachler spontan und fließend zu verständigen und sich in vertrauten Situationen aktiv an Diskussionen zu beteiligen sowie Ihre Ansichten zu begründen und zu verteidigen. Sie lernen, zu Themen aus Ihren Interessensgebieten eine detaillierte Darstellung zu geben.

Lesen: Sie lernen, Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart sowie zeitgenössische literarische Prosatexte zu lesen und zu verstehen.

Schreiben: Sie lernen, detaillierte Texte über für Sie relevante Themen zu schreiben, Informationen weiterzugeben und das Für und Wider zu einem bestimmten Standpunkt darzulegen. Sie lernen, in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen zu schildern.

Die Teilnahme an einer B2-Prüfung im Mai 2017 ist geplant. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 150,00 Euro ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

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

4035 Dülmen

Anke Altmann

24 x montags und donnerstags

30.1.17 bis 11.5.17

16:30 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

Entgelt 148,40 EUR

Anmeldung bis 23.1.17

Lehrwerk: Sicher!, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, L. 4



telc-Prüfung

B2 – Deutsch Prüfung

Die Prüfung telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert ca. 2,5 Stunden, bestehend aus den Teilen „Leseverstehen“, „Sprachbausteine“, „Hörverstehen“ und „Schriftlicher Ausdruck“. Die mündliche Prüfung dauert ca. 15 Minuten zzgl. 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Auf der Stufe B2 sollten Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln können. Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen sollten Sie über einen großen Wortschatz verfügen und auch die Grammatik sollten Sie recht gut beherrschen, wenn Sie sich zur Prüfung anmelden möchten. Wir empfehlen Ihnen zur Vorbereitung den Kurs Deutsch B2. Eine Anmeldung mindestens 5 Wochen vor der Prüfung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist auch eine spätere Anmeldung möglich. Eine kurzfristige Änderung der Prüfungsgebühr behalten wir uns vor. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

4036 Dülmen

Freitag, 12.5.17

10:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 150,00 EUR

Anmeldung bis 5.4.1

Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

Deutsch Integrationskurse bei der VHS: A1 bis B1

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung.

All das lernen Sie in den Integrationskursen, die wir in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchführen. Der allgemeine Integrationskurs dauert 700 Stunden. Jeder Kurs besteht aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (100 Stunden). In besonderen Kursen können bis zu 900 Stunden Sprachkurs gefördert werden. Darüber hinaus sind bis zu 300 Wiederholerstunden möglich.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel: Einkaufen, Wohnen, Gesundheit und Hygiene, menschlicher Körper, Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern, Freizeit und soziale Kontakte, Medien und Mediennutzung. Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.

Im Verlauf des Sprachkurses nehmen Sie an Zwischentests teil. Damit bereiten Sie sich auf die Abschlussprüfung am Ende des Integrationskurses vor. Die Abschlussprüfung ist der sogenannte „Deutschtest für Zuwanderer“, der Ihnen je nach Lernerfolg Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1 bestätigt.

Im anschließenden Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland, Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und Werte, die in Deutschland wichtig sind, z. B. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Den Orientierungskurs schließen Sie ebenfalls mit einem Abschlusstest ab, mit dem sogenannten Test „Leben in Deutschland“.

Die Kosten für den Integrationskurs liegen pro Modul (100 Std.) bei:

250,00 Euro für Vollzahler ohne Zulassung zum Integrationskurs,

155,00 Euro Ermäßigter bei Zulassung mit Teilkostenerstattung durch das BAMF bei Anmeldung vor dem 30.6.16,

195,00 Euro Ermäßigter Betrag ohne Zulassung oder bei Zulassung mit Teilkostenerstattung durch das BAMF bei Anmeldung nach dem 1.7.16,

0,00 Euro bei Vollkostenerstattung durch das BAMF.

Aktuell laufen bei der VHS zahlreiche Integrationskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen (auch Alphabetisierung) sowohl in Haltern am See als auch in Dülmen. Auch in Havixbeck ist bei entsprechender Nachfrage ein Integrationskurs geplant. Die Kurse laufen i.d.R. vormittags, bei entsprechender Nachfrage auch nachmittags oder abends.

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten und einstufen. Die Anträge auf Zulassung und Kostenerstattung sind an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wir helfen Ihnen dabei gern! Information und Beratung: Susanne Hoeft, Tel. 02594 12-472 oder 02364 933-440 bzw. unter s.hoeft@duelmen.de.

4037 Dülmen · Haltern am See · Havixbeck Kursleiterteam

Orte und Zeiten auf Anfrage

TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei?
Oder er findet zur falschen Zeit statt?
Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Tanja Steinhaus, Tel. 02594 12-415.

Arabisch

Schnupperwochenende A1 – Arabisch

In diesem Kurs soll ein erster Einblick in die arabische Sprache vermittelt werden. Die Teilnehmenden werden auf Hoch-Arabisch bestimmte Redewendungen für den Alltag lernen, z. B. wie man sich begrüßt und verabschiedet, nach dem Befinden fragt und sich bedankt, wie man sich selbst bzw. eine andere Person vorstellt und wie man sich nach Beruf und Nationalität erkundigt. Weiterhin lernt man auch Zahlen und Wochentage. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, unter Berücksichtigung des vorhandenen Zeitrahmens, je nach Interesse weitere Themengebiete zu wählen.

Wichtig: Lesen und Schreiben auf Arabisch werden in diesem Kurs nicht gelehrt!

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

4038 Haltern am See Mina Roer-Elhafian

Freitag, 17.2.17, 18:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 18.2.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 19.2.17, 10:00 bis 13:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 62,00 EUR
Anmeldung bis 10.2.17

Schnupperkurs A1 – Arabisch

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sowohl die Sprache als auch die Kultur arabischsprachiger Länder kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu bewältigen. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen ersten Einblick in die arabische Schrift.

4039 Dülmen Barbara El Khodary

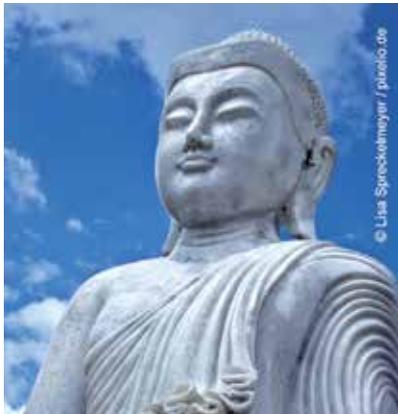
13 x freitags
3.3.17 bis 9.6.17
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 54,60 EUR/Ermäßigt 38,30 EUR
Anmeldung bis 24.2.17
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

A1 – Arabisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur arabischsprachiger Länder kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu bewältigen. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Auch die Schriftsprache soll in diesem Semester verstärkt in den Fokus genommen werden.

4040 Dülmen N.N.

13 x dienstags
14.2.17 bis 23.5.17
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 54,60 EUR/Ermäßigt 38,30 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Salam! neu A1/A2, Klett, L. 4/5



Chinesisch

Schnupperkurs A1 – Chinesisch

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Chinas kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu bewältigen. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

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

4041 Dülmen

Jianlei Zhang
9 x donnerstags
9.3.17 bis 18.5.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 75,60 EUR
Anmeldung bis 2.3.17
Lehrwerk: Lóng neu, Klett, L. 1

A2/B1 – Chinesisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die mindestens zum Inhalt des Standardlehrwerks Lóng äquivalent sind. In diesem Kurs können Teilnehmende unter Anleitung einer Muttersprachlerin ihre Chinesischkenntnisse auffrischen und erweitern. Allen Teilnehmenden soll die Beschäftigung mit der chinesischen Sprache Spaß machen. Es werden auch chinesische Schriftzeichen behandelt. Sowohl Teilnehmende aus einem früheren Kurs als auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundlagen sind herzlich willkommen.

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

4042 Dülmen

Jianlei Zhang
13 x donnerstags
16.2.17 bis 1.6.17
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 91,00 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



Englisch

A1 – Englisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die sowohl die englische Sprache als auch die Kultur der englischsprachigen Länder kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu meistern. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Das Tempo bestimmen wir gemeinsam.

4043 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell
14 x mittwochs
1.3.17 bis 14.6.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR
Anmeldung bis 22.2.17
Lehrwerk: Easy English A1.1,
Cornelsen, L. 1

A1 – Englisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sowohl die englische Sprache als auch die Kultur der englischsprachigen Länder kennenlernen möchten und schon geringe Vorkenntnisse haben. Mit Ihrem bereits erworbenen Wortschatz werden Sie immer besser in der Lage sein, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu meistern. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Das Tempo bestimmen wir gemeinsam.

4044 Haltern am See

Anke Altmann
13 x mittwochs
15.2.17 bis 24.5.17
17:00 bis 18:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
Entgelt 54,60 EUR/Ermäßigt 38,30 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Sterling Silver, new edition,
Cornelsen, L. 9/10

A1 – Englisch 7

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4045 Haltern am See

Horst Holtmann
15 x donnerstags
16.2.17 bis 22.6.17
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Lehrwerk: Going for Gold, Cornelsen, L. 8

A1/A2 – Englisch Noch mal von Anfang an

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die irgendwann schon einmal Englisch gelernt haben, die aber gerne noch mal von Anfang an beginnen und in kleiner Runde auffrischen und voranschreiten möchten.

4046 Dülmen Christoph Hölischer

13 x mittwochs
1.3.17 bis 7.6.17
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,30 EUR
Anmeldung bis 22.2.17
Lehrwerk: A New Start Refresher A2,
Cornelsen, L. 1

A2 – Englisch für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die irgendwann schon einmal Englisch gelernt haben, die aber gerne noch einmal auf einem niedrigeren Niveau beginnen und in kleiner Runde auffrischen und voranschreiten möchten.

4047 Haltern am See Annette Wallrad

15 x montags
13.2.17 bis 26.6.17
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.17
Lehrwerk: Great! A2, Klett, L.1

A2 – Englisch

Wir lernen gemeinsam in gemütlicher Runde und ohne Druck. Das Tempo bestimmen wir selber. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4048 Haltern am See Annette Wallrad

15 x mittwochs
15.2.17 bis 7.6.17
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Easy English A2.2,
Cornelsen, L. 1

A2 – Englisch 2

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4049 Haltern am See Horst Holtmann

15 x montags
13.2.17 bis 26.6.17
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.17
Lehrwerk: Great! A2, Klett, L. 6



© Inessa Podushko / pixelio.de

Bildungsurlaub A2 – Englisch in Alltag und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse aus beruflichen oder privaten Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten. Wir werden:

- Wortschatz und Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf erarbeiten,
- Telefonieren üben,
- zahlreiche Übungen zur Verbesserung des Hör- und Leseverstehens durchführen,
- zentrale Kapitel der englischen Grammatik wiederholen und festigen,
- und vor allem die Sprechfertigkeit in der Allgemeinsprache trainieren.

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet (auch als Link unter www.vhs-duelmen.de zu finden).

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

4052 Haltern am See Anke Altman

5 x, Montag bis Freitag
29.5.17 bis 2.6.17
8:30 bis 14:30 Uhr
Schloss Sythen
Entgelt 182,50 EUR
Anmeldung bis 5.6.17

A2 – Englisch 5

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. Neben dem Lehrwerk werden zusätzliche Texte einbezogen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4050 Dülmen Renate Höhmann

15 x freitags
17.2.17 bis 9.6.17
16:15 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 10.2.17
Lehrwerk: English Compass A2,
Langenscheidt, L. 15

A2 – Englisch 11

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4051 Dülmen Christoph Hölischer

15 x mittwochs
8.2.17 bis 31.5.17
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 1.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Vorbereitung (8./9. Klasse) Mündliche Leistungs- überprüfung im Fach Englisch

An diesem Wochenende geht es um die gezielte Vorbereitung der mündlichen Leistungsüberprüfung im Fach Englisch der Sekundarstufe I. Die Teilnehmenden lernen, in einer Prüfungssituation frei und sicher über einen Gegenstand (Text, Film, Tabelle, Diagramm) zu reden. Ebenso wird die Gesprächsführung (persönliche Vorlieben, Hobbys, Wünsche etc.) in kleinem Kreis intensiv geübt.

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

4053 Dülmen

Guido Malte Mielke

Samstag, 18.3.17, 14:30 bis 17:45 Uhr

Sonntag, 19.3.17, 14:30 bis 17:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 11.3.17

4054 Dülmen

Guido Malte Mielke

Samstag, 1.4.17, 14:30 bis 17:45 Uhr

Sonntag, 2.4.17, 14:30 bis 17:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 38,00 EUR

Anmeldung bis 25.3.17

A2 – Englisch

Auffrischung

In einer kleinen Lerngruppe können Sie mit Gleichgesinnten Ihre verborgenen Englischkenntnisse wieder hervorholen und festigen. Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die vor vier oder fünf Semestern mit dem Englischlernen angefangen haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Das Tempo bestimmt die Gruppe gemeinsam.

4055 Dülmen

Guido Malte Mielke

15 x dienstags

14.2.17 bis 13.6.17

16:45 bis 18:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 7.2.17

Lehrwerk: Easy English A2.1,

Cornelsen, L. 3

A2 – Englisch

Auffrischung

Sie haben geringe Englischkenntnisse und möchten weiterlernen? Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten gerne auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse in kleiner Runde wiederholen und erweitern möchten.

