

VHS

Programm

2. Halbjahr 2017

Anmeldungen ab 04. September 2017



bottrop.

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



KURSPROGRAMM FÜR DAS 2. HALBJAHR 2017 INHALTSÜBERSICHT

A POLITIK · GESCHICHTE GESELLSCHAFT · RECHT

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

B KULTUR KOMMUNIKATION

BA	Literatur	Seite 8
BB	Kommunikation	Seite 8
BE	Fotografie	Seite 9
BF	Filmforum	Seite 10

C KREATIVITÄT GESTALTUNG · MUSIK

CA	Malen / Zeichnen	Seite 11
CB	Plastisches Gestalten	Seite 13
CD	Gitarre	Seite 14

D ERZIEHUNG PERSÖNLICHKEIT · ALLTAG

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

E WIRTSCHAFT KAUFMÄNNISCHE PRAXIS

EA	Organisation und Management	Seite 16
EB	Rechnungswesen: Buchführung	Seite 17
EC	Schreibtechnik	Seite 17
ED	EDV im Büro	Seite 17

F MATHEMATIK · TECHNIK NATURWISSENSCHAFTEN COMPUTERPRAXIS · EDV

FA	Mathematik	Seite 18
FB	Naturwissenschaften	Seite 18
FC	Astronomie	Seite 19
FD	Computerpraxis / EDV	Seite 19
FD	Smartphone, Tablets, iPad, Notebook	Seite 20
FD	Internet und Spezialthemen	Seite 21
FD	Digitale Fotografie	Seite 21
FD	Junge VHS - Fit für Schule und Beruf am PC	Seite 22
FD	VHS geht zur Hochschule	Seite 22

G DEUTSCH KOMMUNIKATION

GA	Deutsch Elementarbildung	Seite 23
GC	Gebärdensprache	Seite 23
GD	Deutsch als Zweitsprache	Seite 24
GE	Integrationskurse	Seite 24
GF	Berufsbezogene Deutsch- sprachförderung	Seite 27
GG	Einbürgerungstest, Sprachprüfungen	Seite 27
GH	Interkulturelle Bildung	Seite 28

H FREMDSPRACHEN

	GER- Gemeinsamer euro- päischer Referenzrahmen	Seite 29
HA	Englisch Standardkurse	Seite 31
HA	Englisch Schnellkurse/ Bildungsurlaube	Seite 34
HB	Englisch mit Muße	Seite 35
HB	Englisch für Kids	Seite 35
HC	Französisch	Seite 36
HD	Italienisch	Seite 37
HE	Spanisch	Seite 38
HF	Portugiesisch	Seite 40
HG	Russisch	Seite 40
HI	Arabisch	Seite 41
HK	Griechisch	Seite 41
HN	Schwedisch	Seite 42
HO	Niederländisch	Seite 42

HT	Japanisch	Seite 43
HX	Chinesisch	Seite 43

I LANDESKUNDE, KULTUR, KOCHEN

IA	Landeskunde, Kultur	Seite 44
IA	Kochen	Seite 44
IA	Weinabende	Seite 47

K GESUNDHEIT

KA	Gesundheitsforum (Vorträge und Seminare)	Seite 48
KC	Entspannung und Körpererfahrung	Seite 49
KD	Spezielle Wellnessangebote	Seite 52
KE	Body Workout und Fitness	Seite 54
KF	Rythmisches Ausdauer- training und Körpererfahrung	Seite 56
KG	Funktionelles Training	Seite 57
KK	Wasser & Co.	Seite 57
KL	Junge VHS - Entspannung und Bewegung für Kids	Seite 59
KM	Tanzen	Seite 59

L SCHULISCHE ABSCHLÜSSE WEITERBILDUNGSBERATUNG

	Hauptschulabschluss Fachoberschulreife Fachhochschulreife Weiterbildungsberatung	ab Seite 60
--	---	-------------

M WEITERBILDUNG FÜR SENIOREN

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

VHS - PLUS WEITERBILDUNG AUF BESTELLUNG (WAB)

WAS BEDEUTET „VHS - PLUS“?

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

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

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

WAS BEDEUTET „WAB“?

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

WIE FUNKTIONIERT „WAB“?

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

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN

ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr
während der Schulferien von 09.00 bis 12.30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
in den Sommerferien von 09.00 bis 12.30 Uhr
(nachmittags nur nach Vereinbarung)

BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS

In der Woche vom 25.09.2017 bis 29.09.2017 – 1. Kurswoche
- Montag bis Donnerstag - auch am Mittwochnachmittag -
von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Freitag von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

ALLGEMEINE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

montags, mittwochs, freitags	donnerstags
von 08.30 bis 12.30 Uhr	von 14.00 bis 18.00 Uhr

weitere Termine auf Voranfrage / nach Absprache.

BESONDERE ÖFFNUNGSZEITEN DER VHS IN KIRCHHELLEN

In der Woche vom 04.09.2017 bis 08.09.2017 – 1. Anmeldewoche
Montag und Dienstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Donnerstag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr / von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr



**VHS im Kulturzentrum
August Everding**
Böckenhoffstr. 30
46236 Bottrop

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

Kulturdezernent Willi Loeven

Direktor der VHS

Christian Haarmann

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

Vorzimmer

Anette Kuhlmann

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

Stellv. Direktor der VHS,

Qualitätsmanager; Städt. Oberverwaltungsrat im VHS-Dienst

Uwe Dorow

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

Fachbereichsleiterin

Dr. Katja Hesmer

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

Fachbereichsleiterin

Christiane Dahlkamp

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

Filmforum

Thomas Pentzek

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

Verwaltungsleiter

Henry Prall

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

Verwaltungsmitarbeiter/innen

Elke Kaesehagen

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

Iris König

Telefon 70-35 72 · iris.koenig@bottrop.de

Melanie Mitrenga

Telefon 70-37 24 · melanie.mitrenga@bottrop.de

Thomas Pentzek

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

Abenddienst in der VHS während des Semesters ab 18.00 Uhr

Alexandra Klanten Telefon 70-37 24

Maurice Liesner Telefon 70-37 24

Philipp Klanten Telefon 70-37 24

Nebenstelle im Stadtteil Kirchhellen

im Hause der Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86

Marcel Strzoda

Telefon 0 20 45 - 96 29 12 · Telefax 0 20 45 - 96 29 34
marcel.strzoda@bottrop.de

Telefon - Vorwahl für Bottrop 0 20 41

Telefax der VHS 0 20 41 / 70 37 78

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

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

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

1. Anmeldung

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

2. Verfahrensweise

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

3. Teilnahmeberechtigung

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

4. Mindestteilnehmerzahl

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

5. Kursentgelte

Das Entgelt beträgt im Bereich der Deutschkurse für Migranten und Migrantinnen mindestens 1,00 € je Unterrichtseinheit (UE); im Übrigen beträgt das Entgelt in der Regel mindestens 1,30 €/UE (1 UE entspricht 45 Minuten). Bei Wochen-/endseminaren wird ein Entgelt von 1,50 €/UE und im Bereich Datenverarbeitung ein Entgelt von 1,80 €/UE erhoben. Kursentgelte werden auf volle Euro-Beträge aufgerundet und um eine Verwaltungskostenpauschale von 1,00 € je Kurs und Wochen-/endseminar erhöht. Diesen Entgelten werden kursbezogene Sachkosten hinzugerechnet. Für Kurse, Wochen-/endseminare und Einzelveranstaltungen, bei denen ein besonderer finanzieller Aufwand an Sach- oder Personalkosten erforderlich ist, wird im Einzelfall ein höheres Entgelt erhoben. Mit der Anmeldung wird das Entgelt fällig. Sie erhalten nach Eingabe der Kursanmeldung eine Rechnung zur Überweisung des Kursentgeltes. Auf dem Überweisungsfeld bitte

unbedingt das Kassenzeichen, welches Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt wird, als Verwendungszweck angeben. Für jede Rechnung bitte eine Überweisung. Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar.

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

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

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

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

6. Entgeltermäßigung

Aus finanziellen Gründen braucht niemand auf den Besuch der Volkshochschule zu verzichten. Schüler, Studenten und in der Ausbildung befindliche Personen sowie Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaber der Ehrenamtskarte NRW und Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr erhalten auf die nach Ziffer 5 Abs. 1 erhobenen Entgelte und bei der Teilnahme an Filmveranstaltungen mit Seminarcharakter, in denen organisiertes Lernen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes erfolgt, eine Ermäßigung in Höhe von 50 %, sofern sie ihre Berechtigung für diese Ermäßigung nachgewiesen haben. Inhaber der Jugendleiter/in-Card erhalten bei Einzelveranstaltungen des kommunalen Kinos eine Ermäßigung von 50 % auf die nach § 4, Satz 1 und 2 sowie Satz 5 der Entgeltordnung erhobenen Entgelte. Arbeitslose Jugendliche, Bezieher von Leistungen nach dem SGB II (Hartz IV), Bezieher von Leistungen im Rah-

men der Grundsicherung, Bezieher von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und Wohngeldbezieher sind bei den nach § 2 der Entgeltordnung erhobenen Entgelten für Kurse und Wochen-/endseminare einmal pro Semester von der Zahlung eines Entgeltes befreit, sofern sie ihren Leistungsbezug nachgewiesen haben. Eine Entgeltbefreiung oder -ermäßigung erfolgt nicht bei den Zusatzkosten gemäß § 2 Satz 5. Die Stadt Bottrop entscheidet auf schriftlich begründeten Antrag über eine Entgeltermäßigung oder -befreiung. Eine Entgeltermäßigung für vhs-Plus Kurse ist nicht möglich.

7. Rückzahlung von Entgelten

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, so wird das bereits gezahlte Entgelt durch die Stadtkasse der Stadt Bottrop erstattet. Bei vorzeitiger Beendigung eines Kurses durch die Volkshochschule richtet sich die Erstattung nach der Anzahl der durchgeführten Unterrichtseinheiten. Beträge unter 5,00 € werden nicht erstattet. Bei einer Abmeldung durch den Kursteilnehmer ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn er sich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der Volkshochschule ab- oder vor dem 1. Kurstag einen Ersatzteilnehmer anmeldet. Ohne Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt. Die Rückzahlung nach Satz 3 sowie bei nachträglich vorgelegten Ermäßigungsnachweisen erfolgt nur im jeweiligen Semester und nach Abzug eines Bearbeitungsentgeltes von 6,00 €.

In besonders begründeten Fällen kann die Stadt Bottrop auf Antrag eine Entgelterstattung gewähren. Ein Rechtsanspruch auf Erstattung besteht hier aber nicht. Eine Rückzahlung von Entgelten bei Filmveranstaltungen ist nicht möglich.

8. Teilnahmebescheinigung

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

9. Haftung

Die Volkshochschule haftet nur im Rahmen der Grundsätze der Schülerunfallversicherung.

10. Besondere Hinweise

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

ANMELDEVERFAHREN

WIE MELDE ICH MICH AN?

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

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

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

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

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

WIE BEZAHLE ICH?

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

ERHALTE ICH EINE NACHRICHT?

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

WERDEN DIE DATEN GESCHÜTZT?

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

HINWEISE

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

- Service

- Unterrichtsorte



GESELLSCHAFT
UND GESCHICHTE

VHS forum

YAA01B

Dr. habil. Götz Aly: Europa gegen die Juden. 1880 - 1945

Wie kam es dazu, dass seit dem Ende des 19. Jahrhunderts der Antisemitismus in ganz Europa zunahm? Es war, wie Götz Aly beschreibt, eine Zeit, in der die Gesellschaften neue Bildungs- und Aufstiegschancen eröffneten, die vor allem von den jüdischen Minderheiten genutzt wurden. Zugleich strebten die jungen Nationalstaaten, insbesondere im Osten nach ethnischer Homogenität. Beide Faktoren führten seit 1880 zu wachsender Diskriminierung, Verfolgung und Gewalt gegen Juden, sei es in Griechenland oder Ungarn, in Litauen oder Polen.



Foto: © Andreas Labes

Als schließlich während des Zweiten Weltkrieges die deutschen Besatzer damit begannen, die Juden zu ermorden, verfügten sie zwar über die Tatherrschaft, doch sie hatten auch Helfer. Der Wunsch, den Nationalstaat zu festigen und sozialpolitische Fortschritte für die Mehrheitsbevölkerung durchzusetzen, sowie die Versuche, das eigene Volk ethnisch-rassisch zu definieren - all das zeigt Götz Aly in einer scharfsinnigen Analyse als Faktoren, die den Mord an den europäischen Juden begünstigten. Ein großes Buch, das zentrale Elemente zum Verständnis des Geschehens zusammenführt - darunter Aspekte, die sowohl für den Zivilisationsfortschritt wie für den Zivilisationsbruch stehen.