4056 Dülmen

Christoph Hölischer

15 x dienstags

7.2.17 bis 30.5.17

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 31.1.17

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,

Cornelsen, L. 6

A2 – Englisch

Auffrischung

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4057 Haltern am See

Christoph Hölischer

15 x donnerstags

9.2.17 bis 8.6.17

19:00 bis 20:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 2.2.17

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,

Cornelsen, L. 7

A2 – Englisch

Auffrischung

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4058 Dülmen

Christoph Hölischer

15 x montags

6.2.17 bis 19.6.17

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 30.1.17

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,

New Edition, Cornelsen, L. 9



A2 – Englisch

Auffrischung

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

Vorkenntnisse: 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

4059 Dülmen

Christoph Hölischer

15 x donnerstags

9.2.17 bis 8.6.17

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 2.2.17

Lehrwerk: Grund- und Aufbauwortschatz

Englisch, Klett

A2 – Easy English Talk in the Evening

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4061 Haltern am See Christoph Hölscher

15 x mittwochs
8.2.17 bis 31.5.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 1.2.17
Lehrwerk: Grund- und Aufbauwortschatz Englisch, Klett

A2 – Brush up your English

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt. Hier werden gezielt verschüttete Grundkenntnisse aufgefrischt.

Vorkenntnisse: 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

4062 Dülmen Christoph Hölscher

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 30.1.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A2 – Englisch Auffrischung

Sie haben geringe Englischkenntnisse und möchten weiterlernen? Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten gerne in gemütlichem Tempo auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse in kleiner Runde wiederholen und erweitern möchten. Wir sprechen über Alltagsthemen, lesen und besprechen kürzere Texte, üben Hörtexte und sehen kurze Filme (Landeskunde); etwas Grammatik und Vokabular gehören auch dazu. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4060 Dülmen Karlheinz Messing

15 x montags
13.2.17 bis 26.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.17
Das Material wird von der Kursleitung gestellt.

TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei? Oder er findet zur falschen Zeit statt? Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Tanja Steinhaus, Tel. 02594 12-415.

A2/B1 – Telephoning in English Verstehen und verstanden werden

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte, die sicher in der englischen Kommunikation am Telefon werden möchten. Es werden gängige Gesprächssituationen am Telefon in der englischen Sprache geübt, um mehr Sicherheit für einen verbesserten Informationsaustausch zu erlangen.

Inhalte werden sein: nach dem Gesprächspartner fragen, Anrufe weiterleiten, Grund des Anrufs benennen, Gespräch beenden, Vereinbarungen, Termine, Absprachen, Beschwerden und Reklamationen, wichtige Grammatik, Übungen und Selbsttests.

4063 Haltern am See Anke Altmann

Samstag, 6.5.17, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 27,00 EUR
Anmeldung bis 29.4.17
Das Kursmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.

A2/B1 – Englisch 5

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

4064 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x mittwochs
15.2.17 bis 7.6.17
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Great! B1, Klett, L. 5

A2/B1 – Englisch Morning Talk

Dieser Englischkurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die frei und mit Spaß Englisch „chatten“ möchten. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Tee sprechen wir über alles mögliche und erweitern dabei unseren Wortschatz und unsere Kenntnisse.

4065 Haltern am See Christoph Hölscher

15 x dienstags
7.2.17 bis 30.5.17
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 31.1.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A2/B1 – Englisch

Auffrischung

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

4066 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x mittwochs
15.2.17 bis 14.6.17
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
Kein Unterricht am 31.5.17 und zwei weiteren Abenden, vorauss. Ende des Kurses am 28.6.17

4067 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags
16.2.17 bis 22.6.17
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

B1 – Easy English

In diesem Kurs können die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse aufgefrischt und erweitert werden. Nach dem Motto „Easy English“ werden wir gemeinsam ein neues Lehrwerk entdecken.

4068 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

15 x mittwochs
15.2.17 bis 7.6.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Easy English B1.1,
Cornelsen, L. 1

B1 – Brush up your English

An opportunity for participants who have already a good knowledge of English and wish to improve their comprehension of English. We read a variety of interesting and stimulating topics.

Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre Schulenglisch

4069 Haltern am See

Monika Andrick

15 x montags
30.1.17 bis 12.6.17
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 23.1.17
Material will be handed out by the teacher.

4070 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x dienstags
14.2.17 bis 13.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Headway English B1,
Oxford, L. 7



© Rita Thelen / pixelof.de

B1 – Brush up your English

An opportunity for participants who have already a good knowledge of English and wish to improve their comprehension of English. We read a variety of interesting and stimulating topics.

This course is for students on a higher B1 level (B1plus).

4071 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x donnerstags
16.2.17 bis 22.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Lehrwerk: Headway English B1+,
Oxford, L. 7

Weiterbildung auf Bestellung

Sprachkurse nach Wunsch

Ihnen fehlt eine Sprache in unserem Angebot? Sie möchten in einer kleineren Gruppe, alleine oder in kürzerer Zeit lernen? Kein Problem! Wir entwickeln einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kurs.

Selbstverständlich bieten wir auch gezieltes Sprachtraining für berufsbezogene Situationen an, abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse und Wünsche Ihres Betriebes oder Ihrer Institution.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns doch einfach an.
Ihre Ansprechpartnerin: Tanja Steinhaus, Telefon: 02594 12-415.**

B1 – Englisch Auffrischung

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

4072 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x dienstags
14.2.17 bis 13.6.17
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4073 Haltern am See Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags
16.2.17 bis 13.7.17
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
Kein Unterricht am 23.2., 23.3. und 6.7.17

B1 – Evening Talk Easy Conversation

Our interest will be focussed on conversation in everyday situations. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics combined with grammar exercises.

4074 Dülmen Christoph Hölscher

15 x dienstags
7.2.17 bis 13.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 31.1.17
Material will be handed out by the teacher.
Kein Unterricht am 14.3.17

B1 – Easy Conversation

Our interest will be focussed on conversation in everyday situations. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics combined with a lot of grammar exercises. New participants are most welcome.

4075 Dülmen Christoph Hölscher

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 30.1.17
Material will be handed out by the teacher.

4076 Dülmen Christoph Hölscher

15 x freitags
10.2.17 bis 2.6.17
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 3.2.17
Material will be handed out by the teacher.

B2 – Englisch

Ziel des Kurses ist es, in kleiner Runde den fremdsprachlichen Kenntnis- und Fertigungsstand im Hinblick auf Alltagssituationen zu erweitern und zu festigen. Die Kenntnis der Inhalte des vorigen Semesters wird dabei nicht vorausgesetzt. Im Vordergrund steht das Sprechen auf der Grundlage von praxisorientierten Texten, unterstützt von Übungen zum Vokabelschatzaufbau und zu wichtigen Bereichen der englischen Grammatik. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

4077 Havixbeck Ambar Bravo

15 x donnerstags
16.2.17 bis 22.6.17
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

telc Sprachenzertifikate:
Der Erfolg spricht für sich!





Motivierter lernen, grenzenlos kommunizieren:

- Zertifikate in zehn Sprachen auf fünf Kompetenzstufen
- Die ideale berufliche und private Weiterbildung
- Prüfungstermine nach Wunsch in einem der über 3.000 telc-Prüfungszentren weltweit

Weitere Informationen und kostenlose Übungstests finden Sie unter www.telc.net.
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**

telc
LANGUAGE TESTS

TIPP

Kino extra im Original

Mit der englischen Originalversion von Filmen können Sie Ihr Englisch authentisch auffrischen. Es gibt kaum eine spannendere und unterhaltsamere Methode to brush up one's English.

Das Cinema Dülmen und die VHS zeigen alle zwei Monate, jeweils am letzten Mittwoch der Monate Januar, März und Mai, Filme im Original, also in englischer Sprache! Beginn ist 19:30 Uhr. Der Eintritt für alle Plätze: 5,00 EUR.

- **25.01.2017** BRIDGET JONE'S BABY
- **29.03.2017** GIRL ON THE TRAIN
- **31.05.2017** THE ACCOUNTANT

CINEMA
ANHAUS · COESFELD · DÜLMEN

KINO extra

B2 – English Conversation

An opportunity for participants who already have a good knowledge of English and who wish to improve their comprehension of English. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics.

4078 Haltern am See**Barbara Tölle**

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 30.1.17

4079 Dülmen**Barbara Tölle**

15 x donnerstags
9.2.17 bis 8.6.17
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 2.2.17

VHS English Club C1/C2

This is the club for native and other fluent speakers. You're a native speaker or fluent in English? Looking for like-minded people from all over the world to have a nice chat with in a relaxed environment? Then join us once a month at the Pub, along with a beer, a coke, an apple shandy or whatever you prefer – it's up to you as well as the topics to talk about. Nobody will mind if your grammar is not always perfect, there will be a lot of laughter and you will meet people from all over the world!

We meet at different pubs and places in Dülmen. So, if you're interested, please contact Tanja Steinhaus, 02594 12415, and join us (usually) every third Thursday of a month.

4080 Dülmen**Tanja Steinhaus**

Donnerstag, 16.2., 16.3., 20.4.,
18.5. und 22.6.17
19:30 bis 21:45 Uhr
Ort auf Anfrage
gebührenfrei
Anmeldung bis 9.2.17

**Französisch****A1 – Bon voyage
Französisch für die Reise**

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein französischsprachiges Land? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Sprachkenntnisse, die helfen, sich im Land zurecht zu finden. Sie trainieren alle wichtigen Redemittel, die Sie auf der Reise benötigen, z. B. Begrüßung und Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Bank, Post, Wegbeschreibung und Einkauf. Praktische Informationen über das Reiseland Frankreich ergänzen den Sprachunterricht.

**4081 Haltern am See
Angelika Becker-Klask**

12 x mittwochs
1.3.17 bis 31.5.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 901
Entgelt 63,60 EUR/Ermäßigt 44,60 EUR
Anmeldung bis 22.2.17
Lehrwerk: Bon voyage!, Cornelsen, L. 1

A1 – Französisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Frankreichs kennenlernen möchten. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben und viel über französische Bräuche und Traditionen kennenlernen.

**4082 Dülmen
Nadège Duhautoy**

15x donnerstags
9.2.17 bis 8.6.17
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 2.2.17
Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett, L. 3

A1 – Französisch 3**Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2016.**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Frankreichs kennen lernen möchten.

**4083 Dülmen
Nadège Duhautoy**

15 x donnerstags
9.2.17 bis 8.6.17
20:00 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 2.2.17
Lehrwerk: Voyages 1 (alte Ausgabe), Klett, L. 6

A2 – Französisch 2

Sie haben schon Französischkenntnisse und möchten weiterlernen? Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Französisch gelernt und möchten gerne in gemütlichem Tempo auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4084 Dülmen

Angelika Becker-Klask

12 x montags
13.2.17 bis 29.5.17
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Entgelt 63,60 EUR/Ermäßigt 44,60 EUR
Anmeldung bis 6.2.17
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett, L. 3

A2 – Französisch 2

Sie haben bereits einige VHS-Kurse besucht oder besitzen Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchte diese wieder auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpauserei weiterlernen und nebenbei viel über Frankreich erfahren.

4085 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
20:00 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 30.1.17
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett, L. 3

A2 – Französisch 3

Sie haben bereits einige VHS-Kurse besucht oder besitzen Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchte diese wieder auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpauserei weiterlernen und nebenbei viel über Frankreich erfahren.

4086 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 30.1.17
Lehrwerk: Voyages 2 (alte Ausgabe), Klett, L. 4

B1 – Französisch Auffrischung

Sie möchten gerne Ihre verschütteten Französischkenntnisse aktivieren? Dann sind Sie bei uns richtig. In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Kenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Eigene Ideen sind herzlich willkommen!

4087 Dülmen

Danielle Eyraud-Schmidt

15 x mittwochs
15.2.17 bis 7.6.17
14:30 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Voyages Neu B1, Klett, L. 6



B1 – Französisch

Wir sind eine gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Vorkenntnissen, die viel Spaß am gemeinsamen Lernen der französischen Sprache hat. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

4088 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
14.2.17 bis 13.6.17
10:00 bis 11:30 Uhr
Ev.Gemeindezentrum Raum 2, St. Michael
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Voyages 3 (alte Ausgabe), Klett, L. 12

B1 – Französisch

Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache (ca. 3 Jahre VHS) können in diesem Kurs verschüttete Kenntnisse auffrischen und ihr Wissen praxisnah vertiefen. Vokabeln und Grammatik werden spielerisch und abwechslungsreich geübt. Im Zentrum des Unterrichts stehen aktuelle Themen. Ziel des Kurses ist es, Mut zu einer aktiven, wirklichkeitsnahen Kommunikation zu entwickeln. Die Kursleiterin ist gebürtig aus Nordfrankreich und lebt seit 10 Jahren in Deutschland.

4089 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
9.2.17 bis 8.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 2.2.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

B1 – Französisch Konversation

Die Teilnehmenden lernen, Unterhaltungen über die verschiedensten Themen auf Französisch zu führen. Die französische Grammatik wird wiederholt bzw. vertieft. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen. Der Kurs ist offen für Neueinsteiger.

4090 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags

14.2.17 bis 13.6.17

19:00 bis 20:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 112

Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR

Anmeldung bis 7.2.17

Kursmaterial wird durch die Kursleitung zur Verfügung gestellt.

B1 – Französisch Avec Plaisir

Envie de pratiquer votre français et d'approfondir vocabulaire et grammaire en lisant, parlant et s'amusant à l'aide de textes, émissions radio ou télévisées, chansons ou jeux? Venez nous rejoindre lundi de 18h30 à 20h!

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse oder 5 Jahre VHS.

4091 Haltern am See 14-tätig

Ira Czechowycz

10 x montags

13.2.17 bis 19.6.17

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR

Anmeldung bis 6.2.17



B1 – Parlons français

La France et le Français vous intéressent? Thèmes de société de la France actuelle, révision de la grammaire et des situations de tous les jours. Connaissances minimales: 5 années de français à la VHS.