Zur Person: Götz Aly ist Historiker und Journalist. Er arbeitete für die taz (Berliner Tageszeitung) und als Gastprofessor. Seine Bücher werden in viele Sprachen übersetzt. 2002 erhielt er den Heinrich-Mann-Preis, 2003 den Marion-Samuel-Preis, 2007 das Bundesverdienstkreuz, 2012 den Ludwig-Börne-Preis. Zuletzt veröffentlichte der S. Fischer-Verlag: "Warum die Deutschen? Warum die Juden?", "Gleichheit, Neid und Rassenhass 1800 - 1933" (2011), "Die Belasteten. Euthanasie 1939-1945. Eine Gesellschaftsgeschichte" (2013), "Volk ohne Mitte" (2015) und im

Fischer Taschenbuch-Verlag: "Endlösung. Völkerverschiebung und der Mord an den europäischen Juden" (1995, überarbeitete Neuauflage 2017).

Leitung Uwe Dorow
Beginn Freitag, 22. September 2017
Zeit 19.30-21.45 Uhr
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

DER POLITISCHE FILM

YAB01B

Djeka - Kinder von Sarajevo (Film und Diskussion)

Vor nunmehr 22 Jahren ging der unsägliche Bosnienkrieg mit mehr als 100.000 Toten und Zehntausend Verletzten zu Ende. Er hinterließ ein zerstörtes Land, mit schweren wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verwerfungen. Aus diesem Anlass zeigt die VHS Bottrop in Zusammenarbeit mit dem Verein "Aktion-Leben und Lernen in Bosnien" den Film: Djeka (nach dem Film besteht die Gelegenheit zur Diskussion). Regisseurin Aida Begic zeichnet in ihrem zweiten Spielfilm kein schmeichelhaftes Bild vom Leben in Sarajevo.

Mit einer Handkamera fängt Aida Begic das Leben zweier Geschwister in Sarajevo ein. Sie sind verwaist, die ältere Schwester arbeitet hart, ihr jüngerer Bruder steht am Rande der Kriminalität. Die Geschichte ist prägnant erzählt und legt den Finger vorsichtig auf Wunden der Vergangenheit und Gegenwart.

Rahima arbeitet in einem schicken Restaurant in Sarajevo. Der Job ist hart und wenn sie nach Hause kommt, muss sich die junge Frau um ihren puber-

tierenden 14-jährigen Bruder Nedim kümmern. Der sitzt meist am Computer und geht nur noch unregelmäßig zur Schule. Die beiden Geschwister leben allein. Ihre Eltern haben sie während des Bürgerkriegs verloren. Als Nedim in der Schule wieder einmal von einem neureichen Sohn eines Ministers gehänselt wird, schlägt er zurück. Daraufhin wird Rahima von einer parteiischen Direktorin in die Schule zitiert. Sie soll den Schaden ersetzen. Es geht um ein kaputtes iPhone. Das kostet die 23-Jährige etwa drei volle Monatsgehälter.

Regisseurin Aida Begic zeichnet in ihrem zweiten Spielfilm kein schmeichelhaftes Bild vom Leben in Sarajevo. Die Folgen des Krieges sind unübersehbar und die Gesellschaft driftet auseinander in Gewinner und Verlierer. Rahima ist Muslima und trägt ein Kopftuch. Ihrem Bruder ist das peinlich. Er behauptet, seitdem seine Schwester das Kopftuch trage, würde er in der Schule regelmäßig provoziert. Aber Rahima kämpft: gegen den Minister, gegen die Sozialarbeiterin und für ihren Bruder, der am Rande zur Kriminalität steht. Am Ende sind sich wenigstens die Geschwister etwas näher gekommen. Ein Hauch von Hoffnung an einem trüben Weihnachtstag.

Fast dokumentarisch arbeitet die Regisseurin mit Bildern einer omnipräsenten Handkamera, die ihr Ehemann Erol Zubcevic führte. Dabei deutet sie vieles nur an und überlässt es dem Zuschauer, die Lücken dieser prägnanten Geschichte zu füllen.

Bosnien und Herzegowina, Deutschland 2012
 Regie: Aida Begic, 90 Minuten, FSK: ab 6 Jahren

Leitung Uwe Dorow
Beginn Dienstag, 07. November 2017
Zeit 19.00-21.45 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

Aus Leidenschaft
für gute BücherHUMBOLDT
BUCHHANDLUNG

VHS forum

In Zusammenarbeit mit
der HUMBOLDT Buchhandlung

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

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

www.humboldt-buchhandlung.de

VHS-REIHE "RECHT"

YAD76K K

Vorsorgevollmachten - Patientenverfügung (Information)

Wofür wird eine Vorsorgevollmacht benötigt? Welche Form soll eine Vorsorgevollmacht haben? Was sollte inhaltlich in der Vorsorgevollmacht geregelt werden? Wann soll die Vorsorgevollmacht wirksam werden? Wie kann der Missbrauch verhindert werden? Wofür ist eine Patientenverfügung notwendig und was kann geregelt werden?

Leitung Thomas Rüller
Beginn Montag, 13. November 2017
Zeit 18.00-20.30 Uhr
Ort Hof Jünger
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

YAD78B

Unterhaltspflichten gegenüber Eltern - Wenn Verwandtschaft teuer wird (Information)

Das Thema hat einige Brisanz! Die Kosten von Pflegeleistungen oder Heimunterbringung können oftmals durch die Rente bzw. das eigene Einkommen nicht erbracht werden. In welchen Fällen sind die Kinder ihren Eltern gegenüber unterhaltspflichtig? Welches Vermögen müssen die Eltern oder ihre Kinder einsetzen, müssen Schenkungen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz rückabgewickelt werden? Rechtsanwalt und Notar Thomas Rüller erläutert aus der Praxis anhand von Fallbeispielen Grundsätzliches.

Leitung Thomas Rüller
Beginn Dienstag, 21. November 2017
Zeit 18.00-20.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

ARBEIT UND LEBEN

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

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

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

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

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

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

YAE01B

Die Notwendigkeit der Organspende

Anmeldung und Information,
Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

Leitung Alois Thull
Beginn Donnerstag, 17. August 2017
Zeit 18.00-20.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE02B

Energiepolitik

Anmeldung und Information,
Marian Krzykowski, Tel.: 02041-687367.

Leitung Marian Krzykowski
Beginn Mittwoch, 06. September 2017
Zeit 17.00-19.15 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE03B

Bezahlbares Wohnen

Anmeldung und Information,
Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

Leitung Alois Thull
Beginn Donnerstag, 14. September 2017
Zeit 18.00-20.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE04B

Erbrecht

Anmeldung und Information,
Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

Leitung Alois Thull
Beginn Donnerstag, 12. Oktober 2017
Zeit 18.30-20.45 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE05B

Welche Versicherung benötige ich im Alter?

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

Leitung Peter Flaum
Beginn Freitag, 13. Oktober 2017
Zeit 17.00-19.15 Uhr
Ort Bürgerhaus Batenbrock
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE06B

Aktuelle Situation der RAG

Anmeldung und Information, Alois Thull, Tel.: 02041-773236.

Leitung Alois Thull
Beginn Dienstag, 14. November 2017
Zeit 18.00-20.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstr. 8
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE07B

Wandel der Gewerkschaften - Aufbau und Entscheidungsprozess der IG BCE

Anmeldung und Information, Marian Krzykowski, Tel.: 02041-687367.

Leitung Marian Krzykowski
Beginn Mittwoch, 29. November 2017
Zeit 17.00-19.15 Uhr
Ort Saal der IG BCE - Osterfelder Str. 6
Entgelt - entgeltfrei - (3 UE)

YAE20B

Betriebliche Mitbestimmung und Tarifarbeit

Vorherige tel. Anmeldung unter
Tel.: 0 20 41 - 69 97-12 (Herr Dieter Bonnemann)
unbedingt erforderlich.

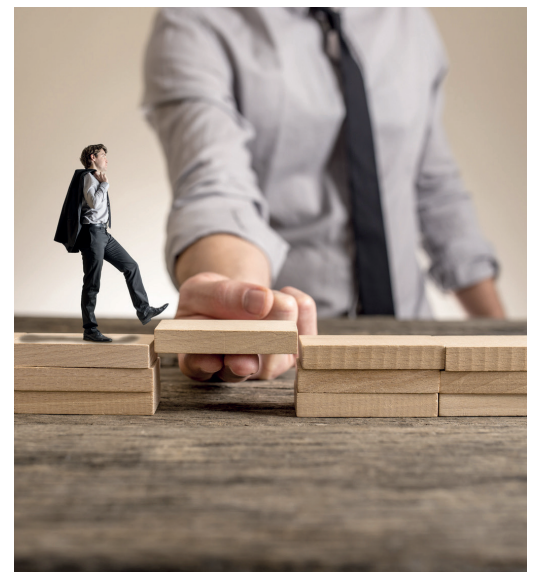
Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 13. Oktober 2017
Zeit Freitag, 15.00-20.00 Uhr
Samstag, 10.00-17.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg
Königstr. 78, 47198 Duisburg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

YAE21B

Aufgaben der Gewerkschaften

Kursinhalt siehe: AE20B.

Leitung Dieter Bonnemann
Beginn 24. November 2017
Zeit Freitag, 15.00-20.00 Uhr
Samstag, 10.00-17.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hotel Rheingarten - Duisburg
Königstr. 78, 47198 Duisburg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)





LITERATUR

YBA10B

vhs - PLUS

Treffpunkt Schreibwerkstatt

In der Bottroper Schreibwerkstatt kommen Menschen zusammen, die spielerisch und ohne Leistungsdruck das eigene Schreiben ausprobieren wollen. Zu ganz unterschiedlichen Impulsen (Textanfänge, Bilder, Reizwörter, Szenen, Musik...) werden Texte geschrieben. Tipps und Übungen zum Handwerk des Schreibens, der Austausch in der Gruppe und ein wohlwollendes Feedback verstärken die Lust am Fantasieren und Formulieren.

Leitung Maria Teske
Beginn Samstag, 11. November 2017
Zeit 14.00-18.00 Uhr
Ort VHS, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2.28
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

YBA11B

vhs - PLUS

Wie gelingt mir ein guter Text?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Handwerk des Schreibens. Wie wird aus der Idee im Kopf eine unterhaltsame, spannende Geschichte? Es gibt praktische Übungen und Hintergrundinformationen zu dynamischen Verben, zu Textsorten, zur Figurenentwicklung und zum Spannungsaufbau. Am Abend nimmt jeder ein Bündel Ideen, Themen und ganz viel Motivation mit nach Hause.

Leitung Maria Teske
Beginn Samstag, 25. November 2017
Zeit 14.00-18.00 Uhr
Ort VHS, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2.28
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

YBA20K **K**

vhs - PLUS

Literarischer Arbeitskreis:**Marie NDiaye: Drei starke Frauen (2009) und****Robert Musil: Drei Frauen (1924)**

Die drei von Anfang an nominell zu einem Roman kombinierten, aber auch isoliert lesbaren Erzählungen der preisgekrönten Gegenwartsautorin Marie NDiaye, "Drei starke Frauen" (suhrkamp taschenbuch 4258) sollen konfrontiert werden mit einem aus drei noch eigenständigeren Novellen bestehenden Erzählband der klassischen Moderne, dem Band "Drei Frauen" von Robert Musil (Reclam Verlag Stuttgart).

Beginnen wollen wir am 18. September 2017 zunächst mit der 3. Erzählung des Romans "Drei starke Frauen" (S.267 - S.342), die sich als Einstieg besonders gut eignet.

Auf dem Buchrücken der französischen Gallimard-Ausgabe des Romans "Trois femmes puissantes"

von Marie NDiaye aus dem Jahr 2009 steht (in freier Übertragung ins Deutsche) das Folgende:

"Drei Erzählungen. Drei Frauen, die Nein sagen. Sie haben die Namen: Norah, Fanta und Khady Demba. Jede von ihnen kämpft darum, ihre Würde zu bewahren gegen die Erniedrigungen, die ihnen das Leben - so methodisch hartnäckig wie unbegreifbar - zumutet. (Ob nun in Afrika, ob in Europa.)"

Die Kunst Marie NDiayes zeigt sich hier in ihrer ganzen Einzigartig- und Geheimnishaftigkeit. Die Kraft ihrer Schreibweise erweist sich in ihrem offenkundigen Zartsinn und den langsamen, nur allmählich wirksam werdenden Wirbeln, die den Leser unter die Oberfläche einer makellos raffinierten Prosa ziehen, in die Mäander eines der puren Gefühlsgewalt ausgelieferten Bewusstseins und Gewissens."

Marie NDiaye ist 1967 in Pithiviers bei Orléans geboren. Sie ist Verfasserin einer ganzen Reihe von Romanen, Novellen und Theaterstücken. Sie lebt mit ihrem Mann und drei Kindern seit 2007 in Berlin. Mit siebzehn Jahren veröffentlichte sie ihren ersten Roman. 2001 hat sie den "Prix Femina" verliehen bekommen; ihre Stücke fanden des öfteren Eingang in das Repertoire der "Comédie-Française". Für ihren Roman "Drei starke Frauen" erhielt sie den Prix Goncourt und den "Internationalen Literaturpreis" (2010).