4092 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs

8.2.17 bis 31.5.17

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 1.2.17

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



Isländisch

Schnupper-Wochenende A1 – Isländisch

Sie haben Interesse an Island und an der isländischen Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie erste Schritte in der isländischen Sprache und erhalten nebenbei viele Informationen über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt auf der sprachlichen Bewältigung typischer Alltags- und Reisesituationen (erster Small Talk, Einkaufen, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Auch die Wortfelder „Hobbys/Freizeitgestaltung“ und „Familie“ werden nach Bedarf behandelt. Es sind keine Vorkenntnisse in der isländischen Sprache erforderlich.

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

4093 Haltern am See

Corinna Giessner

Freitag, 7.4.17, 18:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 8.4.17, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 9.4.17, 9:00 bis 12:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

Entgelt 66,00 EUR

Anmeldung bis 31.3.17

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Zwischentreffen A1 – Isländisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die bereits an einem Anfängerkurs oder an einem Schnupperwochenende teilgenommen haben. Bevor der weiterführende Kurs im April beginnt, wollen wir uns alle drei Wochen treffen, um in Übung zu bleiben.

4094 Haltern am See

Corinna Giessner

Montag, 13.2., 6.3. und 27.3.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 802

Entgelt 53,00 EUR/Ermäßigt 37,20 EUR

Anmeldung bis 6.2.17

A1 – Isländisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Islands kennen lernen möchten. Vielleicht haben Sie vor einiger Zeit einen Anfängerkurs oder ein Schnupperwochenende besucht? In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und Abwechslung weiterlernen und nebenbei viel über Land und Leute erfahren.

4095 Haltern am See

Corinna Giessner

10 x montags

24.4.17 bis 10.7.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 802

Entgelt 18,00 EUR/Ermäßigt 12,60 EUR

Anmeldung bis 17.4.17

Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



Italienisch

A1 – Italienisch für Anfänger

Benvenuti – Herzlich willkommen zu einem besonderen „Giro d'Italia“! In diesem Anfangskurs wird nicht nur der Spracherwerb dieser schönen Sprache in übersichtlichen Schritten vermittelt, sondern es werden auch die einzelnen Regionen Italiens in ihrer Einzigartigkeit und kulturellen Vielfalt vorgestellt. Ziel des Kurses ist es, Sie sprachlich auf ihre Italienreise vorzubereiten, so dass Sie Alltagssituationen sicher meistern können.

4096 Haltern am See Heike Unger-Fazlic

14 x dienstags
21.2.17 bis 13.6.17
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,10 EUR
Anmeldung bis 14.2.17
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

A1 – Italienisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Italiens kennen lernen möchten. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden in spielerischer Form vermittelt, ebenso wie landeskundliche Kenntnisse. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache meistern zu können.

4097 Havixbeck Rüdiger Stiebitz

12 x donnerstags
2.3.17 bis 8.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 112
Entgelt 63,60 EUR/Ermäßigt 44,70 EUR
Anmeldung bis 23.2.17
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 1

4098 Dülmen Rüdiger Stiebitz

13 x mittwochs
1.3.17 bis 7.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,30 EUR
Anmeldung bis 22.2.17
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 1



A1 – Italienisch 2

Der „Giro d'Italia“ geht weiter! Wir erweitern und vertiefen unsere Vorkenntnisse. Alltägliche Lebensgewohnheiten wie das Einkaufen auf dem Markt und in diversen Geschäften, unterwegs nach dem Weg fragen, Besuche im Restaurant oder Übernachten im Hotel werden unsere Themen sein. Die Grammatik beinhaltet die Verbindung von Substantiven mit Adjektiven und das Erlernen der Vergangenheitsform Perfekt. Es werden außerdem wieder viele schöne Regionen Italiens vorgestellt, die Lust auf die nächste Italienreise machen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4099 Haltern am See Heike Unger-Fazlic

15 x mittwochs
15.2.17 bis 7.6.17
19:45 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 3/4

A1 – Italienisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Italiens kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache meistern zu können. Der Spracherwerb geschieht vornehmlich durch das Eintauchen in echte Lebenssituationen. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden in spielerischer Form vermittelt, ebenso wie landeskundliche Kenntnisse. So wird der Kurs auch zu einer Einführung in die italienische Lebensart. Wir kochen, singen und lernen spielerisch Italienisch.

4100 Dülmen Rüdiger Stiebitz

13 x mittwochs
15.2.17 bis 24.5.17
16:30 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,30 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Buongiorno! A1, Klett, L. 7

A1 – Italienisch für Wiedereinsteiger

Sie haben vor einiger Zeit mit dem Italienisch Lernen angefangen und möchten wieder einsteigen? Sie haben bereits zwei oder drei Kurse an der VHS besucht und möchten weiter lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Gemeinsam wiederholen und festigen wir, was wir bereits können. Wir sprechen z. B. über Hobbies und das Buchen einer Reise, vertiefen die Grammatik und wir erhalten viele Informationen über verschiedene Regionen in Italien. Seien Sie herzlich willkommen und bestimmen Sie das Tempo bei Ihrem eigenen „Giro d'Italia“!

4101 Dülmen

Heike Unger-Fazlic

15 x mittwochs

15.2.17 bis 7.6.17

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 8.2.17

Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 4/5

A2 – Italienisch Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und festigen, aber sich gleichzeitig auch weiterentwickeln möchten. Thematisch werden viele Alltags- und Reiseaktivitäten behandelt, z. B. das Besuchen unterschiedlicher Kurse einer Bildungseinrichtung oder die Teilnahme an Veranstaltungen und Events in Italien. Im Hinblick auf Grammatik lernen wir das Bilden komplexer Sätze mit Relativpronomen, die Steigerungsformen (Vergleichssätze) und das Konditional. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk.

4102 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags

14.2.17 bis 13.6.17

17:45 bis 19:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 7.2.17

Lehrwerk: Con piacere A2, Klett, L. 1

TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei? Oder er findet zur falschen Zeit statt? Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Tanja Steinhaus, Tel. 02594 12-415.



Foto: Rüdiger Stiebitz

A2 – Italienisch 2

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die ihr Italienisch auffrischen und sich sprachlich weiterentwickeln möchten. Der Spracherwerb geschieht vornehmlich durch das Eintauchen in echte Lebenssituationen. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden in spielerischer Form vermittelt, ebenso wie landeskundliche Kenntnisse. So wird der Kurs auch zu einer Einführung in die italienische Lebensart. Wir kochen, singen und lernen spielerisch Italienisch.

4103 Dülmen

Rüdiger Stiebitz

15 x mittwochs

15.2.17 bis 7.6.17

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 8.2.17

Lehrwerk: Con piacere A2, Klett, L. 5

B1 – Italienisch

Dieser Kurs wendet sich an Italien- und Italienischfreunde, die bereits über fundierte Sprach- und Grammatikkenntnisse verfügen. Im Vordergrund stehen die Kommunikation und die Diskussion über landestypische kulturelle, kulinarische und auch aktuelle Themen des „Belpaese“. Auf Wunsch werden auch kurze Grammatikeinheiten eingefügt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

4104 Dülmen N.N.

10 x mittwochs

24.4.17 bis 28.6.17

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR

Anmeldung bis 19.4.17

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



Niederländisch

A1 – Niederländisch 2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache wie auch die Kultur der Niederlande kennen lernen möchten. Vielleicht haben Sie einen Anfänger- oder Schnupperkurs gemacht oder vor längerer Zeit Niederländisch gelernt? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen vertraute alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Und natürlich soll auch Wissenswertes über Land und Leute nicht zu kurz kommen.

4105 Haltern am See Severa Switzar

15 x mittwochs
15.2.17 bis 7.6.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
Entgelt 79,50 EUR/Ermäßigt 55,70 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 3

4106 Dülmen Astrid Franke-Dibbets

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 30.1.17
Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2, Klett, L. 4

A2 – Niederländisch 1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Er ist auch für Auffrischer geeignet, die irgendwann schon einmal Niederländisch gelernt haben und wieder einsteigen möchten. Gemeinsam werden wir unsere Sprachkenntnisse vertiefen und weiter ausbauen. Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk.

Für diesen Kleingruppenkurs ist eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts leider nicht möglich.

4107 Dülmen

Wilhelmus van Betuw

12 x dienstags
14.2.17 bis 16.5.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 11
Entgelt 63,60 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Wat leuk! A2, Hueber, L. 1

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 verstärken ihre Zusammenarbeit gerade bei den seltenen Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten.

Informationen unter:

Tel.: 02364 933-442
E-Mail: vhs@haltern.de

A2 – Niederländisch 2

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung geeignet. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

4108 Haltern am See Severa Switzar

15 x montags
13.2.17 bis 26.6.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.17
Lehrwerk: Wat leuk! A2, Hueber, L. 2

A2 – Niederländisch 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Gemeinsam werden wir unsere Sprachkenntnisse vertiefen und weiter ausbauen.

Für diesen Kleingruppenkurs ist eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts leider nicht möglich.

4109 Dülmen Wilhelmus van Betuw

12 x dienstags
14.2.17 bis 16.5.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 11
Entgelt 84,00 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Wat leuk! A2, Hueber, L. 2/3

B1 – Niederländisch

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen geeignet. Wir beginnen in diesem Semester mit einem neuen Lehrwerk. Neue Teilnehmenden sind herzlich willkommen.

4110 Haltern am See Severa Switzar

15 x dienstags
14.2.17 bis 13.6.17
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Wat Leuk! B1, Hueber, L. 1

C1 – Niederländisch Konversation

Willkommen sind alle Teilnehmenden, die bereits über gute Vorkenntnisse verfügen.

4111 Dülmen Astrid Franke-Dibbets

15 x dienstags
7.2.17 bis 30.5.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 31.1.17



Polnisch

Schnupper-Wochenende A1 – Polnisch

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie erste Ausdrücke auf Polnisch und erhalten spannende Informationen über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf typischen Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Weitere Themen wie z. B. Hobbys oder Familie können nach Bedarf behandelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

4112 Haltern am See Sylwia Wrobel

Freitag, 28.4.17, 18:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 29.4.17, 10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 30.4.17, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 62,00 EUR
Anmeldung bis 21.4.17
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



Portugiesisch

Schnupper-Wochenende A1 – Portugiesisch

Sie haben Interesse an Portugal oder Brasilien und möchten die portugiesische Sprache lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie Redewendungen des Alltags und erste kleine Unterhaltungen. Dazu erhalten Sie spannende Informationen über Portugal und Brasilien, über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf typischen Alltags- und Reisesituationen (Begrüßung, Einkauf, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

4113 Dülmen Klaus Hüls

Freitag, 5.5.17, 19:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 6.5.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 7.5.17, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 61,30 EUR
Anmeldung bis 28.4.17
Das Unterrichtsmaterial stellt der Kursleiter zur Verfügung.



Schwedisch

A1 – Schwedisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Schwedens kennen lernen möchten. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

4114 Havixbeck Stephanie Kynast

12 x dienstags
7.3.17 bis 13.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114
Entgelt 63,60 EUR/Ermäßigt 44,60 EUR
Anmeldung bis 28.2.17
Lehrwerk: Javisst! A1-A2, Hueber, L. 1

4115 Dülmen Alia Hannah Brinkmann

13 x montags
6.3.17 bis 26.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 68,90 EUR/Ermäßigt 48,30 EUR
Anmeldung bis 27.2.17
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

A1 – Schwedisch 4

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4116 Dülmen Alia Hannah Brinkmann

15 x montags
13.2.17 bis 26.6.17
19:45 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.17
Lehrwerk: Välkomna! neu A1-A2,
Klett (Lehr- und Arbeitsbuch), L. 10

A2 – Schwedisch Auffrischung

Gesprächsrunde und Erfahrungsaustausch für Freunde der schwedischen Sprache. Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse unter fachlicher Anleitung einer Muttersprachlerin in gemütlicher Runde auffrischen und erweitern.

Themen: Alles was interessiert, aktuelles Tagesgeschehen, Literatur, Landeskunde usw.

Voraussetzung:
Grundkenntnisse in Wort und Schrift

4117 Haltern am See Karin Engelbrecht

10 x mittwochs
15.2.17 bis 3.5.17
18:45 bis 20:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802
Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR
Anmeldung bis 8.2.17
Lehrwerk: Tala Svenska A2+, GROA und ergänzendes Material der Kursleitung

A1 – Spanisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur spanischsprachiger Länder kennenlernen möchten. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

4119 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x donnerstags

16.2.17 bis 22.6.17

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 79,50 EUR/Ermäßigt 55,70 EUR

Anmeldung bis 9.2.17

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 1

A1 – Spanisch Kompakt

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Personen ohne bzw. mit geringen Spanischkenntnissen, die an den regelmäßig stattfindenden Wochenkursen nicht teilnehmen können. Es werden insbesondere alltägliche Redewendungen geübt, damit die Teilnehmenden Kultur und Menschen in den Reiseländern Spanien oder Südamerika besser kennenlernen können.

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

4120 Dülmen

Marisa Lalanne

Freitag, 23.6.17, 19:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 24.6.17, 10:00 bis 13:15 Uhr

Sonntag, 25.6.17, 10:00 bis 13:15 Uhr

Montag bis Donnerstag,

26. bis 29.6.17, 19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 86,50 EUR

Anmeldung bis 16.6.17

Das Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.



Spanisch

A1 – Spanisch für die Reise

Planen Sie eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? Sie haben keine oder nur sehr geringe Spanischkenntnisse, aber möchten sich auf der Reise auch sprachlich wohlfühlen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie!

Erste Kenntnisse der Aussprache, der Grammatik und des Wortschatzes werden ebenso praxisnah vermittelt wie nützliche Redewendungen und landeskundliche Kenntnisse. Gute Reise!