Robert Musils letzte Erzählveröffentlichung vor den ersten Teilveröffentlichungen seines schließlich unvollendet gebliebenen Hauptwerkes "Der Mann ohne Eigenschaften" vereint drei bereits einzeln erschienene, leichter zugängliche Novellen 1924 zu einer Erzählung "Drei Frauen", unter Verzicht auf jegliches Eigenschaftsattribut im Titel.

In einer Anzeigen-Beilage zur Neuen Rundschau vom März 1924 wurde Robert Musils in gebündelter Form neu erschienener Novellenband "Drei Frauen" folgendermaßen gekennzeichnet:

"Diese Novellen bedeuten eine neue Stilform und fesseln durch eine neue Art der Spannung. Robert Musils reine und reiche Darstellungskraft ballt Schicksale seiner Gestalten und Schilderung ihrer Umwelt zu einer unlöslichen Einheit. Das Bildhafte wird bei ihm Ereignis, die Begebenheit ein Sichtbares. - Überall durchbricht er die Schranken des Nur-Psychologischen und baut Welt. Die drei Frauenge-

stalten des Buches, jede einem andern Lebenskreis entnommen, die tierhafte Grigia, die edle Portugiesin und Tonka, das kleine vom Leben mitgenommene Geschäftsmädchen, haben die rätselhafte Einfachheit der Natur und offenbaren durch ihr bloßes Dasein ihren Gegenspielern, denen sie immer fremd bleiben, die Geheimnisse des Lebens."

Leitung Günter Landsberger
Beginn 18. September 2017
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

KOMMUNIKATION

YBB01B

vhs - PLUS

Gespräche führen - Konflikte lösen. Wertschätzend und erfolgreich!

Ob im Beruf oder im privaten Alltag, immer wieder geraten wir in Situationen, in denen es darauf ankommt, die richtigen Worte zu finden. Dabei sind es oft nicht die schlagenden Sachargumente, die ein Gespräch erfolgreich verlaufen lassen, sondern es ist vielmehr die Art und Weise, wie wir unserem Gegenüber begegnen und seinen Standpunkt respektieren. Nur wenn der andere sich verstanden fühlt, ist er auch bereit, uns zuzuhören und mit uns zu reden. Und nur dann können wir im Gespräch mit ihm etwas erreichen und unsere Interessen zur Geltung bringen. Im Seminar werden die Grundlagen zwischenmenschlicher Kommunikation vorgestellt, und es werden Techniken zur wertschätzenden und erfolgreichen Gesprächsführung und zur Konfliktvermeidung bzw. -bewältigung geübt. Gerne sollen die Seminarteilnehmer eigene Beispiele aus ihrem beruflichen und privaten Umfeld und auch eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen einbringen. Durch die Zeit zwischen den beiden Seminartagen haben die Teilnehmer Gelegenheit, das am ersten Tag erworbene Wissen anzuwenden. Ihre Erfahrungen und Beobachtungen von Alltagssituationen sollen am zweiten Seminartag als Beispiele für die weitere Bearbeitung des Themas dienen.



Leitung Norbert Vooren
Beginn 04. November 2017
Zeit Samstag, 04. November 2017;
 Samstag, 18. November 2017,
 Uhrzeit: 9.00 - 16.30 Uhr, jeweils
Dauer 2-mal
Ort VHS, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 77,- Euro (16 UE)



YBB02B **vhs - PLUS**
Frei sprechen und präsentieren
- überzeugend sprechen und
verhandeln
Wie gelungene Kommunikation zum Erfolg
beiträgt!

Das Seminar richtet sich an alle, die oft vor Gruppen sprechen und präsentieren müssen, sich dabei aber unsicher fühlen, oder die ihr Publikum mit ihren Präsentationen, Reden oder Vorträgen noch mehr gewinnen und begeistern wollen, und es richtet sich an alle, die ihre Erfolge in Verkaufs- und Verhandlungssituationen verbessern wollen. Die TeilnehmerInnen lernen, interessant, selbstsicher, souverän und überzeugend zu kommunizieren, in jeder Situation. Gerne kann auf konkrete Situationen, die von den Teilnehmern aus dem eigenen Umfeld eingebracht werden, intensiv eingegangen werden. Durch die Zeit zwischen den beiden Seminartagen haben die Teilnehmer Gelegenheit, das am ersten Tag erworbene Wissen anzuwenden. Ihre Erfahrungen und Beobachtungen sollen am zweiten Seminartag als Beispiele für die weitere Bearbeitung des Themas dienen.

Leitung Norbert Vooren
Beginn 13. Januar 2018
Zeit Samstag, 13. Januar 2018;
 Sonntag, 28. Januar 2018,
 Uhrzeit: 9.00 - 16.30 Uhr, jeweils
Dauer 2-mal
Ort VHS, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 77,- Euro (16 UE)



FOTOGRAFIE

YBE01B **vhs - PLUS**

Fotokurs - Technik und Gestaltung

Was macht eigentlich die Blende?
 Wie gelingt mir eine spannende Nachtaufnahme?
 Warum werden meine Bilder trotz Autofokus unscharf?
 Wann nutze ich am besten welche Kameraautomatik?
 Wie lässt sich ein interessantes Porträtfoto gestalten?

Wenn Sie die Antworten auf solche Fragen interessieren und Sie mehr darüber wissen möchten wie man zum Beispiel eine gute Landschaftsaufnahme macht oder ein schönes Tierfoto aufnehmen kann, sind Sie in diesem Kurs richtig! Der Bildjournalist Andreas Bischof führt Sie in fünf Lektionen in die praktischen Grundlagen der aktuellen Fotografie ein und zeigt Ihnen wie sie Ihre fotografischen Ergebnisse verbessern können.

Am ersten Tag werden Sie praxisnah mit den wichtigsten Funktionen und Einstellmöglichkeiten moderner Digitalkameras vertraut gemacht. Am zweiten und vierten Kurstag werden wir gemeinsame Fotoexkursionen unternehmen, bei denen wir die Fototheorie in die Praxis umsetzen werden. Wir erstellen Bilder zu einem abgesprochenen Thema. Am dritten und fünften Kurstag werden wir jeweils bei einer großen Bildbesprechung die Ergebnisse unserer Exkursionen zusammen unter die fotografische Lupe nehmen und erörtern was schon gut ist und was vielleicht beim Fotografieren noch besser gemacht werden kann. Der Kurs richtet sich an interessierte Anfänger und Wiedereinsteiger in die Fotografie die mehr über Kamera- und Gestaltungstechnik wissen möchten ohne dicke Bücher oder langatmige Bedienungsanleitungen lesen zu wollen.

Bitte bringen Sie schon zum ersten Treffen ihre Kamera mit geladenem Akku mit.

Leitung Andreas Bischof
Beginn 08. Oktober 2017
Zeit Sonntag 10.00-13.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort VHS, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 61,- Euro (20 UE)

YBE02B **vhs - PLUS**

Fotoausstellung: Thomas Köller: NEW YORK

New York City, Weltstadt, Metropole,... Jeder kennt sie aus diversen Filmen oder Büchern und weiß um die einmalige Skyline und die vielen Sehenswürdigkeiten in der Stadt, die niemals schläft.

Wer jedoch schon einmal selbst vor Ort in und um Manhattan war, weiß, dass die Großstadt noch Vieles mehr zu bieten hat.

Thomas Köller, 31 Jahre alt, Foto- / Videograf und Künstler aus Bottrop, begab sich Anfang des Jahres auf die Reise zum Big Apple. Im Gepäck eine digitale Systemkamera mit diversen Objektiven, eine alte Zweiäugige 6 x 6 -Kamera und eine 35 mm Kleinbild-Spiegelreflexkamera, um sich sein ganz eigenes Bild zu machen.

Unauffällig sollte es sein, denn nur so kann man das rege Treiben auf den Straßen unverfälscht beobach-

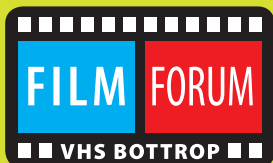


ten und in Bildern festhalten. So entstanden in einer Woche diverse Aufnahmen im Bereich der urbanen Street- und Architekturfotografie. Um möglichst nah am Geschehen zu sein, wurde Manhattan so zum Großteil ausschließlich zu Fuß erkundet. Das Ziel war es, möglichst viele Eindrücke zu bekommen. So kam es, dass Thomas Köller spontan noch einen Tagesausflug ins wesentlich kleinere und ruhigere Boston gemacht hat.

Die analogen schwarz/weiß-Negative der Kleinbild- und Rollfilme wurden von dem Künstler im Anschluss an die Reise in seinem kleinen Labor selbst entwickelt und vergrößert.

Die Ausstellung wird am Donnerstag, 28.09.17 um 18.00 Uhr eröffnet.

Leitung Thomas Köller
Beginn 28. September 2017
Zeit Die Ausstellung (bis einschl. 23.01.2018) kann während der üblichen Öffnungszeiten (Mo.-Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr, außer Mi.- u. Fr.-Nachmittag) der VHS besucht werden.
Ort VHS im Kulturzentrum August Everding: Eingang Böckenhoffstr. 30, 1. und 2. Etage
Entgelt Entgeltfrei! (0 UE)



KINO IN BOTTROP

25 Jahre Filmforum der VHS Bottrop
25 Jahre Kommunales Kino der Stadt Bottrop

In Bottrop gab es vor der Gründung des Kommunalen Kinos „Filmforum der VHS Bottrop“ am 18.09.192 zeitweise bis zu 11 Lichtspielhäuser, die alle dem großen Kinosterben zum Opfer fielen. Den damals verantwortlichen Initiatoren, VHS-Direktor Dr. phil. Dieter Nellen, Städtischer Leitender Baudirektor Architekt Dipl.-Ing. Bernhard Küppers, stellv. VHS-Direktor Christian Haarmann, war bewusst, dass die traditionellen Sparten der städtischen Kultur, wie Theater, Museum und Musik, einen deutlich höheren Stellenwert im kommunalen Kulturangebot hatten. Dennoch konnten die verantwortlichen Initiatoren die Verwaltungsspitze und die Mehrheit der Kommunalpolitiker von der Sinnhaftigkeit eines teilsubventionierten Lichtspieltheaters im Kulturzentrum August Everding überzeugen. Das neue „Filmforum der VHS“ sollte mit seinem Programmangebot und seinen räumlichen Möglichkeiten das Weiterbildungsangebot der VHS konzeptionell ergänzen und medial erweitern.

Die ökonomischen Zwänge, denen der Betrieb des Kinos unterliegt, sind in 25 Jahren nicht weniger geworden. Allen Widrigkeiten zum Trotz besteht das Kommunale Kino noch. Im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten wurde die Projektionstechnik des Kinos digitalisiert. Zum Jubiläum ist der, von Architekt Küppers mit künstlerischem Anspruch gestaltete, äußere Eingangsbereich an der Blumenstraße renoviert worden. Inhaltlich wird das Kinoprogramm weiterhin entsprechend der Gründeridee dem „visuellen Analphabetismus“ entgegentreten und mit Vorträgen und Seminaren der VHS den Bürger*innen ein Forum bieten. Neuen Formaten wird sich das VHS Filmforum nicht verschließen. So ist angestrebt, Konzert, Theater, Kabarett etc. auch in Kooperation mit dem Kulturamt auf die kleine Bühne des Kinosaals zu bringen.

25 Jahre Filmforum der VHS Bottrop werden wir im 26. Jahr in unregelmäßigen Abständen mit besonderen Angeboten feiern, um zu zeigen, welches durchaus nicht selbstverständliche Kleinod die Stadt Bottrop für die Bottroper Bürger*innen mit ihrem kleinen, aber feinen Lichtspieltheater geschaffen hat.

Infos zu unseren aktuellen Filmen
in der „Unser Bottrop“-App



App laden



Veranstaltungen

www.unser-bottrop-app.de

Monatlich erscheint ein gedrucktes aktuelles Kinoprogramm, welches u.a. im Kulturzentrum, in der VHS, im Filmforum, der Lebendigen Bibliothek und an verschiedenen Orten im Innenstadtbereich ausliegt.

Im Internet geben Sie zur Suche ein:
Filmforum Bottrop

Informationen und Kartenvorbestellung:

montags bis freitags von 9.00 - 12.30 Uhr unter Telefon 70 33 35

oder an der Abendkasse Blumenstr. 12-14, 46236 Bottrop

Vorbestellte Karten bitte bis 30 Minuten vor Aufführungsbeginn
an der Abendkasse abholen!

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten



FILMFORUM

YBF01B

Moonlight

*** Zum Semesterbeginn: Oscar® prämiertes Plädoyer für Mitgefühl und Empathie ***

US 2016 Regie: Barry Jenkins

Buch: Barry Jenkins & Tarell Alvin McCraney

Darsteller: Mahershala Ali, Naomie Harris, Alex Hibbert, Ashton Sanders, u.a.