4118 Havixbeck

Ambar Bravo

14 x mittwochs

22.2.17 bis 7.6.17

18:00 bis 19:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 112

Entgelt 74,20 EUR/Ermäßigt 52,00 EUR

Anmeldung bis 15.2.17

Lehrwerk: Buen Viaje, Spanisch für die

Reise, Cornelsen, L. 1

A1 – Spanisch 4

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

4123 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x dienstags

14.2.17 bis 13.6.17

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 7.2.17

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 10

A1 – Spanisch 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit wenigen Vorkenntnissen. In diesem Kurs erweitern wir die erworbenen Kenntnisse für Alltagssituationen und vertiefen unser Wissen über die Sprache und Kultur spanischsprachiger Länder. „Nosotros aprendemos más.“

4121 Haltern am See Trinidad Castro

10 x dienstags

14.3.17 bis 30.5.17

17:00 bis 18:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 802

Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR

Anmeldung bis 7.3.17

Lehrwerk: El nuevo curso 1, Klett, L. 5

A1 – Spanisch 4

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4122 Haltern am See Anna Maria Scheer

15 x montags

6.2.17 bis 19.6.17

20:00 bis 21:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 30.1.17

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 6

A1 – Spanisch 5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit Spaß, Gelassenheit und ohne Zeitdruck lernen möchten. Sie lernen Smalltalk auf Spanisch zu halten, wie z. B. eine Unterhaltung über Freizeitaktivitäten und den ganz normalen Tagesablauf. Auch kulturelle Highlights aus den spanischsprachigen Ländern werden thematisiert. Somit ist dieser Kurs für alle diejenigen gedacht, die eine Sprache mit allen Sinnen erlernen und erleben möchten. Quereinsteiger und Wiederholungstäter sind herzlich willkommen!

4124 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x montags

13.2.17 bis 26.6.17

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR

Anmeldung bis 6.2.17

Lehrwerk: Perspectivas Ya! A1,

Cornelsen, L. 10



© Gilles Larrain, wikipedia.de

A2 – Spanisch

Wir beschäftigen uns mit der Vergangenheit und Ereignissen, die in der Vergangenheit geschehen sind. Wir lernen, Erzählungen zu strukturieren, über Gesundheit zu sprechen und Wünsche und Fragen in Geschäften zu äußern. Außerdem widmen wir uns kulturellen und witzigen Unterschiede zwischen Deutschland und den spanischsprachigen Ländern. Dieser Kurs ist auch zum Auffrischen geeignet, neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4125 Haltern am See Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags
14.2.17 bis 13.6.17
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Con gusto A2, Klett, L. 3

A2 – Spanisch

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.
Neueinsteigende mit Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

4126 Havixbeck Sabine Mögelin

15 x donnerstags
16.2.17 bis 22.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Lehrwerk: Con gusto A2, Klett, L. 3/4

A2 – Spanisch 4

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4127 Dülmen Marisa Lalané

15 x donnerstags
16.2.17 bis 22.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 9.2.17
Lehrwerk: Con gusto A2, Klett, L. 9

TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei?
Oder er findet zur falschen Zeit statt?
Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Tanja Steinhaus, Tel. 02594 12-415.

A2 – Spanisch 7

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet, die schnelle Lernfortschritte erreichen wollen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

4128 Haltern am See Anna Maria Scheer

15 x montags
6.2.17 bis 19.6.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 803
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.17
Lehrwerk: Caminos neu A2, Klett, L. 10

A2 – Spanisch 10

Fortsetzung aus dem 2. Halbjahr 2016.

4129 Dülmen Anna Maria Scheer

15 x dienstags
7.2.17 bis 30.5.17
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 31.1.17
Lehrwerk: Caminos neu A2, Klett, L. 10

B1 – ... y seguimos hablando español Spanisch-Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Kenntnissen, die ihren Wortschatz erweitern und viel Sprechen möchten. Neue grammatische Kenntnisse werden vermittelt und bekannte Grammatik geübt. Der Fokus liegt auf dem freien Sprechen. Kommen Sie und erleben Sie Spanien mit uns!

4130 Haltern am See Trinidad Castro

10 x dienstags
14.3.17 bis 30.5.17
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802
Entgelt 42,00 EUR/Ermäßigt 29,40 EUR
Anmeldung bis 7.3.17
Lehrwerk: Es wird ein im Internet frei verfügbares Lehrwerk getestet, Infos dazu in der ersten Stunde.

B2 – Spanisch Español para avanzados

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die gerne tiefer in die spanische Sprache eintauchen möchten. Zusätzlich zum Lehrwerk werden wir als Lektüre einen kleinen Roman, aktuelle Texte aus dem Internet und Zeitungsartikel lesen, damit der Unterricht dynamisch und aktuell bleibt.

4131 Dülmen Marisa Lalané

15 x dienstags
14.2.17 bis 13.6.17
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 63,00 EUR/Ermäßigt 44,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.17
Lehrwerk: Aula internacional 5 B2.2, Klett, L. 3

Sprachkursberatung

Die Volkshochschule bietet allen Interessentinnen und Interessenten ihrer Fremdsprachenkurse eine Sprachkursberatung an. Diese Beratung wendet sich vor allem an die Personen, die früher erworbene Kenntnisse auffrischen oder ausbauen wollen und nicht so recht wissen, auf welcher Leistungsstufe sie nun wieder in den Unterricht einsteigen sollen. Aber auch Teilnehmende, die eine ihnen bisher gänzlich fremde Sprache erlernen wollen, jedoch noch eine gewisse Scheu haben, weil ihnen unklar ist, was auf sie zukommt, sollten sich durch Mitarbeiter der Volkshochschule beraten lassen.

Die Sprachkursberatung ist selbstverständlich kostenlos. Sie umfasst:

- Auskünfte über die verschiedenen Sprachkurse
- Erläuterungen der Unterrichtsmethode und der Lehrbücher
- Informationen zum Fremdsprachenangebot der Nachbarvolkshochschulen

Zu folgenden Zeiten findet die Sprachkursberatung statt:

- **4001 Dülmen:** Donnerstag, 2.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr
- **4002 Haltern am See:** Mittwoch, 1.2.17, 16:30 bis 19:30 Uhr

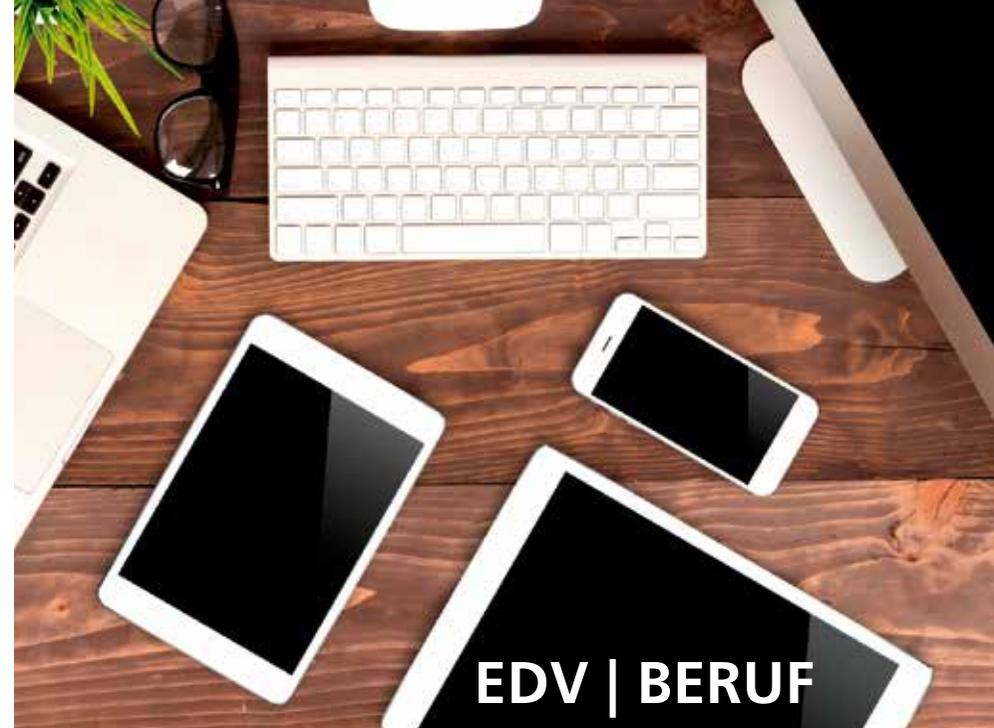
NEU

Individuelle EDV-Kursberatung bei der VHS

Die Nachfrage nach EDV-Kursen steigt, doch welcher ist der Richtige für Sie? Es gibt leider keinen passenden Test, welches Angebot für Sie am besten geeignet ist, aber durch ein persönliches Gespräch lassen sich häufig viele Fragen klären. So bekommen Sie einen kleinen Überblick, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht.

An folgenden kostenfreien Beratungsterminen steht Ihnen Nicole Wellmann persönlich in den jeweiligen Räumen der VHS zur Verfügung:

- **5000 Dülmen:** Dienstag, 10.1.17, 10:00 bis 12:00 Uhr
- **5001 Dülmen:** Dienstag, 17.1.17, 14:00 bis 16:00 Uhr
- **5002 Haltern am See:** Donnerstag, 12.1.17, 14:00 bis 16:00 Uhr
- **5003 Haltern am See:** Mittwoch, 18.1.17, 10:00 bis 12:00 Uhr



EDV | BERUF

5

- Tastschreibseminare
- Windows 10: Was ist neu?
- Smartphone- / Tablet-Kurse
- Kleingruppen-Sprechstunde
- iPad- / iPhone-Kurse
- Apple-Sprechstunde
- Office-Programme „fürs Büro“
- Excel-Modul-Kurse
- Intensivkurs Word und Excel
- Sicher E-Mails
- Internet-Anwendung
- Cloud-Dienste
- CEWE-Fotobuch gestalten
- Stimmtraining
- Zeitmanagement
- Rhetorik-Seminar
- Konflikte konstruktiv lösen
- Gedächtnistraining

Programmbereichsleiterin:
Nicole Wellmann
Telefon: 02594 12-471



Wochenendkurs Tastschreiben mit 10-Fingersystem

Egal ob in der Schule, in der Ausbildung, in der Freizeit oder im Studium: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren. In diesem Kurs lernen Sie das „Blindschreiben“ mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das sogenannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen dabei sogar Spaß beim Üben.

Nach nur zehn Unterrichtsstunden beherrschen Sie alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste). Sie machen garantiert weniger Fehler als im „Zwei-Finger-Suchsystem“ und sparen hierdurch Zeit und Konzentration. Wer danach täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Ein Termin für eine Prüfung kann nach dem Kursende abgesprochen werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5001 Dülmen | Wochenendkurs Monika Dreike

Samstag, 25.2.17, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 26.2.17, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 83,00 EUR
Anmeldung bis 18.2.17

5002 Dülmen | Wochenendkurs Monika Dreike

Samstag, 1.7.17, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 2.7.17, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 83,00 EUR
Anmeldung bis 24.6.17



Tastschreiben mit 10-Fingersystem für Menschen 50+ inkl. Microsoft Word-Grundlagentraining

Computer sind für uns alle zum alltäglichen Arbeitsmittel und Begleiter geworden - beruflich wie privat. Bedient werden Sie vorwiegend über die Tastatur. Der sichere und schnelle Umgang mit dem Tastenfeld ist im Internetzeitalter eine wichtige und sinnvolle Fähigkeit.

In einer angenehmen Atmosphäre erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben. Nach Abschluss des Kurses werden Sie beim Mailen und Texterfassen schneller und effektiver arbeiten können!

Außerdem werden Sie mit einigen Grundfunktionen des Textverarbeitungsprogrammes Microsoft Word 2010 vertraut gemacht, um das Tastschreiben auch für Briefe und andere Texte direkt nutzen zu können.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5003 Haltern am See | ü50 Martina Groneberg

5 x dienstags
14.2.17 bis 14.3.17
10:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 97,50 EUR
Anmeldung bis 7.2.17



Tastschreibseminar für Schüler/-innen ab 9 Jahren inklusive Microsoft Word-Grundlagentraining

Richtig und schnell schreiben am PC macht vieles leichter in der Schule und bei den Hausaufgaben.

Außerdem kann das „10-Finger-Tast Schreiben“ eine wichtige Voraussetzung sein, um später eine gute Ausbildungsstelle zu bekommen oder leichter durch ein Studium zu kommen. Der Tastschreibunterricht fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Feinmotorik und wirkt sich positiv auf die Rechtschreibung aus, da jeder Buchstabe bewusst und konzentriert eingetippt wird. Das Tastenfeld wird in diesem Kurs schrittweise mit unterschiedlichsten Übungen erarbeitet. Danach macht man garantiert weniger Fehler als im „Zwei-Finger-Suchsystem“ und spart Zeit und Konzentration. Wer danach täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald noch schneller und sicherer! Zusätzlich werden Grundkenntnisse des Schreibprogramms Word vermittelt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich. Dieser Kurs ist bereits für Schüler berechnet!

Höchsteilnehmerzahl: 8

5004 Dülmen | Wochenkurs

Brigitte Kanne

Montag bis Freitag

14.8.17 bis 18.8.17

10:00 bis 12:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 82,50 EUR

Anmeldung bis 7.8.17



Windows 10: Was ist neu?