111 Minuten

FSK 12

Das hochkarätig besetzte Drama wurde bei den Oscars® 2017 in den Kategorien "Bester Film", "Bester Nebendarsteller (Mahershala Ali)" und "Bestes adaptierte Drehbuch" mit dem Filmpreis ausgezeichnet.

Der Film basiert auf dem Theaterstück "In Moonlight Black Boys Look Blue" von Tarell Alvin McCraney. MOONLIGHT erzählt die berührende Geschichte des jungen Chiron, der in Miami fernab jeglichen Glambours aufwächst. Der Film begleitet entscheidende Momente in Chirons Leben von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter, in denen er sich selbst entdeckt, für seinen Platz in der Welt kämpft, seine große Liebe findet und wieder verliert. MOONLIGHT ist ein einzigartiges Stück Kino darüber, wie die Suche nach einem Platz in der Welt, unsere Umgebung, die eigene Familie und insbesondere die erste Liebe uns unser Leben lang prägen.

Regisseur Jenkins, der selbst in einem Problemviertel Miamis aufwuchs, berichtet uns von einem jungen Schwarzen, der von Kind an eine schwere Bürde zu tragen hat. Er wächst in einem Umfeld auf, in dem ein schwules Coming-out wenig Chancen hätte.

Als Kind wird Chiron von seiner drogenabhängigen Mutter "Little" genannt. Als Teenager ist er Chiron. Als Erwachsener heißt er Black. Die verschiedenen Namen bedeuten auch: Er verändert sich. Er ist ein anderer in jedem der Lebensabschnitte. Seine Erfahrungen als Kind machen ihn zu einem schweigsamen, traurigen Teenager. Seine Erfahrungen als Teenager zu einem gestählten, aber immer noch traurigen Mann, der sich durchsetzt, gepanzert, aber nur gegen physische Angriffe. Die einfühlsame Beschreibung der seelischen Wunden des Außenseiters, der seine Neigungen stets verheimlichen muss, und das Finale, in dem Chiron endlich der überfällige emotionale Befreiungsschlag gelingt, machen den Film zu einem anrührenden Plädoyer für Toleranz, das nie aufdringlich oder plakativ wird.

"Kino hat die Kraft, Grenzen zu überwinden und uns zu zeigen, was uns alle zu Menschen macht." - Barry Jenkins

"...Radikal in seinem erzählerischen Ansatz, brillant inszeniert und tief berührend..." - Michael Meyns / programmokino.de

Leitung Thomas Pentzek

Beginn Montag, 25. September 2017

Dienstag, 26. September 2017

Zeit 20.00-22.00 Uhr

Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14

Entgelt 6,- Euro (3 UE)

MALEN UND ZEICHNEN

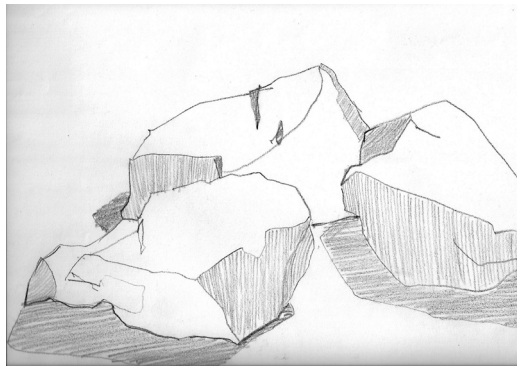
YCA01B

vhs - PLUS

Zeichnen und Malen für Anfänger - einfache Tipps und Tricks

Ich möchte gerne zeichnen! Doch wie kann man schnell und einfach zeichnen lernen? Kinder können ganz einfach malen und zeichnen ohne nachzudenken! Warum? Weil Zeichnen und Malen zuerst im Kopf passiert.

Viele Anfänger glauben, dass ihre Hand nicht das macht, was sie wollen. Sie können doch Ihre Unterschrift schreiben? Sehen Sie, dann kann Ihre Hand alles, was sie zum Zeichnen braucht.



Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Zeichnens und Malens beschäftigen wollen. An einfachen, bereitgestellten Gegenständen erlernen Sie die Techniken. Wir üben, ohne Hilfsmittel wie Lineal oder Schablone Formen und Strukturen zeichnerisch zu erfassen. Einfache Techniken im Umgang mit Linie, Schraffur oder auch Perspektive und Licht sind weitere Grundlagen. Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3 in weiß, (einfache Qualität) Bleistifte 2B und 4B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Und: bringen Sie viel Interesse am Beobachten mit!

Leitung Dieter Haf
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 45,- Euro (30 UE)



YCA02B

vhs - PLUS

Techniken des Zeichnens und Malens für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Zeichnen und Malen kennen und lieben zu lernen. Ziel des Kurses ist das richtige Erfassen von Formen und Figuren sowie die Sicherheit, einen Gegenstand zeichnerisch darstellen zu können und dabei seinen eigenen individuellen Strich zu entdecken. Die Teilnehmer/innen

lernen den Umgang mit Bleistift, Kohle, Tusche und Pastellkreiden kennen. Die unterschiedlichsten Arten von Motiven und Vorlagen werden zur Verfügung gestellt. Es sind auch Außentermine vorgesehen. Mitzubringen am ersten Abend sind: 1 Zeichenblock DIN A3, Bleistifte B und 3B sowie 1 Kohlestift.

Leitung Dieter Haf
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.30-20.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

YCA03B

vhs - PLUS

Aktzeichnen als Basis künstlerischer Arbeit

Um einen Körper zu erfassen und im Bild perspektivisch richtig zu zeichnen, braucht der Zeichnende Augenmaß und einige Faustregeln der Proportionslehre. Diese notwendigen Techniken können in diesem Kurs unter Anleitung erlernt werden. Erste einfache Skizzen des Körpers werden mit Kreide und Zeichenkohle durch Anlegen von Licht und Schatten plastisch modelliert. Auch farbige Materialien wie Buntstifte, Kreiden und Aquarell werden verwendet. Gemeinsam betrachten wir die entstandenen Zeichnungen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 (einfache Qualität), Bleistift 4B, 6B. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Modell, i. H. v. ca. 30,00 bis 40,00 Euro.

Leitung Dieter Haf
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.45-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Atelier Kulturwerkstatt - Raum 4.18
Blumenstraße 12 - 14
Entgelt 54,- Euro (30 UE)

YCA04B

vhs - PLUS

Freie Malerei

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

Leitung Renate Kraft-Mysliwietz
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 19.15-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 65,- Euro (30 UE)

YCA06B

vhs - PLUS

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

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

Leitung Dieter Haf
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)

YCA07B

vhs - PLUS

...auch am Donnerstag: Lust auf Farbe?

Öl- u. Acrylmalerei nicht nur für Erfahrene

Kursinhalt siehe: CA06B.

Leitung Dieter Haf
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 14.30-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
Entgelt 45,- Euro (30 UE)



Fliesenverlegung

Jörg Vengels
Neustr. 89
46236 Bottrop

Tel.: 0 20 41 / 16 27 10
Fax: 0 20 41 / 16 27 11
Mobil: 0162 / 96 78 234
E-Mail: vengels@gelsennet.de

- ◆ Fliesen, Naturstein
- ◆ Baderneuerung
- ◆ Beseitigung von Rohrbruchschäden
- ◆ Versiegelungen aller Art
- ◆ Umbau, Trockenbauarbeiten

YCA08B

vhs - PLUS

Aquarellieren für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kursinhalt:

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

Leitung Eva Porwoll
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 18.45-21.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 47,- Euro (30 UE)

YCA10B

vhs - PLUS

Malen mit Acrylfarben für Anfänger

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

es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum am Umgang mit Farben und Materialien erweitern. Materialanschaffungen und Empfehlungen werden im Kurs besprochen, vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Leitung Sabine Doll-Hoffmann
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
 Entgelt 41,- Euro (20 UE)

YCA13B

vhs - PLUS

Acrylmalerei - Neue Techniken und verblüffende Effekte

Grenzen der Acrylmalerei überschreiten und sich den Zufall zu Nutze machen, darum geht es in diesem Kurs. Kreativität steckt in jedem Menschen und findet ganz unterschiedlich ihren Ausdruck. Untypische Materialien miteinander kombinieren, Spachtelmassen und Schellack einbeziehen, andere Malgründe als nur Leinwände nutzen. Wischen, kleben, lasieren, Farbe spachteln oder einkratzen, viele neue Erfahrungen werden sich Ihnen eröffnen. Unter fachkundiger Anleitung vermittele ich das Zusammenwirken von Intuition und erlerntem handwerklichem Können.

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

Leitung Sabine Doll-Hoffmann
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 14.30-16.45 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Josef Albers Museum (Quadrat)
 Entgelt 59,- Euro (30 UE)



YCA15K

vhs - PLUS

Workshop Zeichnen: Yes You Can!

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

Dieser zweitägige Workshop wird Ihnen zeigen, daß Sie die Natur als direkte Vorlage für Ihre Zeichnungen verwenden können, indem Sie sich nur auf Ihre Beobachtungen verlassen. Die Direktheit des Zeich-

WDR 5

RADIO MIT TIEFGANG

ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

nens ist das beste Medium, um Ideen in allen visuellen Medien zu erkunden, sei es Malen, Bildhauerei, Mode, Fotografie oder Webdesign. Mitzubringen sind: 1 Zeichenblock DIN A3 oder A2, Bleistifte 2B und 4B oder Kohlestifte.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 14. Oktober 2017
Zeit Samstag 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger Haus 2 Foyer
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

PLASTISCHES GESTALTEN

YCB02B

Kreatives Malen mit verschiedenen Materialien für Teilnehmer/innen mit Handicap

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

Leitung Sigrid Senkowski
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 16.15-17.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt 27,- Euro (20 UE)

YCB03B

vhs - PLUS

Kreatives Gestalten mit Ton

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

Die anfallenden Materialkosten werden im Kurs verrechnet. Die Kosten für zusätzliches Brennen außerhalb der Kurszeit sind im Entgelt enthalten.

Leitung Monika Simon
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Marie-Curie-Realschule (Werkraum)
Entgelt 62,- Euro (30 UE)

YCB06B

vhs - PLUS

Stricken für Strickstarter oder Refresher

Stricken ist schon lange kein alter Zopf mehr und wird von immer mehr Begeisterten neu entdeckt. Viele von uns haben früher schon einmal gestrickt und brauchen nur eine kleine Auffrischung, andere würden es gerne ausprobieren, wissen aber nicht so recht wie.

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige! Hier wird altes Wissen wieder aufgefrischt und Aha-Effekte erzeugt. Im Workshop lernen oder erinnern Sie sich an die Basis des Strickens. Es werden Maschen aufgenommen, linke und rechte Maschen gestrickt und wieder abgekettet. Trauen Sie sich und entdecken Sie die Möglichkeiten. Seien Sie kreativ und individuell und gleichzeitig entspannt.



Mitzubringendes Material: Ein Knäuel Wolle zum Üben und passende Nadeln. Kann auch vor Ort erworben werden.

Leitung Marion Bischof
Beginn 07. Oktober 2017
Zeit Samstag 13.30-17.15 Uhr
Dauer 2-mal
Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop
Entgelt 33,- Euro (10 UE)

YCB07B

vhs - PLUS

After Work Stricken

Young & Wild meets Rolling Stone. Ganz egal ob Sie Profi oder Halbprofi sind, Wiedereinsteiger, blutiger Anfänger oder mal etwas Neues ausprobieren wollen. In gemütlicher Runde gehen wir einzelne Projekte an. Ein lebhafter Austausch ist erwünscht, hier profitiert jeder von dem anderen. Ideen werden umgesetzt, Probleme gelöst. Lust auf einen kreativ anregenden und dennoch entspannten Feierabend? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie sollten Maschen anschlagen und rechte und linke Maschen stricken können.

Mitzubringen: Das eigene Projekt oder Wolle, Nadeln, Anleitung, soweit vorhanden. Kann bei Bedarf aber ebenso vor Ort erarbeitet und auch erworben werden.

Leitung Marion Bischof
Beginn 07. November 2017
Zeit Dienstag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 6-mal
Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop
Entgelt 44,- Euro (18 UE)

YCB08B

vhs - PLUS

'Bubble' Häkelworkshop

'Bubble' ist ein Kreativgarn, das zur individuellen Anfertigung von pfliffigen Spül- oder Massageschwämmchen gedacht ist. Als kleines Mitbringsel statt Karten oder als Hingucker für die eigenen Nasszellen eine tolle, selbstgemachte Idee. Hier im

Workshop werden wir nach Mustervorlage (4 zur Auswahl) einen Spül- Massageschwamm erhäkeln. Häkel-Voraussetzung: Luftmaschen, Kettmaschen, feste Maschen, Stäbchen.

Mitzubringen, wenn vorhanden: 1 Häkelnadel Nr. 4.0 (kann auch geliehen werden).

Materialkosten i. H. v. 3,50 Euro sind im Kurs zu entrichten.

Leitung Marion Bischof
Beginn Samstag, 16. Dezember 2017
Zeit 13.30-17.15 Uhr
Ort DeMar-Wolle küsst Seele (Fachgeschäft)
 Schneiderstr. 81 - 83, 46244 Bottrop
Entgelt 16,- Euro (5 UE)



YCB78K K

vhs - PLUS

Goldschmiede-Kompaktkurs

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

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

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

Eine Werkzeugumlage von 10,00 Euro sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30,00 - 60,00 Euro je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.

Leitung Katja Osterhoff-Genz
Beginn Sonntag, 19. November 2017
Zeit 11.00-15.00 Uhr
Ort Hof Jünger Haus 2 Foyer
Entgelt 47,- Euro (5 UE)

GITARRE

Für Erwachsene (Mindestalter: 16 Jahre), die wenige oder keine musikalischen Vorkenntnisse haben, organisiert die VHS ein dreistufiges Kursangebot. Die Teilnehmer/innen erlernen grundlegende Spielmöglichkeiten der Gitarre und können sich mit dem Einsatz von Musik in der Alltagspraxis vertraut machen. Nach drei Semestern Unterricht ist eine Weiterführung in Form eines Spielkreises oder eines Übungskurses der Musikschule möglich.

Gitarrenkurs Stufe 1

a) Übungsschwerpunkte:

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

b) Teilnahmevoraussetzung:

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

Gitarrenkurs Stufe 2

a) Übungsschwerpunkte:

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

b) Teilnahmevoraussetzung:

- Notenkenntnisse in Grundzügen

Gitarrenkurs Stufe 3

a) Übungsschwerpunkte:

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

b) Teilnahme-

voraussetzung:

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



YCD01B

Gitarrenunterricht Stufe 1

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 49,- Euro (24 UE)

vhs - PLUS

YCD03B

vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 2

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 49,- Euro (24 UE)

YCD05B

vhs - PLUS

Gitarrenunterricht Stufe 3

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 44,- Euro (24 UE)

YCD10B

vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 44,- Euro (24 UE)

GITARREN-SPIELKREISE

Für Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der Liedbegleitung, Noten- und Harmonielehre besitzen und die Gitarre im beruflichen oder privaten Alltag einsetzen möchten. Gespielt werden (nach Absprache mit dem Kursleiter) Lieder zu bestimmten Themen oder Anlässen.

YCD11B

vhs - PLUS

Folk-Rock-Spielkreis

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 19.15-20.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 44,- Euro (24 UE)

YCD12B

vhs - PLUS

Kinderlieder-Spielkreis

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

Leitung André Dragutin Vivjora
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Marie-Curie-Realschule
 Entgelt 53,- Euro (20 UE)



ERZIEHUNG / PERSÖNLICHKEIT / ALLTAG

YDB01B

Auf den Spuren der Vorfahren...

Was treibt uns an, wenn wir uns in die Vergangenheit unserer Familie begeben? Was möchten wir wissen von unseren familiären Wurzeln?

Regina Klein, Genealogin aus Gelsenkirchen, hält einen Vortrag über ein inzwischen weit verbreitetes Hobby, die Familienforschung:

Was bedeutet Familienforschung in unserer Zeit? Ist sie überhaupt zeitgemäß?



Themen wie Geschichte, Religion, Kultur, Soziologie sowie Biologie und Technik werden angesprochen. Der Begriff "Geschichte" bekommt eine neue Bedeutung, wenn man sich die Frage stellt, in welchen Zeiten die Familie gelebt hat. Über die Erforschung der eigenen Familiengeschichte können sich spannende Bezüge zur lokalen Geschichte ergeben. Vieles ist gerade im letzten Jahrhundert verloren gegangen, aber es gibt immer wieder Hinweise und Quellen, die noch nicht erschöpfend erfasst wurden.

Forschen heißt nachfragen, nachfragen und dreimal nachfragen, bis ein Ergebnis zu einer Lösung beiträgt. Detektivischer Spürsinn und Geduld ist beim Recherchieren in Archiven und Bibliotheken gefragt, wenn wieder einmal ein Hinweis auf einen Urahn auftaucht. Die Vergangenheit scheint lebendig zu werden, wenn wir unsere Vorfahren in ihrer Zeit sehen. Familien puzzeln gerne, warum nicht auch die Familienforschung als ein Puzzle sehen:

Familienmitglieder suchen und Familien zusammenstellen; verbindende Teile sind die Geschichten der Familien, wie z. B. die Auswanderungswellen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert.

Im Frühjahr 2018 wird Frau Klein ein vertiefende Wochenendseminar zum Thema anbieten!

Leitung Regina Klein
Beginn Dienstag, 17. Oktober 2017
Zeit 19.00-21.15 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (3 UE)

YDB10B

vhs - PLUS

Workshop Selbstsicherheitstraining

Selbstsicheres Verhalten kann man lernen. Ziel des Selbstsicherheitstrainings ist es, grundlegende Fertigkeiten für den Umgang mit anderen Menschen zu erlernen bzw. zu verbessern und so eigene Unsicherheiten in sozialen Kontakten zu reduzieren. Neben psychologischer Informationsvermittlung werden viele praktische Übungen eingesetzt; diese ermöglichen den Teilnehmern mit ihrem eigenen Verhalten zu experimentieren und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Es wird verschiedene Situationstypen geben, in denen die neuerlernten Inhalte ausprobiert und anschließend beurteilt werden können. Dadurch werden neue Erfahrungen ermöglicht, welche die Umsetzung der erlernten Verhaltensweisen in den Alltag erleichtern. Die Beispielsituationen sind aus den Bereichen "eigene Rechte / Interessen durchsetzen" (z. B. Reklamationen einer defekten Ware oder einen unerwünschten Vertreter an der eigenen Wohnungstür wegschicken), "Beziehung gestalten" (z. B.: Ärger, Wünsche und Entschuldigungen mitteilen) sowie "um Sympathie werben" (z. B. einen Fremden kennenlernen oder um einen Gefallen bitten).

Des Weiteren können eigene Beispiele eingebracht werden.

Leitung Stefanie Tekath
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2.28
Entgelt 80,- Euro (20 UE)

HAUSWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNGSLEHRE

YDC01B

Kochen und Backen für Teilnehmer/innen mit Handicap

Die anteiligen Kosten für die Nahrungsmittel in Höhe von 32 EUR sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Leitung Julia Eberlin
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 16.30-18.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt 50,- Euro (36 UE)

HAIRSTYLING

YDE01B

vhs - PLUS

Binde- und Hochstecktechniken für (mittel-)lange Haare

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

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

Leitung Christiane Eßling
Beginn Samstag, 20. Januar 2018
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 19,- Euro (5 UE)



Ihre Anzeige im VHS-Programm

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



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

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



mehr oder weniger intensiv bearbeitet werden. Im ersten Kursteil werden alle Themen angesprochen und somit allgemeine Grundlagen geschaffen. Im zweiten Teil sollen die zwischenzeitlich gemachten Erfahrungen mit dem Gelernten eingebracht werden, um diese gemeinsam zu reflektieren und danach die Themen und Inhalte festzulegen, die noch vertieft und oder ergänzt werden sollen. Der Kursleiter absolvierte eine pädagogische Ausbildung und war zunächst als Lehrer tätig. Später wechselte er in die freie Wirtschaft. Er war über mehr als 20 Jahre für zwei internationale Konzerne tätig und hatte verschiedene Managementfunktionen inne, u.a. im Marketing, in der Personal- und Organisationsentwicklung und im Vertrieb. Heute arbeitet er als freier Kommunikationstrainer und Coach.

Leitung Norbert Vooren
Beginn 14. Januar 2018
Zeit Sonntag, 14.01.2018 und
 Samstag, 27.01.2018
 jeweils 09.00 - 16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 77,- Euro (16 UE)

YEA03B vhs - PLUS **Eigenmarketing! Wie man sein Selbstbewusstsein stärkt und seine Leistungen überzeugend darstellt.**

"Bescheidenheit ist eine Zier" - heißt es. Aber bringt sie mich auch weiter? Wer heute angesichts enormer Konkurrenz erfolgreich sein möchte, darf nicht nur auf eigenes Wissen, Können und sein gutes Angebot vertrauen und hoffen, dass schon jemand "anbeißen" wird. Wer Erfolg haben will, muss für sich werben und sich verkaufen: der Mitarbeiter, der befördert werden möchte, der Vereinsvorsitzende, der neue Mitglieder gewinnen will, der Arbeitslose, der sich bewerben muss, oder der Freiberufler, der neue Kunden gewinnen möchte. Doch fällt es nicht jedem leicht, sich selbstbewusst in einem guten Licht darzustellen, und oft wissen oder glauben wir auch gar nicht, wie gut wir wirklich sind. Anhand verschiedener Fallbeispiele lernen die TeilnehmerInnen des Seminars, ihre eigenen Stärken zu erkennen, sie besser einzuschätzen, mit ihnen selbstbewusst und offensiv umzugehen und sie mit geeigneten Mitteln gegenüber anderen darzustellen. Gerne können die TeilnehmerInnen Themen aus ihrem eigenen Umfeld einbringen. Durch die Zeit zwischen den beiden Seminartagen haben die Teilnehmer Gelegenheit, das am ersten Tag erworbene Wissen anzuwenden. Ihre Erfahrungen und Beobachtungen sollen am zweiten Seminartag als Beispiele für die weitere Bearbeitung des Themas dienen.

Leitung Norbert Vooren
Beginn 05. November 2017
Zeit Sonntag, 05.11.2017 und
 Sonntag, 19.11.2017
 jeweils 09.00 - 16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 77,- Euro (16 UE)

ORGANISATION UND MANAGEMENT

YEA02B vhs - PLUS **Ungeliebter Chef oder begeisternde Führungskraft?**

Wie man mit sozialer Kompetenz Teams erfolgreich und zufrieden macht

Im Zeichen von globalem Wettbewerb, Fachkräftemangel und gesundem Selbstbewusstsein der Generation Y spielen Zufriedenheit und die Leistungsbereitschaft der MitarbeiterInnen eine immer größere Rolle im Unternehmen. Viele Vorgesetzte sind zwar fachlich hoch kompetent, aber oft auf ihre Rolle als Führungskraft nicht gut vorbereitet. Darunter leiden beide Seiten: Vorgesetzte und MitarbeiterInnen. Ziel des Kurses ist es, jungen und angehenden Managern wesentliche Führungsgrundlagen zu vermitteln und sie zu ermutigen und zu befähigen, die erworbenen Kompetenzen im beruflichen Alltag erfolgreich anzuwenden.

Im Besonderen sollen die Teilnehmer

- Verständnis für die neue Rolle als Führungskraft (nicht Fachkraft) gewinnen
- verschiedene Führungsstile und -instrumente kennenlernen
- anerkennen, motivieren und delegieren lernen
- lernen, Ziele richtig zu vereinbaren, Ergebnisse zu kontrollieren und auszuwerten
- Mitarbeitergespräche (auch Konfliktgespräche) richtig und erfolgreich führen können
- lernen, Teams zu bilden und erfolgreich zu machen
- eigenes Führungsverhalten reflektieren lernen
- lernen, sich selbst zu managen (Organisation, Zeitmanagement, 'work-life-balance')
- Präsentations- und Moderationstechniken erlernen

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

Autohaus Bellendorf GmbH **CB**

SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE



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

BITTE BEACHTEN SIE

auch die Weiterbildungsangebote der
anderen kommunalen Einrichtungen

*lebendige
bibliothek*

JOSEF | ALBERS | MUSEUM | QUADRAT | BOTTRUP

RECHNUNGSWESEN: BUCHFÜHRUNG

YEB01B

Kompaktkurs Buchführung

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/innen einen grundlegenden Überblick über folgende Themenbereiche der Buchführung:

Gesetzliche Grundlagen für die Buchführung - Bilanz - Auflösung der Bilanz in Konten - Abschluss von Bestands-, Aufwands- und Ertragskonten - Buchungssätze - Verbuchen vollständiger Geschäftsvorfälle - Privatkonto - Abschreibungen. Verbuchen im Wechselverkehr - Lohn- und Gehaltsabrechnungen einschließlich Verbuchung - Abschreibung und Wertberichtigung - antizipatorische und transitorische Rechnungsabgrenzungen - Rückstellungen und Rücklagen - Bewertungsfragen zum Jahresabschluss.