Windows 10 wird für fast jeden Nutzer eines Tablets, Laptops oder PCs ein Thema sein. Auch wenn man Windows 7, 8 oder 8.1 schon kennt, bringt auch dieses Betriebssystem wieder einige Veränderungen. In diesem Seminar lernt man kurz und knackig die wichtigsten Neuerungen kennen, die Windows 10 ausmachen. Themen sind u.a. das neue Startmenü, Edge statt des Internet Explorers, Apps und weitere neue Bedienmöglichkeiten und Funktionen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5005 Dülmen

Birgit Roters

Mittwoch, 25.1.17

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 18.1.17

5006 Dülmen

Hedwig Müller

Montag, 20.2.17

14:30 bis 17:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 29,00 EUR

Anmeldung bis 13.2.17



5007 Dülmen

Birgit Roters

Mittwoch, 22.3.17

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 15.3.17

5008 Haltern am See

Tobias Schweika

Dienstag, 25.4.17

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 18.4.17

5009 Dülmen

Hedwig Müller

Montag, 8.5.17

14:30 bis 17:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 29,00 EUR

Anmeldung bis 1.5.17



TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei?
Oder er findet zur falschen Zeit statt?
Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Nicole Wellmann, Tel. 02594 12-471.

Computer-Grundkurs

Für die Computer-Grundkurse brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse, denn hier wird von Grund auf besprochen, wie ein Computer aufgebaut ist. Sie erfahren ohne komplizierte technische Details, was passiert, wenn ein Computer gestartet und das Betriebssystem Windows 10 geladen wird. In diesen Grundkursen lernen Sie die Fenstertechnik von Windows kennen. Außerdem wird die Textverarbeitung mit dem Schreibprogramm Word vermittelt. Auch die Nutzung des Internet ist Bestandteil dieser Einführungskurse, die die Basis für die Teilnahme an weiterführenden EDV-Angeboten bilden.

Höchsteilnehmerzahl: 8

5010 Haltern am See | ü60**Wochenkurs****Renate Lünenbürger**

Montag bis Donnerstag

6.2.17 bis 9.2.17

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 72,20 EUR

Anmeldung bis 30.1.17

5011 Dülmen | ü60**Birgit Roters**

5 x montags

6.2.17 bis 13.3.17

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 30.1.17

5012 Haltern am See**für Berufstätige!****Sabine Ander**

5x donnerstags

2.3.17 bis 30.3.17

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 23.2.17

5013 Dülmen**Birgit Roters**

5 x dienstags

7.3.17 bis 4.4.17

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 28.2.17

5014 Havixbeck | kompakt**Hedwig Müller**

Freitag, 7.4.17, 15:00 bis 19:00 Uhr

Samstag, 8.4.17, 10:00 bis 16:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum

Entgelt 82,00 EUR/Ermäßigt 62,20 EUR

Anmeldung bis 31.3.17

Hinweis: Schnelleres Lerntempo!

**Computer-Aufbaukurs**

Sie haben schon einmal an einem Computerkurs teilgenommen oder arbeiten immer mal wieder mit einem PC? Sie würden Ihre Kenntnisse gerne noch einmal auffrischen und vertiefen, aber auch etwas Neues lernen?

In diesem Kurs lernen Sie anhand typischer, praktischer Aufgaben den PC im Alltag zu nutzen:

- Sie lernen mit Windows 10 umzugehen.
- Sie schreiben Briefe in Word und gestalten Einladungen mit Bildern.
- Sie bekommen einen Einblick in Excel und lernen, einfache Berechnungen und ein Haushaltsbuch zu führen.
- Sie vertiefen das Verwalten von Dateien, den Umgang mit CDs, USB-Sticks und lernen, Ihre Daten zu sichern.
- Sie erfahren, wie man Dateien aus dem Internet herunterlädt und Programme installiert oder deinstalliert.
- Sie lernen mehr über Systempflege.

Höchsteilnehmerzahl: 8

5015 Haltern am See**für Berufstätige!****Sabine Ander**

5 x donnerstags

27.4.17 bis 1.6.17

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 20.4.17

5016 Dülmen | ü60**Birgit Roters**

3 x montags und 2 x donnerstags

15.05.17 bis 01.06.17

8:30 bis 11:45 Uhr

Kein Kurs am 25.5.!

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 96,00 EUR/Ermäßigt 73,20 EUR

Anmeldung bis 8.5.17

vhs Weiterbildung auf Bestellung

Neben unserem „offiziellen“ Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Wellmann | Telefon: 02594 12-471

NEU

PC-Aufbaukurs Einstieg in Windows 10 und die Nutzung des Internet Modul A

Sie haben schon einmal an einem Computerkurs teilgenommen oder arbeiten immer mal wieder mit einem PC? Sie würden Ihre Kenntnisse gerne noch einmal auffrischen und vertiefen, aber auch etwas Neues lernen?

In diesem Kurs geht es um zwei Schwerpunkte:

- 1.) Windows 10 etwas besser kennenzulernen und
- 2.) den Weg ins Internet zu finden und einen Browser richtig zu benutzen.

Zu jedem der beiden Schwerpunkte – und zur PC-Nutzung im Allgemeinen – können hier Fragen gestellt werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5017 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 6.3.17

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 27.2.17

NEU

PC-Aufbaukurs USB-Stick, Festplatte, SD-Karte: Wie speichere ich richtig?

Modul B

Sie haben schon einmal an einem Computerkurs teilgenommen oder arbeiten immer mal wieder mit einem PC? Sie würden Ihre Kenntnisse gerne noch einmal auffrischen und vertiefen, aber auch etwas Neues lernen?

In diesem Kurs geht es um das Speichern vom PC/Laptop auf ein so genanntes „externes Medium“ wie z. B. USB-Stick, mobile Festplatte, SD-Karte. Was ist wann sinnvoll? Wie kann ich damit z. B. meine Daten auf einen anderen PC/Laptop übertragen oder von der digitalen Kamera auf den PC bekommen?

In diesem Modul geht es nur um das Thema Speichern und die entsprechenden Fragen zur Handhabung des PCs, die Sie hier stellen können.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5018 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 27.3.17

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 20.3.17

NEU

PC-Aufbaukurs Was ist eigentlich PDF und wie kann ich damit umgehen?

Modul C

Sie haben schon einmal an einem Computerkurs teilgenommen oder arbeiten immer mal wieder mit einem PC? Sie würden Ihre Kenntnisse gerne noch einmal auffrischen und vertiefen, aber auch etwas Neues lernen?

In diesem Kurs geht es um den Umgang mit PDF-Dokumenten. Bewerbungsunterlagen in ein Format bringen, dass auf jedem PC gut aussieht? Eine Bildercollage oder einen Text erstellen und dann unveränderlich abspeichern? Und wieso kann ich PDF-Dokumente selber auch nur angucken?

Diese oder ähnliche Fragen zum Umgang mit PDF-Dokumenten werden in diesem Kurs auch praktisch erklärt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5019 Haltern am See Renate Lünenbürger

Mittwoch, 26.4.17

8:30 bis 11:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 19.4.17



Grundlagenkurs Mein Notebook und ich

In diesem Lehrgang beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Themen:

- Wie richte ich mein Benutzerkonto ein und wofür ist das überhaupt gut?
- Wofür brauche ich ein Antiviren-Programm und wie nutze ich es richtig?
- Wie räume ich meine Festplatte auf?
- Wie komme ich ins Internet, was ist ein Browser und welche Einstellungen sind wichtig?

Dieses Angebot richtet sich in erster Linie an diejenigen, die das Betriebssystem Windows 10 auf Ihrem Notebook installiert haben, da dies die Arbeitsgrundlage bildet. Aber auch Interessierte mit anderen Windows-Versionen können teilnehmen.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Notebook, Ladekabel, Handbuch und einen USB-Stick mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5020 Dülmen Hedwig Müller

3 x montags
6.2.17 bis 20.2.17
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 75,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.17



5021 Havixbeck Hedwig Müller

3 x donnerstags
11.5.17 bis 1.6.17
18:00 bis 21:00 Uhr
DLRG Schulungsraum, Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Entgelt 72,00 EUR
Anmeldung bis 4.5.17
Kein Kurs am 25.5.!



Einsteigerkurs Tablet

Sie haben noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit Computern und Internetnutzung, aber Sie würden gerne ein Tablet nutzen?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie damit im Internet surfen, Fernsehsendungen ansehen, Nachrichten lesen und Informationen finden. Nutzen Sie das integrierte Adressbuch, den Kalender oder die Wettervorhersage, lesen Sie Bücher, schicken Sie Nachrichten an Freunde und Familie oder vertreiben Sie sich die Zeit mit interessanten Spielen.

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Tablets mit dem Betriebssystem Android haben. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Tablet und das Stromkabel mit zum Kurs!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5022 Dülmen Hedwig Müller

Montag, 6.2.17, 14:30 bis 17:30 Uhr
Montag, 13.2.17, 14:30 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 54,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.17



5023 Dülmen Hedwig Müller

Montag, 13.3.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag, 20.3.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 54,00 EUR
Anmeldung bis 6.3.17



5024 Havixbeck Hedwig Müller

Montag, 13.3.17, 15:00 bis 18:00 Uhr
Montag, 20.3.17, 15:00 bis 18:00 Uhr
DLRG Schulungsraum, Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Entgelt 52,00 EUR
Anmeldung bis 6.3.17

5025 Dülmen Hedwig Müller

Montag, 8.5.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag, 15.5.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 54,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.17





Smartphone & Tablet für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android haben. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät besser kennen und die Möglichkeiten zu nutzen! Themen sind:

- Grundlegende Bedienung
- Einstellungen verstehen und nutzen
- Umgang mit der Tastatur
- Nachrichten verschicken
- Kontakte und Adressbuch verwalten
- Kamera und Fotos
- Kalender und Notizen verwenden
- Apps herunterladen und wieder löschen
- Sicherheitsfragen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und denken Sie daran, vorher den Akku aufzuladen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5026 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 27.3.17, 15:00 bis 18:15 Uhr
Montag, 3.4.17, 15:00 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 20.3.17

5027 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 22.5.17, 8:30 bis 11:45 Uhr
Dienstag, 23.5.17, 8:30 bis 11:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 15.5.17



Offene Sprechstunde Smartphone & Tablet Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android haben und schon einen Einsteigerkurs dazu besucht haben.

Hier können Sie ganz individuelle Fragen stellen! Die Themen sind frei wählbar und werden in der Kleingruppe zu Beginn des Kurses abgestimmt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät mit und bringen Sie ggf. Ihr Ladekabel mit.

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

Höchsteilnehmerzahl: 6

5028 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 13.2.17
9:00 bis 11:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 25,50 EUR
Anmeldung bis 6.2.17

5029 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 20.3.17
15:00 bis 17:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 25,50 EUR
Anmeldung bis 13.3.17

5030 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 15.5.17
9:00 bis 11:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 25,50 EUR
Anmeldung bis 8.5.17

5031 Haltern am See Renate Lünenbürger

Montag, 12.6.17
15:00 bis 17:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 25,50 EUR
Anmeldung bis 5.6.17



WLAN, WhatsApp und mehr ... für Smartphone (und Tablet)

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone/Tablet (mit Google Android 4.x und höher!) und ggf. bereits einen Einsteigerkurs besucht?

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen und die Anwendung vertiefen. Themen sind:

- Konfiguration eines WLAN-Zugangs auf Ihrem Smartphone/Tablet
- Einrichtung und Nutzung eines E-Mail-Kontos
- Funktionen der mobilen Datenübertragung
- Einrichten und Anwenden von WhatsApp (nur für Smartphones; WhatsApp wird aktuell nicht für Tablets unterstützt)
- Sicherung ihrer Daten vom Smartphone/Tablet in der Cloud (Google Drive, Dropbox)

Bringen Sie bitte Ihr eigenes, aufgeladenes Android-Gerät und Ihr dazugehöriges Daten-/Ladekabel mit.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5032 Haltern am See Werner Schwerts

Mittwoch, 29.3.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch, 5.4.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 52,00 EUR
Anmeldung bis 22.3.17

5033 Dülmen Werner Schwerts

Montag, 24.4.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch, 26.4.17, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 54,00 EUR
Anmeldung bis 17.4.17



Einsteigerkurs ü60 iPhone & iPad

In diesem Kurs geht es um das iPhone (ab Version 4) und das iPad (Tablet von Apple) sowie deren grundlegende Funktionen und Möglichkeiten. In einer Kleingruppe – speziell für Teilnehmende ohne Vorerfahrung – werden hier Schritt für Schritt „Apps“ erklärt und ggf. heruntergeladen, ein bisschen im Internet gesurft, Nachrichten geschrieben und gelesen, sowie erste Informationen zu den Möglichkeiten ausgetauscht.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPhone oder iPad und das Stromkabel mit zum Kurs! Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 8

5034 Haltern am See Karin Kropf

Dienstag, 17.1.17, 9:00 bis 11:30 Uhr
Donnerstag, 19.1.17, 9:00 bis 11:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 42,00 EUR
Anmeldung bis 10.1.17

5035 Dülmen Karin Kropf

Dienstag, 7.3.17, 14:00 bis 16:30 Uhr
Donnerstag, 9.3.17, 14:00 bis 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 44,00 EUR
Anmeldung bis 28.2.17





Die Apple-Sprechstunde nur für iPhone- & iPad-Nutzer

Sie haben schon einen Kurs besucht oder kennen sich zumindest mit den grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes aus, haben aber dennoch Fragen zur Nutzung?

In dieser Sprechstunde geht es um das iPhone (ab Version 4) und das iPad (Tablet von Apple) sowie deren Funktionen und Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät noch gezielter kennen und können ganz individuelle Fragen stellen! Themen sind frei wählbar und werden in der Kleingruppe zu Beginn des Kurses abgestimmt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und denken Sie daran, vorher den Akku aufzuladen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

5036 Haltern am See

Karin Kropf

Mittwoch, 15.2.17

9:00 bis 12:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 8.2.17



5038 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 16.5.17

9:00 bis 12:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 9.5.17



5037 Dülmen

Karin Kropf

Dienstag, 28.3.17

14:00 bis 17:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 29,00 EUR

Anmeldung bis 21.3.17

5039 Dülmen

Karin Kropf

Dienstag, 4.7.17

14:00 bis 17:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 29,00 EUR

Anmeldung bis 27.6.17



Cloud-Dienste: Was ist möglich und was ist zu beachten? für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen

Ob am PC, Laptop, Smartphone oder Tablet.

Wenn wir unsere Daten in der „Cloud“ hinterlegen, können wir automatisch auf allen Geräten unsere E-Mails lesen, Termine planen, Fotos anschauen oder Lieblingslieder hören. Kontakte, Einstellungen, Lesezeichen und gespeicherte Passwörter übertragen sich von allein. Falls mal ein Gerät kaputt gehen sollte, sind die Daten weiterhin in der „Datenwolke“ gespeichert.

Die Nutzung einer Cloud macht uns unabhängig von einem lokalen Speicher und bietet dadurch viele Vorteile – aber wo sind die Daten eigentlich und wie „sicher“ sind sie da wirklich?

Dieser Kurs informiert über verschiedene Cloud-Dienste, wie diese funktionieren und worauf Sie bei der Nutzung achten sollten. Ebenso erfahren Sie welche Sicherheitsrisiken es gibt und wie man mit diesen umgehen kann.

Voraussetzung: Windows-/PC-Grundkenntnisse

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5040 Dülmen

Tobias Schweika

Dienstag, 21.2.17

14:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 29,00 EUR

Anmeldung bis 14.2.17



5041 Haltern am See

Tobias Schweika

Mittwoch, 21.6.17

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 28,00 EUR

Anmeldung bis 14.6.17

TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei?
Oder er findet zur falschen Zeit statt?
Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Nicole Wellmann, Tel. 02594 12-471.

So werde ich zum Blogger: Präsentieren und Bloggen mit WordPress

Sie möchten Ihr kleines Unternehmen, Ihren Verein, Ihr Hobby oder Ihre Fachkenntnisse im Internet präsentieren und sich vielleicht auch mit anderen darüber austauschen: Dann ist ein Blog hierfür die geeignete Plattform!

Denn mit diesen sogenannten „Online-Tagebüchern“ ist es möglich – ohne große Kenntnisse in Webdesign und Internetpublishing – Ihre Texte und Bilder online zu veröffentlichen. So können Sie mit der kostenlosen Blog-Software WordPress lernen, wie ein vorkonfigurierter Blog online eingerichtet werden kann. Dabei fängt der Kurs mit der Grundinstallation von WordPress an. Anhand mehrerer Beispiele wird die Konfiguration verschiedener Designs und Erweiterungen bei der Gestaltung eines Internetauftritts veranschaulicht, damit Sie den Aufbau, die Funktionsweise und die Gestaltungsmöglichkeiten von WordPress kennen lernen.

Gemeinsam werden im Kurs folgende Grundlagen erarbeitet:

- Erstellung eines Webhosting-Accounts,
- Installation von WordPress,
- Administrations-Einstellungen,
- Layout- und Design-Änderungen,
- Erstellung von Blog-Seiten,
- Installation von Plugins (Zusatzmodule),
- Einfügen von Texten, Bildern oder Videos.

Grundvoraussetzung: Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop o. Ä. inkl. Netzteil mit!

Sie können gerne eigene Texte, Bilder und/oder Videos im Kurs verwenden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5042 Haltern am See Dr. Christian Peter

Samstag, 4.3.17, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 5.3.17, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 77,00 EUR
Anmeldung bis 25.2.17

5043 Dülmen Dr. Christian Peter

Samstag, 1.4.17, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 2.4.17, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 77,00 EUR
Anmeldung bis 25.3.17



Wie surfe ich sicher im Internet? für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen

Dieser Kurs soll Ihnen helfen sicherer mit den „unendlichen“ Weiten des Internet umzugehen. Dazu gehört ein allgemeiner Überblick wie „das Internet“ überhaupt funktioniert, was Web 2.0 bedeutet und auch welche Sicherheitsrisiken es gibt.

Konkret bedeutet das, dass über Inhalte wie Onlinebanking und das Einkaufen im Netz gesprochen wird. Auch die Einstellungen des eigenen Browsers, damit auch Kinder/Enkel sicher im Netz unterwegs sein können, werden erläutert.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5044 Haltern am See Tobias Schweika

Mittwoch, 15.3.17
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 8.3.17

5045 Dülmen Tobias Schweika

Dienstag, 9.5.17
14:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 2.5.17

Sicher E-Mailen

Zu Beginn wird das Einrichten eines E-Mail-Accounts und dessen Nutzungsmöglichkeiten behandelt.

Dann lernen Sie in diesem Kurs das Versenden und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang von Dateien, sowie den sicheren Umgang damit.

Erkennen Sie die Gefahren beim Mailing und lernen, was „Spam“ und „Phishing Mails“ sind, und welche Möglichkeiten es gibt, die daraus resultierenden Risiken zu minimieren.

Auf Wunsch wird erklärt, wie man diese „Nachrichten“ digital unterschreiben und verschlüsseln kann.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich

Höchstteilnehmerzahl: 8

5046 Haltern am See Tobias Schweika

Dienstag, 4.4.17
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 28.3.17



Outlook fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen PC- und Word-Grundkenntnissen!

Mit dem Programm Outlook haben Sie nicht nur Ihre E-Mails besser im Griff, sondern können Ihren Arbeitsplatz effizient und übersichtlich strukturieren. Folgende Themen werden behandelt:

- Posteingang organisieren
- Arbeiten mit dem Kalender
- sinnvolle Nutzung der Aufgabenverwaltung
- Notiz- und Dateiverwaltung

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5047 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 20.3.17, 18:30 bis 21:30 Uhr
Mittwoch, 22.3.17, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 13.3.17

5049 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Dienstag, 9.5.17, 18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 16.5.17, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 2.5.17

5048 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 8.4.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse
Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 1.4.17



5050 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 10.6.17, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse
Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 3.6.17



Powerpoint fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen Powerpoint- und Word-Grundkenntnissen!

Arbeitsergebnisse vorstellen, Referate vortragen, Produkte vorstellen – ohne eine professionell gestaltete Präsentation ist das kaum noch denkbar. In diesem Kurs lernen Sie, eine Präsentation mit Hilfe des Programms PowerPoint zu erstellen. Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Folien mit Text, Tabellen, Diagrammen, Formen, Grafiken oder Fotos erstellen
- Musik, Sound oder Videos einfügen
- Designs und Layout verwenden
- Folienübergänge und Animationen
- Präsentation speichern, öffnen, überarbeiten und am Bildschirm vorführen

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

Hinweis: Bringen Sie einen USB-Speicherstick mit, um Ihre im Kurs erstellte Präsentation zu speichern und mit nach Hause zu nehmen.

Höchsteilnehmerzahl: 8

5051 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 11.2.17
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 4.2.17



5052 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 20.5.17
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 13.5.17



Word fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen PC- und Word-Grundkenntnissen!

Der Umgang mit Microsoft Word ist heute eine Grundvoraussetzung im Büroalltag. Viele können Word grundsätzlich bedienen, aber im professionellen Büroeinsatz fehlen oft vertiefte Anwenderkenntnisse. Sie lernen, wie Sie alltägliche Arbeiten in Word vereinfachen können. Erfahren Sie unter anderem, wie Sie maßgeschneiderte Dokumentvorlagen für Ihre Korrespondenz erstellen und wie Word mit anderen Office-Komponenten wie z. B. mit Excel zusammenarbeitet. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5053 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 4.2.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 58,00 EUR

Anmeldung bis 28.1.17



5054 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 13.5.17

9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 58,00 EUR

Anmeldung bis 6.5.17



Microsoft Word: Tipps & Tricks

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen PC- und Word-Grundkenntnissen!

Viele kennen Word und könne auch die Grundfunktionen bedienen, was fehlt sind häufig kleine Tipps und Tricks, um das alltägliche Arbeiten in Word zu vereinfachen.

In diesem Kurs können ganz individuelle Fragen zur Word-Nutzung gestellt werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5055 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 3.4.17, 18:30 bis 21:30 Uhr

Mittwoch, 5.4.17, 18:30 bis 21:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 56,00 EUR

Anmeldung bis 27.3.17

Intensivkurs Word und Excel für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sie haben Grundkenntnisse in Word und Excel und möchten diese auffrischen, vertiefen oder erweitern. Dieser Kurs vermittelt Ihnen viele wichtige Funktionen dieser Programme, so dass am Ende des Kurses eine effektivere und zeitsparendere Anwendung für Sie möglich ist.

Kursinhalte Word:

- weiterführende Textgestaltung
- Seitenlayout (Kopf- und Fußzeilen, Text in Spalten, etc.)
- Format- und Dokumentvorlagen
- mit Illustrationen und Textfeldern arbeiten
- Tabellen/Formulare erstellen
- Grundlagen Serienbrief

Kursinhalte Excel:

- wichtige Grundlagen
- Tabellenbearbeitung
- relative und absolute Bezüge
- gängige Formeln (z. B. S-Verweis) und Funktionen
- Druckgestaltung

Voraussetzung: Aktuelle Excel- und Word-Grundkenntnisse!

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5056 Dülmen

Brigitte Kanne

Dienstag, 7.3.17, 18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 8.3.17, 18:00 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 9.3.17, 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 14.3.17, 18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 15.3.17, 18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 156,00 EUR

Anmeldung bis 28.2.17

TIPP

Meinen Kurs finden

Der richtige Kurs ist nicht dabei?
Oder er findet zur falschen Zeit statt?
Sprechen Sie uns an! Gerne finden wir mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung. Kontakt: Nicole Wellmann, Tel. 02594 12-471.

Excel für Anfänger

In diesem Seminar wird systematisch und grundlegend in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel eingeführt. Dabei steht der praxisorientierte Umgang mit dem Programm im Vordergrund. Durch zahlreiche Übungen werden die Lerninhalte sofort umgesetzt und gefestigt.

Folgende Themen werden unter anderem behandelt:

- Aufbau und Erstellen von Tabellen
- Formatierung von Zellen
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Druckgestaltung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5057 Dülmen
Brigitte Kanne

3 x donnerstags
26.1.17 bis 9.2.17
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 84,00 EUR
Anmeldung bis 19.1.17

Excel für Fortgeschrittene für Teilnehmende mit aktuellen Excel-Grundkenntnissen

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Personen, die bereits den Kurs „Excel für Anfänger“ besucht haben bzw. entsprechende Vorkenntnisse mitbringen und weitere Anwendungsmöglichkeiten von Excel kennenlernen möchten, um die tägliche Arbeit effizienter zu bewältigen. Durch zahlreiche Übungen werden die Lerninhalte sofort umgesetzt und gefestigt. Folgende Themen werden behandelt:

- absolute und relative Zellreferenzen
 - Einsatz komplexer Funktionen (Wenn, Verweis, usw.)
 - Rechnen mit Datum und Uhrzeit
 - Diagrammgestaltung und -bearbeitung
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ungeeignet.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5058 Dülmen
Brigitte Kanne

3 x donnerstags
16.3.17 bis 30.3.17
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 84,00 EUR
Anmeldung bis 9.3.17

Excel fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen Excel- und Word-Grundkenntnissen!

Microsoft Excel ist das ideale Werkzeug, wenn es darum geht, kaufmännische Büroaktivitäten einfach, schnell und effizient zu erledigen. Die wichtigsten Basics des Kalkulations-Programms für den Büroalltag beschäftigen sich im Wesentlichen mit der Aufbereitung von kaufmännischen und statistischen Daten. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt. Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit anderen Office-Programmen? Auf diese und weitere Fragen gibt es Antworten im Kurs. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

5059 Dülmen
Monika Dreike

Samstag, 28.1.17
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 21.1.17

5060 Dülmen
Monika Dreike

Samstag, 6.5.17
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 29.4.17



Anzeige

mynetwork
internet _ design _ netzwerke

mynetwork gmbh & co. kg
wierlings kamp 4
48249 dülmen
t: 02594-8934431
kontakt@mynetwork.de

www.mynetwork.de

Allgemeine Anmerkung zu den Modulen 1 bis 7

Excel – unser aktueller Schwerpunkt im Bereich der Microsoft Office-Anwendungen

In den letzten Jahren hat sich immer wieder gezeigt, dass Excel eine sehr bedeutsame Anwendung im beruflichen Alltag ist. Zudem ist sie sehr verbreitet und viele Arbeitgeber fragen genau nach den nachweisbaren Kenntnissen zu diesem Programm.

Jedoch: was heißt es, Excel wirklich anwenden zu können und damit „gute Fähigkeiten“ in der Nutzung von Excel zu haben? Mit den Modulen 1 bis 7 haben wir versucht, möglichst viele Facetten des Programms abzubilden, die im Büro wichtig sein können. Diese eignen sich besonders für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ganz gezielt ihre Fähigkeiten in Excel schulen möchten. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden – die Zahlen dienen lediglich dem Überblick. Für eine allgemeinere Schulung zu dieser Anwendung sind die Excel-Kurse für Einsteiger gedacht, die sehr gut als Grundlage für diese Module genutzt werden können.