Leitung Hans-Josef Bellen
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.00-21.15 Uhr
Dauer 16-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule
(Gebäude D)
Entgelt 70,- Euro (48 UE)

SCHREIBTECHNIK

YEC01B

Tastschreiben am PC

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

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

Lehrbuch: Henke: Tastschreiben als Grundlage der Textverarbeitung, ISBN-Nr.: 978-3-8045-025-2. Das Buch wird am ersten Kursabend per Sammelbestellung bestellt, bitte NICHT vor Kursbeginn besorgen! An den letzten beiden Tagen können die Teilnehmer/innen auf freiwilliger Basis an einer Abschlussprüfung teilnehmen; sie erhalten dann ein Zertifikat mit Anschlagszahl und Note.

Leitung Anne Alkemper
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Berufskolleg
Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li.
Entgelt 52,- Euro (28 UE)

YEC01K K

vhs - PLUS

Tastschreiben am PC -

Spezial für Schüler/innen der 4. Grundschulklassen

Die heutige Berufssituation verlangt unter anderem die Fähigkeit, mit dem Computer optimal umgehen zu können. Das Schreiben im 10-Finger-System bringt hierbei wesentliche Vorteile im persönlichen und beruflichen Bereich. Wer mit zehn Fingern schreibt, ist nicht nur schneller, sondern auch weniger angespannt, nimmt eine ergonomischere Haltung ein und beugt so möglichen Berufserkrankungen, wie z. B. Rückenproblemen vor. Auch die Beanspruchung der Augen ist geringer, da sie nicht ständig zwischen Vorlage und Tastatur hin und her wandern. Ziel des Kurses ist die Bedienung des Computers, die kindgerechte Erarbeitung des Tastenfeldes ohne Ziffern, Sonderzeichen und Sonder-tasten in 12 Doppelstunden.

Leitung Elisabeth Becker
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Vestisches Gymnasium - EDV-Raum
Schulstraße 25, 46244 Bottrop
Entgelt 82,- Euro (24 UE)

YEC02B

vhs - PLUS

Tastschreiben am PC -

Spezial für Schüler/innen der 4. Grundschulklassen

Kursinhalt siehe: EC01K.

Leitung Heike Sikora
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Raum B 205 (EDV), 2. Etage - li.
Entgelt 82,- Euro (24 UE)

EDV IM BÜRO

YED21B

vhs - PLUS

Kompaktkurs Windows; Word und Excel im praktischen Büroalltag

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in das Betriebssystem Windows 10
- Einführung in Textverarbeitung (Word für Windows)
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Erstellung von Vorlagen
- Einbindung von Grafiken und Tabellen
- Erstellung von Formularen
- Einführung in die Tabellenkalkulation (Excel)
- Erstellung einfacher Listen und Tabellen
- Anwendung einfacher Funktionen
- Formatierung von Tabellen
- Zusammenspiel von Word und Excel (Serienbriefe)

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

Geschult werden das Betriebssystem Windows 10 und Officepaket 2013.

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

Nutzen sie die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs mit dem Fachbereichsleiter.

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 23. Oktober 2017
Zeit Montag bis Freitag
09.00-16.30 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 120,- Euro (40 UE)



MATHEMATIK

YFA06B

vhs - PLUS

Vorbereitung auf das Zentralabitur im GRUNDkurs Mathematik

Der Kurs bietet eine passgenaue Vorbereitung auf die zentrale Abiturprüfung 2018 im Fach Mathematik. Er orientiert sich dabei an den neuen Vorgaben für das Zentralabitur Mathematik 2018 und übt auch die neuen Aufgabenformate unter Verwendung grafikfähiger Taschenrechner (GTR) ein. Die abiturrelevanten Inhalte aus den Teilgebieten Analysis, Analytische Geometrie / Lineare Algebra und Stochastik* werden strukturiert und differenziert nach individuellem Leistungsstand wiederholt und geübt. Thematische Zusammenfassungen (Lernhilfen) und Übungsmaterial auf differenziertem Anforderungsniveau werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Behandelt werden auch Abituraufgaben aus den Vorjahren.

*Zum Zeitpunkt des Kurses sind einige Themen (insbesondere die Bereiche der Beurteilenden Statistik und der Stochastischen Matrizen) im Unterricht i. d. R. noch nicht behandelt worden.

Zu diesen Themen wird zu Beginn des Jahres 2018 ein gesonderter Kurs (vermutlich im Umfang von 10 UE) angeboten.

Leitung N.N.
Beginn 24. Oktober 2017
Zeit Di., 24.10. bis
 Fr., 27.10.; 10.40 - 15.00 Uhr;
 Fr., 10.11.; 17.30 - 19.45 Uhr,
 Sa., 11.11.; 10.00 - 14.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg BSS B 004
Entgelt 84,- Euro (28 UE)

YFA07B

vhs - PLUS

Vorbereitung auf das Zentralabitur im LEISTUNGskurs Mathematik

Kursinhalt siehe: FA06B.

Leitung OStD a. D. Martin Welling
Beginn 24. Oktober 2017
Zeit Di., 24.10. bis
 Fr., 27.10.; 10.40 - 15.00 Uhr;
 Fr., 10.11.; 17.30 - 19.45 Uhr,
 Sa., 11.11.; 10.00 - 14.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 84,- Euro (28 UE)

YFA08B

vhs - PLUS

Vorbereitung auf das Zentralabitur im GRUNDkurs Mathematik

Kursinhalt siehe: FA06B.

Leitung N.N.
Beginn 02. Januar 2018
Zeit Di., 02.01.18 bis
 Fr., 05.01.18.; 10.40 - 15.00 Uhr;
 Fr., 19.01.18.; 17.30 - 19.45 Uhr,
 Sa., 20.01.18.; 10.00 - 14.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg BSS B 004
Entgelt 84,- Euro (28 UE)

YFA09B

vhs - PLUS

Vorbereitung auf das Zentralabitur im LEISTUNGskurs Mathematik

Kursinhalt siehe: FA06B.

Leitung OStD a. D. Martin Welling
Beginn 02. Januar 2018
Zeit Di., 02.01.18 bis
 Fr., 05.01.18.; 10.40 - 15.00 Uhr;
 Fr., 19.01.18.; 17.30 - 19.45 Uhr,
 Sa., 20.01.18.; 10.00 - 14.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 84,- Euro (28 UE)

NATURWISSENSCHAFTEN

YFB05B

Gaumenschmaus inklusive - Die Halde Haniel

Kornelkirschen, Holunderbeeren, Hagebutten, Sanddorn und viele andere einheimische Beerenfrüchte bieten ein köstliches Geschmacksfeuerwerk. Süßes steht neben Saurem. Mit ein wenig Geschick lassen sich zudem schnell Marmeladen, Süßspeisen, Säfte oder Nektare selbst herstellen. Wichtig ist allerdings das Wissen um die Art, ihre Verbreitung und Giftigkeit. Das Erkennen der wichtigsten Arten, sowie die Verwendung und Verarbeitung werden bei dieser Exkursion auf die Bottroper Halde Haniel (Achtung: Zugang auf Oberhausener Gebiet) vermittelt, dazu gibt es einige vorbereitete Kostproben und Rezepte unserer heimischen Leckereien. Eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich.

Leitung Michael Godau
Beginn Samstag, 07. Oktober 2017
Zeit 10.00-13.00 Uhr
Ort Treffpunkt: 46145 Oberhausen Birkhahnstraße (Haltestelle Kleekamp)
Entgelt 5,- Euro (4 UE)



YFB06B

Zehntausende Gäste aus Nordeuropa: Vogelparadies Duisburg-Wedau

Das bedeutendste Naturreiservat des gesamten Ruhrgebietes findet sich gleich um die Ecke Bottrops - im Duisburger Stadtteil Walsum. Im Winter rasten hier Tausende von sibirischen Bleß- und Saatgänsen, dazu kommen Weißwangengänse aus Grönland und eine Vielzahl von weiteren, oftmals auffallend bunten Wasservögeln. Löffel-, Schnatter- und Pfeifenten gehören dazu, ebenso wie Eisvogel, Kormoran, Silber- und Graureiher. Nutrias und Rehe laufen über die Wiesen und mit etwas Glück gibt es auch einen Schwarm Bergfinken und Rotdrosseln aus Skandinavien zu sehen.

Eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich.

Leitung Michael Godau
Beginn Samstag, 16. Dezember 2017
Zeit 10.00-13.00 Uhr
Ort Treffpunkt: 46178 Duisburg-Walsum (Königstr. / Ecke Kaiserstr.)
Entgelt 5,- Euro (4 UE)

YFB09B

Workshop Naturfotografie - Praxistag

Warum machen die anderen Fotografen bessere und erfolgreichere Bilder? Wie machen die das? Diese Fragen tauchen immer dann auf, wenn ein Fotograf mit seinen Bilderergebnissen plötzlich nicht mehr zufrieden ist. Dabei sind es oft die gleichen Fehler, die (insbesondere Anfängern) Probleme bereiten. Viele Dinge lassen sich am besten in der Praxis erklären. Daher wollen wir uns an diesem Praxistag fernab der grauen Theorie u.a. folgenden Problemstellungen widmen: Wirkung verschiedener Brennweiten, korrekte Belichtung, Kontrastminderung durch Blitz oder Aufhellung, Bildgestaltung, der richtige Bildausschnitt. Die Kursleiter, langjährige Mitglieder der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT), zeigen Tricks und Kniffe, wie man mit einfachen Mitteln zu besseren Ergebnissen kommt. Natürlich werden wir versuchen, auf die Wünsche der Teilnehmer, soweit möglich, einzugehen. Um den Tag effektiv nutzen zu können, sollten die Teilnehmer fotografische Grundkenntnisse haben und ihre Kamera beherrschen. Bitte Fotoausrüstung incl. Stativ(!), wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie Verpflegung mitbringen. Das genaue Fotoziel werden wir am Treffpunkt festlegen. Wahrscheinlich werden wir einen Wildpark besuchen. In diesem Fall ist der Eintritt zusätzlich zum Kursentgelt am Besuchstag zu entrichten. Wer möchte, kann für eine kurze Bildbesprechung gerne ein Tablett mitbringen. Die beiden Workshop-Leiter sind langjährige Mitglieder der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT). Von Markus Botzek erschien das Buch: "Fotoworkshops - Natur & Wildlife" im Galileo Design Verlag.

Leitung Markus Botzek
 Christof Wermter
Beginn 05. November 2017
Zeit Sonntag, 9.00 - 16.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Kulturzentrum August Everding - Parkplatz (Innenhof)
Entgelt 15,- Euro (9 UE)

YFB76K K

vhs - PLUS

Workshop: Bonsai für Einsteiger

Begonnen wird mit einem theoretischen Teil:

- Entstehung und Herkunft von Bonsai
- Erläuterung erster Fragen zur Pflege und Gestaltung
- Auswahl und Vorbereitung des Materials
- Geeignete Arten für Bonsai
- Unterschiedliche Stilarten

Im praktischen Teil werden folgende Techniken an selbst mitgebrachten oder im Kurs zu erwerbenden Pflanzen (Bonsai oder Rohware) durchgeführt:

- Umpflanzen mit Wurzelschnitt
- Erhaltungsschnitt
- Formschnitt
- Drahten

Grundmaterialien wie Substrate, Draht und Schalen sind in den Gebühren enthalten.

Eigenes Werkzeug bitte mitbringen, ansonsten

steht Vorort vereinzelt Werkzeug zur Verfügung oder kann erworben werden.

Mit diesem Workshop gelingt jedermann ganz einfach der Start ins Thema Bonsai!

Leitung Jürgen Marzinek
Beginn 30. September 2017
Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 10.00-14.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 68,- Euro (12 UE)

YFB77B

Thermografie - Erforderliche Sanierung von Gebäuden? (Information u. Vortrag)

Das Auffinden von Wärmebrücken und strukturellen Schwachstellen an Gebäuden ist für die Entscheidung über eine eventuell erforderliche Sanierung sehr hilfreich. Im Vortrag wird die physikalische Methode der "Thermografie" erläutert:

Was ist das? Was kann diese Methode? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Und natürlich: Wo sind die Grenzen?

Der Tüv-zertifizierte Sachverständige für Bau-Thermografie, Detlef Wodtke, hat eine informative Veranstaltung vorbereitet. Erfahrungen der Teilnehmer können gerne eingebracht werden.

Leitung Detlef Wodtke
Beginn Dienstag, 10. Oktober 2017
Zeit 18.00-19.45 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (4 UE)



ASTRONOMIE

YFC01B

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

Dieser reich bebilderte "Reisebericht" erklärt Ihnen, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit erschwinglichen amateurastronomischen Mitteln am Himmel sehen und fotografieren kann. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft auch für den Laien verständlich.

Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Ausführlicher wird die Astronomie in meinem Workshop Astronomie und Astrofotografie behandelt.

Leitung Dr. Tom Fliege
Beginn Dienstag, 12. Dezember 2017
Zeit 19.30-21.00 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

COMPUTERPRAXIS / EDV

GRUNDLAGEN DER EDV

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

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

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

Fachbereichsleiter Uwe Dorow,
Tel.: 02041-703844

Der Computerraum der Volkshochschule wurde 2015 mit neuesten Rechnern ausgestattet. Geschult wird das Microsoft Office-Paket 2013! Betriebssystem ist Windows 10.

YFD01B

Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

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

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems (Windows 10) und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung des Betriebssystems (z. B. das Starten von Programmen, sogenannte Fenstertechniken)
- Erklärung des Systems der Verwaltung von Dateien auf Speichermedien (speichern von Dateien: Bilder, Texte, etc.).

Leitung Maurice Liesner
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.20-19.50 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 41,- Euro (22 UE)



YFD02B

vhs - PLUS

Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern

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

Leitung Maurice Liesner
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 41,- Euro (22 UE)

YFD03B

Umgang mit Personalcomputern (Windows) für Senioren

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

Kursinhalt siehe: FD01B.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 47,- Euro (24 UE)

YFD04B

vhs - PLUS

Aufbaukurs: Einführung in den Umgang mit Personalcomputern (Windows)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet! Quereinsteiger sind gerne willkommen.

Leitung Nina Golischewski
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 10.45-12.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 64,- Euro (24 UE)

YFD06B

vhs - PLUS

Windows 10

Dieser Kurs soll Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 ermöglichen.

Thematisch werden die neue Oberfläche und die neuen Bedienungsmöglichkeiten vorgestellt.

Inhalt:

- Desktop und Startmenü
- Apps / Programme
- Daten mit dem Explorer verwalten
- Datenschutz und Sicherheit

Leitung Jennifer Gdaniez
Beginn 05. Oktober 2017
Zeit Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

YFD11B

vhs - PLUS

Ordnung und System im PC

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

Leitung Dipl.-Ing. Reinhold Liesner

Beginn Samstag, 09. Dezember 2017

Zeit 14.00-18.00 Uhr

Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16

Entgelt 25,- Euro (5 UE)

WORD

Die professionelle Textverarbeitung

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

YFD32B

vhs - PLUS

Word für Windows

Die Textverarbeitung Microsoft Word 2013 bietet eine Benutzeroberfläche, welche ein umfassendes Angebot an Texterstellungshilfsmitteln in einer übersichtlichen Multifunktionsleiste bereitstellt. Der Einführungskurs vermittelt den Aufbau und die effektive Benutzung der neuen Benutzeroberfläche sowie die Grundkenntnisse die erforderlich sind, um erfolgreich Text zu erstellen und zu gestalten. Häufig unterschätzt ("Ist ja wie mit der Schreibmaschine schreiben...!") muss man die Feinheiten dieses mächtigen Programms kennen, um im beruflichen Einsatz und als privater Anwender erfolgreich und frustfrei damit arbeiten zu können.

Mit Schnellformatvorlagen und Dokumentendesigns für Texte, Tabellen und Grafiken, SmartArt-Diagrammen, neuem Diagrammmodul und mit Hilfe von Textbausteinen verleihen Sie Ihren Texten schnell einen beeindruckenden professionell gestalteten Inhalt (z.B. Rechnungen, Einladungen, Speisekarten usw.) Der zu empfehlende Aufbaukurs vermittelt tiefergehende Kenntnisse die immer noch in den Bereich der "normalen" Textverarbeitung im beruflichen und privaten Bereich gehören, welches die Möglichkeiten eines einfachen Schreibprogrammes weit übertreffen.

Folgende Inhalte werden im Grundlagenkurs behandelt:

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

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 04. November 2017
Zeit Samstag / Sonntag
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

EXCEL

Organisation und Datenanalyse

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

YFD43B

vhs - PLUS

Einführung in die Tabellenkalkulation (EXCEL - 2013)

Inhalt:

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

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 14. Oktober 2017
Zeit Samstag / Sonntag
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

YFD45B

vhs - PLUS

Tabellenkalkulation für Fortgeschrittene (EXCEL - 2013)

Inhalt:

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

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 21. Oktober 2017
Zeit Samstag / Sonntag
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

POWER POINT

Das Präsentationsprogramm

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

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

YFD50B

vhs - PLUS

Präsentieren mit Powerpoint - 2013 - für Anfänger

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

Leitung Thomas Pentzek
Beginn 06. Januar 2018
Zeit Samstag / Sonntag
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

SMARTPHONE, TABLETS, IPAD, NOTEBOOK

YFD61B

vhs - PLUS

Android Smartphones und Tablets in der Praxis

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

Leitung Sven Stark
Beginn Sonntag, 14. Januar 2018
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

YFD62B

vhs - PLUS

iPad - Grundlagen

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

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

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn Samstag, 11. November 2017
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

**INTERNET UND
SPEZIALTHEMEN**

YFD64B

vhs - PLUS

Internet für Anfänger

In diesem Kurs wird dem Teilnehmer der Einstieg in die Welt des Internets vereinfacht. Die Benutzung der elektronischen Post (E-Mail) und der Diskussionsforen (News) werden erläutert.

Die multimedialen Hypertextseiten des WWW wird vorgestellt und wie dort mit den gängigen Suchmaschinen Informationen zu finden sind. Eine abschließende Übersicht über weitere Dienste, wie z. B. FTP und die Funktionsweise des Internets runden den Kurs ab.

Leitung Dipl.-Ing. Reinhold Liesner
Beginn Samstag, 09. Dezember 2017
Zeit 09.00-13.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (5 UE)

YFD65B

vhs - PLUS

Social Network - Facebook und Co.

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

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

Aufgrund von Richtlinienänderungen seitens Facebook, kann es notwendig sein, eine Handynummer bei der Registrierung (zur Verifizierung des Kontos) angeben zu müssen. Bitte bringen Sie also entspre-

chend ihr Handy samt Nummer mit zum Kurs.

Leitung Jennifer Gdanietz
Beginn Sonntag, 12. November 2017
Zeit 09.00-12.45 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (5 UE)



YFD67B

vhs - PLUS

Internetnutzung für Einkäufe und Reisen

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

Leitung Marina Brzezina
Beginn Samstag, 25. November 2017
Zeit 09.00-13.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (6 UE)

DIGITALE FOTOGRAFIE

YFD71B

vhs - PLUS

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

Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und wollen diese optimal bedienen? In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise der Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienelemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und Sie erlernen den Umgang mit den unterschiedlichen Belichtungsprogrammen. Begriffe wie Belichtung, Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden nach diesem Seminar für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Die Erklärung der Zusammenhänge unterschiedlicher Einflussfaktoren auf die Bildentstehung und Bildgestaltung erfolgt in der praxisnahen Anwendung anhand von Innen- und Außenaufnahmen an verschiedenen Objekten. Bitte bringen Sie Ihre Kamera inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku mit! Fortgeschrittenen-Workshop im Angebot (s. FD72B)!

Leitung Waldemar Plettau
Beginn Samstag, 20. Januar 2018
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

YFD72B

vhs - PLUS

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

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

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

Leitung Waldemar Plettau
Beginn Sonntag, 21. Januar 2018
Zeit 09.00-16.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 25,- Euro (8 UE)

YFD75B

vhs - PLUS

Photoshop I - Einführungskurs

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

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

Leitung Nina Golischewski
Beginn 07. Oktober 2017
Zeit Samstag / Sonntag
Dauer 2-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16
Entgelt 49,- Euro (16 UE)

YFD76B

vhs - PLUS

Photoshop II - Fortgeschrittene

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

Themen:

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

Leitung **Nina Golischewski**

Beginn **02. Dezember 2017**

Zeit **Samstag / Sonntag**

Dauer **2-mal**

Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16**

Entgelt **49,- Euro (16 UE)**

YFD77B

vhs - PLUS

Fotobuch erstellen und gestalten

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

Leitung **Nina Golischewski**

Beginn **Samstag, 18. November 2017**

Zeit **09.00-16.30 Uhr**

Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16**

Entgelt **25,- Euro (8 UE)**

**JUNGE VHS - FIT FÜR SCHULE
UND BERUF AM PC**

YFD80B

vhs - PLUS

**Bewerbungstraining für Schüler -
Der Weg in den Job**

Der Kurs richtet sich an Schüler/Innen, die sich zum ersten mal für einen Beruf bewerben. Dabei werden Ihnen Grundlagen des Bewerbungen Schreibens - Vom Anschreiben bis zum Lebenslauf - vermittelt. In Word werden Lebenslauf und passende Musteranschreiben erstellt, so dass die Bewerber zukünftig ihre Bewerbungen selbst verfas-



sen können. Dabei werden individuell Fragen zum Thema beantwortet.

Leitung **Marina Brzezina**

Beginn **Samstag, 25. November 2017**

Zeit **14.00-17.45 Uhr**

Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16**

Entgelt **16,- Euro (5 UE)**

YFD81B

vhs - PLUS

PC-fit für die Schule:**Word und PowerPoint für Teens**

Du möchtest lernen, wie Du Hausarbeiten, Präsentationen und Referate einfach und schnell mit dem Computer anfertigst? Hier bekommst Du den passenden Input dafür! Wir arbeiten mit Office 2010 und haben uns zwei Spezialisten für die Schule herausgesucht: Word und PowerPoint. Du lernst, wie Du mit Word Hausarbeiten schreibst, wo Du Infos für Dein Referat bekommst und wie Du Deine Lehrer mit coolen PowerPoint Präsentationen beeindruckst, und wie ein ganzes Team an einem Dokument arbeiten kann. Außerdem zeigen wir Dir, wie Du Deinen Lebenslauf erstellst, um Dich für interessante Praktika zu bewerben.

Leitung **Marina Brzezina**

Beginn **Sonntag, 19. November 2017**

Zeit **09.00-16.30 Uhr**

Ort **Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.16**

Entgelt **25,- Euro (8 UE)**

**DIE VHS GEHT ZUR
HOCHSCHULE**

YFD90B

vhs - PLUS

**HRW CoLab (Collaboration Netzwerk)
- Offener Abend (jeden Mittwoch)****Unterstützung bei der Umsetzung eurer Ideen**

Das hochschulweite Innovationslabor der HRW bietet professionelle Unterstützung für euer Vorhaben. Wir sind ein Netzwerk aus Mitarbeitern, Interessierten und Studierenden verschiedener Hochschulen und treffen uns regelmäßig um kreativ zu werden! Unser internes Team besteht aus Studierenden,

Wirtschaftsingenieuren, Maschinenbauern, Elektroingenieuren und Designern.

Was wir anbieten:

- Unterstützung bei der Herstellung / Beschaffung von Prototypen und Material
- Unterstützung / Vermittlung im Bereich Marketing und Vertrieb
- Beratung / Prüfung von Finanzierungsmöglichkeiten und Durchführbarkeit eurer Geschäftsideen
- Schulungen im Bereich moderner Produktionstechnologie (Lasercutter, 3D-Druck usw.).

Unsere Ziele:

- Etablierung einer offenen fachbereichsübergreifenden Kooperationskultur zwischen Studierenden
- Innovative Produktentwicklung
- Kooperation von Lehrenden, aufgrund fachübergreifender studentischer Projekte
- Unternehmensgründung auf Basis studentischer Innovationen
- Einwerben weiterer Mittel für Forschung und Lehre.

Aktuell findet der offene Abend im FabLab jeden Mittwoch in der Zeit von 16:00 - 20:00 Uhr im Raum 04.101 der Hochschule Ruhr West am Campus Bottrop statt.

Besucher unter 18 Jahren bitte einen ausgefüllten Anmeldebogen, von den Eltern unterschrieben, mitbringen (Link: http://fablab.hochschule-ruhr-west.de/content/e305/index_ger.html).

Abweichende Öffnungszeiten werden durch Ausgänge und auf der Homepage der HRW bekannt gegeben.

Leitung **Marcel Kellner**

Beginn **27. September 2017**

Zeit **Mittwoch 16.00-20.00 Uhr**

Dauer **15-mal**

Ort **Hochschule Ruhr West (HRW)
Campus Bottrop
- Raum 04.101**

Entgelt **Entgeltfrei! (70 UE)**

DEUTSCH ELEMENTARBILDUNG

Haben Sie Schwierigkeiten, Fahrpläne, Hinweis-schilder oder Rechnungen zu lesen? Nicht nur das: Sie fühlen sich unsicher, weil Sie nicht in der Lage sind, in einer vielfältigen, von Medien geprägten Informationsgesellschaft zu kommunizieren, und verzichten damit auf Kontakte zu netten Menschen? Tröstend ist, dass Sie nicht allein sind! Der Bundesverband Alphabetisierung Münster spricht auf der Basis gesicherter Zahlen von 7,5 Mio. Erwachsenen mit schriftspezifischen Defiziten.