Excel Modul 1 Arbeitsgrundlagen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Excel-Anwendungsfenster
- Excel-Arbeitsmappe
- markieren
- kopieren, verschieben, einfügen
- Zeilen/Spalten ein-/ausblenden
- Zeilenhöhen/Spaltenbreiten verändern und automatisch anpassen

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5061 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 6.2.17
18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.17

Excel Modul 2 Tabellen formatieren

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Standard
- benutzerdefiniert
- Formatvorlagen erstellen und übertragen
- bedingte Formatierung

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5062 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 13.2.17
18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 6.2.17



Excel Modul 3 Rechnen mit Excel

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Grundrechenarten
- Summenfunktion und artverwandte Berechnungen
- Berechnungen über mehrere Tabellenblätter
- Berechnungen über mehrere Arbeitsmappen
- Absolute-/relative Zellreferenz

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5063 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 20.2.17
18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 13.2.17

Excel Modul 4 Datenreihen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Autoausfüllen
- sortieren nach Spalte/Reihe
- Autofilter
- Spezialfilter
- ggf. auf Anfrage: Pivot-Tabellen

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5064 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 1.3.17
18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 22.2.17



Excel Modul 5 Tabellen drucken

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- große Tabellen
- Wiederholzeilen und Wiederholspalten
- Seitenwechsel definieren

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5065 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 6.3.17
18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 27.2.17

Excel Modul 6 Daten grafisch gestalten

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Grundlagen der Diagrammerstellung
- Diagramme und vorgefertigte Layouts
- Diagrammelemente bearbeiten und formatieren
- Diagrammdarstellung/-struktur ändern
- Diagramme ausgeben

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5066 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 8.3.17
18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 1.3.17

Individuelle EDV-Kursberatung bei der VHS

Die Nachfrage nach EDV-Kursen steigt, doch welcher ist der Richtige für Sie? Es gibt leider keinen passenden Test, welches Angebot für Sie am besten geeignet ist, aber durch ein persönliches Gespräch lassen sich häufig viele Fragen klären. So bekommen Sie einen kleinen Überblick, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht.

An folgenden kostenfreien Beratungsterminen steht Ihnen Nicole Wellmann persönlich in den jeweiligen Räumen der VHS zur Verfügung:

- **5000 Dülmen:** Dienstag, 10.1.17, 10:00 bis 12:00 Uhr
- **5001 Dülmen:** Dienstag, 17.1.17, 14:00 bis 16:00 Uhr
- **5002 Haltern am See:** Donnerstag, 12.1.17, 14:00 bis 16:00 Uhr
- **5003 Haltern am See:** Mittwoch, 18.1.17, 10:00 bis 12:00 Uhr



Allgemeine Anmerkung zu den Modulen 1 bis 7

Excel – unser aktueller Schwerpunkt im Bereich der Microsoft Office-Anwendungen

In den letzten Jahren hat sich immer wieder gezeigt, dass Excel eine sehr bedeutsame Anwendung im beruflichen Alltag ist. Zudem ist sie sehr verbreitet und viele Arbeitgeber fragen genau nach den nachweisbaren Kenntnissen zu diesem Programm. Jedoch: was heißt es, Excel wirklich anwenden zu können und damit „gute Fähigkeiten“ in der Nutzung von Excel zu haben? Mit den Modulen 1 bis 7 haben wir versucht, möglichst viele Facetten des Programms abzubilden, die im Büro wichtig sein können. Diese eignen sich besonders für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ganz gezielt ihre Fähigkeiten in Excel schulen möchten. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden – die Zahlen dienen lediglich dem Überblick. Für eine allgemeinere Schulung zu dieser Anwendung sind die Excel-Kurse für Einsteiger gedacht, die sehr gut als Grundlage für diese Module genutzt werden können.

Excel Modul 7 Funktionen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

- Funktionsassistent
- Wenn-Funktion
- S-Verweis/ W-Verweis
- Vergleich/Index

(Dieses Modul ist etwas umfangreicher als die anderen und daher zeitlich/preislich entsprechend kalkuliert.)

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5067 Haltern am See Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 13.3.17
18:30 bis 21:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 6.3.17



Bildbearbeitung mit GIMP

Wenn Sie Ihre Digitalfotos bearbeiten möchten, müssen Sie nicht viel Geld für eine Profisoftware wie Photoshop ausgeben. GIMP ist die kostenlose Alternative, die zwar nicht ganz so vielseitig ist wie Adobes Photoshop, aber für eine kostenlose Bildbearbeitungssoftware einen ganz beachtlichen Funktionsumfang hat: GIMP hat so ziemlich alles im Gepäck, was man sich wünscht.

Wer GIMP noch aus seinen Anfängen kennt, wird sich freuen, dass diese Software nun zudem noch wesentlich komfortabler zu bedienen ist. Jetzt gehen Farbkorrekturen, Belichtung, Bildausschnitt und Bildausrichtung ebenso leicht von der Hand wie der Einsatz von Effekten, die Bildmontage und noch vieles mehr. Dazu kommen Funktionen für den Export der Bilder für das Web oder den Druck.

An diesem Tag kann jedoch nur in die Arbeit mit GIMP eingeführt werden, da es so umfangreich geworden ist. Im Verlauf des Seminars erfahren Sie aber das Notwendige, um mit der Bildbearbeitung daheim selbständig loslegen zu können, wenn Sie die aktuelle Version installiert haben.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

5068 Dülmen Karin Kropf

Dienstag, 21.2.17
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 14.2.17



5069 Haltern am See Karin Kropf

Donnerstag, 18.5.17
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 11.5.17



Mein CEWE-Fotobuch: schöne Erinnerungen für Jung und Alt! inklusive CEWE-Gutschein

Gestalten Sie Seite für Seite Ihren persönlichen Fotobildband, z. B. ein Familienfotobuch, Hochzeitsfotobuch, Geburtstagsfotobuch, Reisefotobuch oder ein Rezeptfotobuch. Hier lernen Sie schrittweise, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch am PC mit eigenen Bildern erstellen, originell gestalten und drucken lassen können. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, Fotos und Erlebnisse zu präsentieren sondern auch, sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich! In diesem Kurs erhalten Sie einen 26,95 EUR Gutschein für ein CEWE FOTOBUCH Groß mit 26 Seiten und Hardcover-Einband. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Hinweis: Bringen Sie, wenn möglich, einen USB-Stick mit eigenen Bildern mit!

Höchsteilnehmerzahl: 8

5070 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 11.3.17
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 4.3.17

5071 Haltern am See

Renate Lünenbürger

2 x dienstags
21.3.17 bis 23.3.17
8:30 bis 11:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 64,00 EUR
Anmeldung bis 14.3.17

5072 Dülmen

Birgit Roters

2 x mittwochs
10.5.17 bis 17.5.17
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 3.5.17

5073 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 24.6.17
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 17.6.17



Meine Einkommenssteuererklärung erstellen

Nach einer kurzen Einführung in das Thema „Einkommenssteuer“ wird der Umgang mit dem EDV-Programm „Steuer-Spar-Erklärung“ erläutert. Dieses nutzerfreundliche und kostengünstige Programm hilft Ihnen, Ihre Steuererklärung selbstständig am eigenen PC zu erstellen und einen besseren Überblick zu erhalten, wie Sie Steuern sparen können. Es werden zudem Begriffe wie Werbungskosten, Sonderausgaben usw. erläutert und auch die Bearbeitung mit „Elster“ wird thematisiert. Dieses Seminar ist für alle – vom Auszubildenden bis zum Rentner – geeignet. Es sind keine Kenntnisse im Einkommenssteuerrecht erforderlich, die Teilnehmenden sollten jedoch über PC-Grundkenntnisse verfügen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

5074 Dülmen Manfred Büscher

Samstag, 4.3.17
8:30 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 36,00 EUR
Anmeldung bis 25.2.17



Erfolgreich zurück ins Berufsleben!

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer, die nach einer Familienphase oder Betreuungszeit wieder in das Berufsleben zurückkehren möchten. Sie erhalten einen Überblick über den regionalen Arbeitsmarkt, Bewerbungsmarketing, Weiterbildungs- und Fördermöglichkeiten, Mini-Jobs, Rentenansprüche und viele weitere arbeitsmarktrelevante Themen.

Nutzen Sie dieses kostenlose Angebot zur beruflichen (Neu-)Orientierung!

Karin Hartmann (Agentur für Arbeit, Coesfeld) und Nicole Wellmann (VHS) werden auch individuelle Fragen zu diesem Thema beantworten. Um eine Platzreservierung wird vorab gebeten!

5075 Dülmen Karin Hartmann

Donnerstag, 9.3.17
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
gebührenfrei
Anmeldung bis 2.3.17



Seminar für Frauen Zeigen Sie sich von Ihrer Schokoladenseite!

Welches Make-up steht mir? Welche sind die besten Farben für mich? Wann ist weniger mehr?

In diesem Praxisseminar erfahren Sie, wie Sie Ihr individuelles und typgerechtes Make-up einfach und sicher gestalten können. Sie erhalten wertvolle Hilfestellungen zur dekorativen Kosmetik vom natürlichen Tages-Make-up bis hin zum glamourösen Abend-Make-up.

Tipps und Tricks für das besondere Augen-Make-up, z. B. für Brillenträgerinnen als auch zu besonderen Schminktechniken wie den „smokey eyes“, runden das Seminar für Ihre „Schokoladenseite“ ab.

Eigene Schminkutensilien können selbstverständlich mitgebracht werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

5076 Dülmen | nur für Frauen! Manuela Pross

2 x mittwochs
8.2.17 und 15.2.17
19:00 bis 22:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 44,00 EUR
Anmeldung bis 1.2.17

Gute Stimme – Besser Sprechen Sprecherziehung und Stimmhygiene

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Stimme besser nutzen möchten.

Der Stimme und ihrem Klang kommt eine große Bedeutung zu, die häufig unterschätzt wird. Eine klare und wohlklingende Stimme, ist ein positives „Aushängeschild“ der eigenen Persönlichkeit.

Die Teilnehmer werden angeleitet, die Bauch-Flanken-Atmung und eine anstrengungsfreie Stimmgebung zu erlernen. Auf diese Weise wird die Belastungsfähigkeit der Stimme und deren Verständlichkeit werden auch im beruflichen Zusammenhang der Teilnehmer geübt (z. B. in Telefonatsagen, Verkaufsgesprächen oder dem Erklären einer Aufgabenstellung).

Ebenso werden Übungen zur Sprechatmung als auch zur Verbesserung des Stimmklangs durchgeführt: Durch Gähnen, Kauen, Seufzen etc. kann der Stimme mehr Raum und Klang verliehen werden.

Die Übungen werden auch in Kleingruppen mit individueller Unterstützung angeleitet. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

5077 Haltern am See Martina Reidt

Samstag, 28.1.17
9:15 bis 14:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 36,00 EUR
Anmeldung bis 21.1.17



Meine Stimme – mein Musikinstrument!

Durch den Einsatz der Bauch-Flanken-Atmung und der aktiven Zwerchfellarbeit entlasten Sie Ihren Kehlkopf und die Stimm-Muskulatur. Der Effekt: eine entspannte und bessere Sing- und Sprechstimme!

Im Klangbereich zwischen Sprechen und Singen werden hier viele Stimm-Muster ausprobiert.

Sie werden die Bruststimme und die Kopfstimme intensiver kennenlernen und durch Stimmübungen den Stimmklang und die Flexibilität der Stimme verbessern.

Wir werden summen, klingen, tönen, singen und dies in einfachen Liedern anwenden.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die gerne im Chor, einfach so in ihrer Freizeit oder im Beruf singen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

5078 Haltern am See

Martina Reidt

Samstag, 18.3.17

9:15 bis 14:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 36,00 EUR

Anmeldung bis 11.3.17

Leise Menschen, starke Wirkung!

In einer lauten Welt werden leise Menschen häufig überhört. Insbesondere am Arbeitsplatz fällt es ihnen schwer die eigene Leistung zu positionieren und in Konfliktsituationen effektiv zu verhandeln. Introvertierte Menschen haben jedoch mehr Stärken zu bieten, als wir auf den ersten Blick meinen: Introvertierte gelten als konzentriert, beharrlich und kreativ. Sie sind oft einfühlsame Zuhörer, gute Beobachter und strategische Planer. Zu Beginn des Seminars untersuchen wir daher die Persönlichkeitsmerkmale der introvertierten, nachdenklichen Menschen und der extrovertierten, handlungsorientierten Menschen. Darauf aufbauend suchen wir nach Wegen, den eigenen Kommunikationsstil weiterzuentwickeln, um sich auf die leise Art durchzusetzen und behaupten zu können. Dazu gehört die Fähigkeit, Gespräche planmäßig vorzubereiten, aktiv zu führen und dabei selbstsicher, kompetent und klar zu bleiben.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

5079 Dülmen

Birgit Mindrup

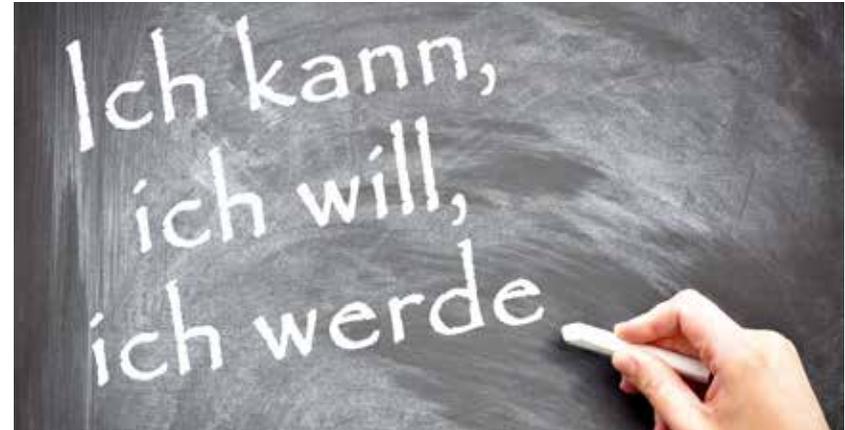
Samstag, 28.1.17

9:00 bis 14:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 35,00 EUR

Anmeldung bis 21.1.17



Zeitmanagement smart – beruflich und privat!

Anspannung, Hektik, Zeitdruck – das Gefühl den Anforderungen nicht gerecht werden zu können, hat auch in den eigenen vier Wänden Einzug gehalten. Nicht nur das Berufsleben auch das Familienleben wird zunehmend komplexer und stellt uns vor viele Herausforderungen.

Nutzen Sie daher dieses Seminar für eine Bestandsaufnahme: Welche Werte sind Ihnen wichtig – im Beruf und in der Familie? Was bedeutet für Sie Lebensqualität?

Aus Ihren persönlichen Zielvorstellungen entwickeln Sie klare individuelle Kriterien, die Ihnen konkret im Alltag helfen:

- Entscheidungen zu treffen,
- Grenzen zu setzen,
- Aufgaben und Arbeitsabläufe für Sie passend zu organisieren und
- die Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu halten.

Ein gelungenes Zeitmanagement ist gelebtes Konfliktmanagement. Eigene Interessen verhandeln zu können und dabei die Interessen der anderen zu berücksichtigen, ist eine grundlegende Schlüsselqualifikation – sowohl in der Familie und Erziehung als auch im kollegialen Miteinander. Lernen Sie hilfreiche Sichtweisen auf die typischen Teufelskreise der Kommunikation kennen, um zukünftig besser Ihre Interessen verfolgen zu können.

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

5080 Dülmen

Birgit Mindrup

Samstag, 18.3.17

9:00 bis 14:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Entgelt 35,00 EUR

Anmeldung bis 11.3.17

NEU

Konflikte konstruktiv lösen

Der Umgang mit Konflikten und Meinungsverschiedenheiten ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor und eine wichtige Schlüsselqualifikation für jede Führungskraft und jeden Mitarbeiter.

Werden Konflikte und Unstimmigkeiten unter den Tisch gekehrt, belasten sie das Arbeitsklima. Umgekehrt führt ein konstruktiver Umgang mit Konflikten zu einem gutem Arbeitsklima, effektiverer Zusammenarbeit und innovativen Lösungsideen.

Auf der Grundlage der Kommunikationspsychologie und der Mediation lernen Sie in diesem Kurs, in Konfliktsituationen ihre Interessen zu vertreten und soziale Kompetenz zu beweisen, denn wir können unsere eigenen Ziele optimaler verfolgen wenn wir uns mit anderen abstimmen.

Seminarinhalte: Konflikte erkennen und ansprechen, innere Einstellung zu Konflikten, Wertschätzende Kommunikation, Vorbereitung schwieriger Gespräche, Verhandlungen führen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12



5081 Dülmen Birgit Mindrup

Samstag, 10.6.17, 9:00 bis 14:15 Uhr
Samstag, 24.6.17, 9:00 bis 14:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 70,00 EUR
Anmeldung bis 3.6.17

Braintuning für Berufstätige

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt durch Schnelligkeit, Komplexität und Flexibilität: Immer mehr Arbeit muss in immer kürzerer Zeit erledigt werden. Dazu eine wachsende Informationsflut durch Mails, das Handy und das Telefon!

Lernfähig zu bleiben, ist in unserer Gesellschaft wichtiger denn je, denn das (nicht nur) beruflich relevante Wissen verändert sich immer schneller. Unser Gehirn soll den ganzen Tag Höchstleistungen erbringen und die immer komplexeren Prozesse in noch kürzerer Zeit verarbeiten.

Die Teilnehmenden erhalten in diesem Kurs notwendiges Hintergrundwissen zur geistigen Leistungsfähigkeit und trainieren gezielt die Bereiche des Gehirns, die bei unseren Denkprozessen eine entscheidende Rolle spielen. „Braintuning“ fördert die Intelligenz und vermittelt eine Technik zur gezielten Entspannung des Gehirns in Stresssituationen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Arbeitsalltag so gestalten, dass Sie schneller und leichter zu besseren Arbeitsergebnissen kommen und abends noch Energie für Ihre Freizeitaktivitäten besitzen.

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



5082 Dülmen Ute Wroblewski

Freitag, 3.3.17, 15:30 bis 18:45 Uhr
Samstag, 4.3.17, 9:30 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 24.2.17



NEU

Wer rastet, der rostet! Fisnesstraining für die grauen Zellen

Unser Gehirn ist viel mehr als nur unser Gedächtnis: Es steuert unser Denken, Handeln und Fühlen - es steuert unser Leben! Deshalb ist geistige Fitness unerlässlich, um auch im Alter eigenständig und selbstbestimmt leben zu können.

Bereits ab ca. dem 20. Lebensjahr lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach. Bewusst wird uns dies meistens erst, wenn uns vermehrt die Dinge nicht mehr einfallen, wir vergesslich werden oder bestimmte Arbeiten nicht mehr so leicht von der Hand gehen wie früher. Dann lässt unser Gedächtnis nach. „Da kann man nichts machen“ ist dann eine häufige Aussage, jedoch ist geistige Fitness nicht eine Frage des Alters, sondern des Trainings!

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Gehirn fit halten bzw. wieder fit machen können. Neben Theorie und Praxis erhalten Sie viele Übungen für die Umsetzung im Alltag, die Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag leichter zu bewältigen und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

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

5083 Dülmen Ute Wroblewski

6 x mittwochs
3.5.17 bis 7.6.17
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 78,00 EUR
Anmeldung bis 26.4.17



vhs Dozentenrat



Der Dozentenrat der VHS arbeitet im Interesse der Teilnehmenden mit den Dozenten und den VHS-Mitarbeitenden aktiv zusammen. Für Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen erreichen Sie uns unter den angegebenen Kontaktdaten.

Birgit Roters | 1. Vorsitzende (1. v. l.)

Telefon: 02590 1060 · E-Mail: birgitroters@web.de

Barbara Werner | 2. Vorsitzende (2. v. l.)

Telefon: 02590 4354 · E-Mail: Barbarawerner11@web.de

Christiane Zink (3. v. l.) · Telefon: 0177 5263728

vhs Weiterbildung auf Bestellung

Neben unserem „offiziellen“ Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Ihre Ansprechpartnerin: Tanja Steinhaus | Telefon: 02594 12-415

vhs

1. Allgemeines

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung angeboten oder durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesen Fällen tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.4 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen; Kündigungen, etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn ein nicht unterschriebenes elektronisch erstelltes Dokument verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 zustande.

2.3 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, kann die VHS die verspätet eingehende Anmeldung ablehnen.

2.4 Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen schriftlich angenommen werden. Der Eintrag in die Teilnehmerliste während einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung im Sinne dieser AGB.

2.5 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

2.6 Die Veranstaltungen der Volkshochschule sind für Jedermann zugänglich; die Teilnahme kann jedoch von sachlich gebotenen Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Die VHS kann auf eine namentliche Nennung der Person bestehen.

Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

4. Entgelt

4.1 Das Entgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Entgeltordnung, Programm, Aushang, Preisliste etc.).

4.2 Das Entgelt und die besonderen Kosten werden am Tage des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

5. Organisatorische Änderungen

5.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

5.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5.3 Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

5.4 Soweit nichts anderes angegeben ist, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an gesetzlichen Feiertagen, sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen der Volkshochschule statt.

5.5 Auf Wunsch der Teilnehmer und nach Einvernehmen über einen Entgeltaufschlag kann die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

6.1 Die Veranstaltung kommt zustande, wenn die für die Veranstaltung festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.

6.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die VHS den Vertragspartner unverzüglich über den Ausfall der Veranstaltung informieren und das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Ge-

samtumfang der Veranstaltung neu berechnen. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

6.3 Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Kursleiter, gegenüber Teilnehmern oder Beschäftigten der VHS.
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung in Gebäuden, die durch die VHS genutzt werden.

Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6.4 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten gelten die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen, insbesondere des Gesetzes zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz)

7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

7.1 Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Der Widerruf ist an die Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck zu richten.

7.2 Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Kann der Teilnehmer der VHS die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, muß er der VHS insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass der Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muß. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt mit der Absendung der Widerrufserklärung durch den Teilnehmer, für die VHS mit deren Empfang. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertrag von

beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers erfüllt ist, bevor dieser sein Widerrufsrecht ausgeübt hat.

7.3 Eine mündliche Anmeldung kann zahlungsbefreiend bis 3 Werktage vor Kursbeginn zurückgenommen werden; bei Bildungsurlaubsveranstaltungen kann die Rücknahme der Anmeldung bis zum 20. Tag und bei Wochenendseminaren bis zum 10. Tag vor Kursbeginn erfolgen. Die Rücknahme der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich zur Niederschrift bei der VHS-Geschäftsstelle in Dülmen oder in Haltern am See erfolgen.

7.4 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

7.5 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung neu berechnet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8. Schadensersatzansprüche

8.1 Schadensersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

8.2 Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Durchführung des Lehrangebotes), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers.

9. Schlussbestimmungen

9.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

9.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

9.3 Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartner und Teilnehmer können dem jederzeit widersprechen.

Seite www.fotolia.com

31	© Markus Mainka	121	© Andrey Popov
32	© eyetronic	122	© Robert Kneschke
33	© Anhees	124	© Aptyp_koK
38	© Stockfoto-MG	125	© kentoh
47	© binik	128	© stadelpeter
48	© Stefan Redel	132	© ExtravaganT
49	© Alfonso de Thomas	133	© Georgiy Pashin
51	© Fyle	134	© Georgiy Pashin
53	© Thomas Bethge	137	© Pixelot
55	© Tapilipa	138	© manulito
56	© marigold_88	139	© kab-vision
60	© Contrastwerkstatt	140	© Christian Fischer
61	© Gerhard Seybert	142	© Africa Studio
62	© bittedankeschön	145	© Jérôme Rommé
63	© purplequeue	175	© Tatjana Balzer
67	© Andreas Edelmann	176	© Tatjana Balzer
70	© Piet_Oberau	191	© blackzheep
71	© Gerhard Wanzenböck	192	© nd3000
73	© Wilm Ihlenfeld	193	© Marzanna Syncerz
74	© Gerhard Wanzenböck	194	© Xelissa
82	© neukirch	197	© Olesiy Mark
87	© drubig-photo	200	© ra2 studio
89	© Maridav	201	© Andrey Popov
90	© Marek	202	© Olesiy Mark
91	© mahey	203	© sk_design
92	© marco2811	204	© aey
93	© esther Hildebrandt	205	© Can Yesil
94	© Thomas Francois	206	© Alex Staroseltsev
96	© Oscar Brunet	207	© vege
97	© GordonGrand	209	© Beboy
98	© gradt	210	© Monkey Business
103	© Wisky	211	© Rawpixel.com
105	© Ariwasabi	212	© raven
106	© Yeko Photo Studio	217	© Rawpixel.com
107	© graphic@get	218	© NAN
108	© paul prescott	220	© mentalrai
111	© Dirima	221	© Wilm Ihlenfeld
112	© Tijana	222	© ra2 studio
113	© lunamarina	222	© JiSign
115	© Robert Kneschke	223	© Modella
117	© drubig-photo	225	© Marco2811
118	© belahoche	227	© drubig-photo

andere Fotos:

Titel	© Gereon Roemer	24	© Leipziger Messe 2016
9	© Ingo Schmitmann	30	© Hülliye Zengin
10	© Güterloher Verlagshaus	40 + 41	© Ingrid Vorholt
11	© Tom Luther Photography	42	© Gerd Köhler
12	© David Biene	52	© Stadtarchiv Dülmen
14	© Gereon Roemer	54	© Udo Schotten
15	© Stephan Schulz	58 + 59	© Olga Pelster
16	© Clemens Schmale	66	© Anne Huster
17	© Vivi Klapheck	68	© Regine Rostalski
18	© Ingo Schmitmann	75	© Gereon Roemer
19	© Jörg Lohkämper	77	© Frank Schürmann
20 + 57	© Jean de Calan (Auguste Rodin: Tänzerin aus Kambodscha, Juli 1906, Graphitstift, Fettstift, Aquarell auf Velinpapier, 32,5 x 24,6 cm, Musée Rodin, Paris)	79 + 80	© Gunther Nocke
		81	© Gunda Mühlenfeld
		83	© Gunther Nocke
		84 + 85	© Lippeverband
		88	© Pressestelle Stadt Dülmen
		127	© Bernd Gövert
22	© Museum Kunstpalast – Artothek (Lucas Cranach d. Ä.: Das ungleiche Paar um 1530; Dauerleihgabe der Kunstakademie Düsseldorf)	143	© Günther Schröder
		179	© Heike Unger-Fazlic
		181	© Rüdiger Stiebitz
		195	© Screenshot, N. W. VHS

Hinweis:

Bei allen anderen Fotos – die hier nicht benannt sind – handelt es sich um private Bilder, die uns dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt wurden oder um Fotos von Pixelio (siehe ggf. Vermerk am Bild).



sparkasse-haltern.de
sparkasse-westmuensterland.de



Lächeln
ist
einfach.

Wenn einem der
Finanzpartner in
jeder Situation
mit einem Kredit
helfen kann.



Wenn's um Geld geht –
Sparkasse Haltern am See
Sparkasse Westmünsterland

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen.
Profitieren Sie von unserem Service per Telefon,
Online-Banking, über unsere VR-Banking App
oder direkt in Ihrer Filiale.



**Volksbank
Baumberge eG**



**Volksbank
Buldern**
Niederlassung der Volksbank Nottuln eG



**Volksbank
Haltern eG**



**VR-Bank
Westmünsterland eG**