Sich darauf jedoch zurückzuziehen, das muss nicht sein! Lernen Sie in kleinem Kreis zusammen mit Menschen, die ähnliche Probleme wie Sie haben, in vertrautem Rahmen das deutsche Schriftsystem oder frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf. Unsere Kursleiter beraten Sie gerne vorab persönlich. Rufen Sie an und vereinbaren einen Beratungstermin, der es ermöglicht, den passenden Kurs für Sie zu finden. Gerne können Sie sich auch in einem vertraulichen Gespräch an die Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp wenden (02041/703843, VHS Raum 3.27)

YGA01B

Gruppe 1: Alphabetisierung (Grundkurs) für Migranten

Leitung Regy Bejko
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 15.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

YGA02B

Gruppe 2: Alphabetisierung für Migranten ohne jegliche Vorkenntnisse

Leitung Regy Bejko
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 15.45-18.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (30 UE)

YGA11B

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

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

Leitung Petra Roer
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

YGA12B

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

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

Leitung Petra Roer
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

YGA13B

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

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

Leitung Petra Roer
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 16.00-17.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Rheinbabenwerkstatt
Entgelt entgeltfrei (20 UE)

GEBÄRDENSPRACHE

YGC01B

vhs - PLUS

Einführung in die Gebärdensprache

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

Leitung Bernd Lindemann
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 49,- Euro (20 UE)

YGC02B

vhs - PLUS

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

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

Leitung Bernd Lindemann
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 49,- Euro (20 UE)

Allgemeine Informationen

Sie möchten Deutsch lernen oder Ihre sprachlichen Kompetenzen verbessern? Dann besuchen Sie unsere Deutschkurse! Die Kurse sind in verschiedene Sprachstufen gegliedert und entsprechen dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 29). An den Sprachstufen kann einerseits der eigene Kenntnisstand gemessen, andererseits soll die Einstufung in verschiedene Lerngruppen ermöglicht werden. Was Sie lernen können, wird hier nur beispielhaft genannt.

A1 Grundstufe: 1-5

Zeitumfang: 100 - 150 UStd.

Ziel: elementare Deutschkenntnisse, Sprachnachweis beim Ehegattennachzug

Was Sie lernen können: erste Kontakte knüpfen, sich vorstellen, eine Wohnung mieten, einkaufen, Freizeit planen, über den Beruf sprechen, Formulare ausfüllen, mit einem Arzt sprechen.

A2 Aufbaustufe I: 1-5

Zeitumfang: 100 - 150 UStd.

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

Was Sie lernen können: Telefongespräche führen, einfache Zeitungsartikel lesen und verstehen, Wegbeschreibungen verstehen, ein Gespräch an einem Bankschalter führen, einen Bewerbungsbrief schreiben.

B1 Aufbaustufe II

Zeitumfang: individuell differierend

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

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

B2 Hauptkurs

Zeitumfang: 2 Semester

Ziel: Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung B2

Was Sie lernen können: Freude an deutschsprachiger klassischer und moderner Literatur haben, Sachtexten aus Presse, Fernsehen, Rundfunk, digitalen Medien begegnen und sich dazu eine Meinung bilden, an gramma-

tischen Strukturen tüfteln, deutschsprachige Präsentationen zu einem Thema erstellen.

C1 Oberstufe I

Zeitungsfang: individuell differierend

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

Zertifikatsprüfung C1 zweimal jährlich im Juni und November.

C2 Oberstufe II

Zeitungsfang: individuell differierend

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

Was Sie lernen können: wissenschaftlich mit fiktionalen und non-fiktionalen Texten umgehen, bildhafte Sprache analysieren und interpretieren.

Vorträge und Präsentationen halten, eine Erörterung verfassen, kontrovers diskutieren, grammatische Strukturen systematisieren und üben.

Lehrbücher:

Der Kauf des Lehrbuches ist vor Semesterbeginn nicht erforderlich.

Die Kursleitenden werden Sie in der ersten Stunde entsprechend informieren.

Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie unser Online-Angebot unter www.vhs-bottrop.de, Link: Deutsch als Zweitsprache, kostenloser Einstufungstest. **Gerne beraten wir Sie auch persönlich in der Volkshochschule, Raum 3.27:**

Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp
dienstags 09.00 – 12.30 Uhr und
donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, gerne
auch mit vorheriger Terminabsprache
(02041/703843 oder
Christiane.Dahlkamp@bottrop.de)

Die Durchführung von berufsbezogenen Deutschkursen auf der Grundlage der Deutschförderverordnung 04.05.2016 (DeuFöV) findet in Kooperation mit dem Bildungszentrum des Handels e. V. Recklinghausen statt. Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit dem Jobcenter Bottrop und der VHS (Kontakt siehe oben) auf.

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

YGD01B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1

Leitung Sabine Heuser
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag / Donnerstag
15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD02B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2

Leitung Sabine Heuser
Beginn 05. Dezember 2017
Zeit Dienstag / Donnerstag
15.00-16.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD03B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3

Leitung Brita Lau
Beginn 05. Oktober 2017
Zeit Montag / Donnerstag
15.30-17.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD04B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 4

Leitung Brita Lau
Beginn 11. Dezember 2017
Zeit Montag / Donnerstag
15.30-17.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD07B

A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 5

Leitung Brita Lau
Beginn 05. Oktober 2017
Zeit Montag / Donnerstag
17.00 - 18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD08B

A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 1

Leitung Brita Lau
Beginn 11. Dezember 2017
Zeit Montag / Donnerstag
17.00 - 18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD11B

A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 3

Leitung Samira Hassairi
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag / Donnerstag
17.00 - 18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

YGD12B

A2 Deutsch als Zweitsprache Aufbaustufe 4

Leitung Samira Hassairi
Beginn 30. November 2017
Zeit Montag / Donnerstag
17.00 - 18.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 30,- Euro (30 UE)

INTEGRATIONSKURSE

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

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

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

Die Aufbau Sprachkurse bereiten auf die abschließende Sprachprüfung – „Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)“ Niveaustufe A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens - vor. Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1 sowie der Einbürgerungstest, alternativ dazu der Test „Leben in Deutschland“ sind verbindlich für die Einbürgerung vorgeschrieben.

Integrationskurse werden dezentral im Stadtgebiet angeboten.

Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Prosperstr. 95, Böckenhoffstr. 30,
Otto-Joschko-Str. 21, Bottroper Str. 322,
Mühlenstr. 16

Integrationskurse für Wiederholer und Fortgeschrittene:

Mühlenstr. 16

Allgemeine Integrationskurse in Vollzeit:

Otto-Joschko-Str. 21, Prosperstr. 95,
Mühlenstr. 16

Teilzeit:

Bottroper Str. 322 (Vonderort),
Prosperstr. 95, Hans-Böckler-Str. 60

Welcher Kurs ist der richtige?

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

dienstags 09.00 – 12.30 Uhr und
donnerstags, 14.00 – 17.00 Uhr, VHS Bottrop,
Zimmer 3.27, Böckenhoffstr. 30

Termine können vorab telefonisch oder
online vereinbart werden: 02041/703843
Christiane.Dahlkamp@bottrop.de

Wichtige Information – unbedingt beachten!

Sollten Sie einen Berechtigungsschein für den Integrationskurs haben, zahlen Sie 1,95 Euro pro Unterrichtsstunde. Falls Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe erhalten bzw. finanziell bedürftig sind, können Sie von den Kosten befreit werden.

KURSTYPEN

In den verschiedenen Kurstypen soll sowohl auf das Alltagsleben als auch möglichst frühzeitig auf die berufliche Integration vorbereitet werden.

Integrationskurs mit Alphabetisierung für Teilnehmende, die in ihrer Muttersprache nicht alphabetisiert sind

Hier lernen Sie u.a.:

- die Buchstaben des deutschen Alphabets kennen und schreiben (300 Stunden)
- Wörter, Sätze und Texte aus Ihrem Alltag lesen und verstehen wie z. B. Briefe, Rechnungen, Verträge, Bestellungen etc.
- sich in Alltagssituationen zurechtzufinden (Einkauf, Arztbesuch, Elternsprechtag, Bankbesuche)
- Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Anzeigen aufsetzen

Zweitschriftlernerkurs für Teilnehmende, die in ihrer Muttersprache alphabetisiert sind

Hier lernen Sie u. a. :

- das lateinische Schriftsystem (100 Stunden)
- siehe Inhalte des Allg. Integrationskurses

Allgemeiner Integrationskurs in Voll- und Teilzeit

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

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

- Ämter und Behörden,
- Dienstleistungen z. B. von Banken und Versicherungen,
- Freizeitmöglichkeiten in Deutschland,
- Moderne Kommunikationsmöglichkeiten und ihre sinnvolle Nutzung,
- Das deutsche Bildungssystem,
- Wohnungssuche,
- Das deutsche Gesundheitssystem.

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs schließt sich jeweils an den Sprachkurs an. In ca. 3 Wochen erhalten Sie grundlegendes Wissen über: Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland
interkulturelle Kompetenzen: Wir lernen miteinander übereinander!
meine Stadt, in der ich lebe und mich zurechtfinden möchte.

ÜBERSICHT

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

Ein Orientierungskurstest beendet den Orientierungskurs. Erst wenn beide Tests (DTZ und Test "Leben in Deutschland") erfolgreich absolviert wurden, erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge das Zertifikat Integration und damit eine Voraussetzung für die Niederlassung bzw. auch Einbürgerung. Auch Interessenten/innen, die nicht am Integrationskurs teilgenommen haben, können sich bis zu 4 Wochen vor Prüfungstermin für den Deutschtest für Zuwanderer und Orientierungskurs/LiD anmelden (siehe Rubrik Sprachprüfungen GF).

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE 125	IK mit Alphabetisierung	5	M. Lisewska	01.09.2017	Mo/Di/Mi/Do	13.15 – 15.45	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 126	IK mit Alphabetisierung	6	M. Lisewska	16.11.2017	Mo/Di/Mi/Do	13.15 – 15.45	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 127	IK mit Alphabetisierung	7	M. Lisewska	26.01.2018	Mo/Di/Mi/Do	13.15 – 15.45	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 139	IK mit Alphabetisierung	9	M. Pawska	11.09.2017	Mi/Do Fr	14.00 – 17.15, 09.00 – 12.15	Revierpark Vonderort
GE 140	Orientierungskurs für Alpha 1412		K. Fischer	10.07.2017	Mo-Fr	08.00 – 10.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 141	IK für Zweitschriftlernende	1	K. Fischer	12.10.2017	Mo-Fr	08.00 – 10.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 142	IK für Zweitschriftlernende	2	K. Fischer	12.12.2017	Mo-Fr	08.00 – 10.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 143	IK für Zweitschriftlernende	3	K. Fischer	09.02.2018	Mo-Fr	08.00 – 10.15	Albert-Schweitzer-Grundschule
GE 148	IK mit Alphabetisierung	8	K. Führbeck	28.09.2017	Di/Mi/Do	14.00 – 17.30 08.45 – 11.45	Prosper III, VHS, Raum 2.28

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE 149	IK mit Alphabetisierung	9	K. Führlbeck	13.12.2017	Di/Mi/Do	14.00 – 17.30 08.45 – 11.45	Prosper III, VHS, Raum 2.28
GE 154	IK mit Alphabetisierung	4	K. Führlbeck	12.09.2017	Di/Mi/Fr Do	09.15 – 12.30, 12.15 – 15.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 155	IK mit Alphabetisierung	5	K. Führlbeck	19.10.2017	Di/Mi/Fr Do	09.15 – 12.30 12.15 – 15.30	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 169	IK mit Alphabetisierung	9	K. Fischer	26.09.2017	Mo/Di/Mi/Do	10.45 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 173	IK mit Alphabetisierung	3	Ö. Karakugum, M. Lisewska	28.09.2017	Mi Do/Fr	13.30 – 15.45 14.00 – 17.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 174	IK mit Alphabetisierung	4	Ö. Karakugum, M. Lisewska	15.12.2017	Mi Do/Fr	13.30 – 15.45 14.00 – 17.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 211	IK für Zweitschrift- lernende	1	G. Mavruk, S. Mavruk	04.09.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 212	IK für Zweitschrift- lernende	2	G. Mavruk, S. Mavruk	04.10.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 213	IK für Zweitschrift- lernende	3	G. Mavruk, S. Mavruk	15.11.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 214	IK für Zweitschrift- lernende	4	G. Mavruk, S. Mavruk	13.12.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 215	IK für Zweitschrift- lernende	5	G. Mavruk, S. Mavruk	24.01.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 216	IK für Zweitschrift- lernende	6	G. Mavruk, S. Mavruk	22.02.2018	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 311	Allgemeiner IK Teilzeit	1	B. Czerwinski-Möller	04.09.2017	Mo/Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 312	Allgemeiner IK Teilzeit	2	B. Czerwinski-Möller	06.11.2017	Mo/ Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 313	Allgemeiner IK Teilzeit	3	B. Czerwinski-Möller	19.12.2017	Mo/Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 314	Allgemeiner IK Teilzeit	4	B. Czerwinski-Möller	19.02.2018	Mo/Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Albert-Schweitzer- Grundschule
GE 410	Orientierungskurs	-	D. Beruda, A. Wagener	19.12.2017	Mo/Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 415	Allgemeiner IK Teilzeit	5	D. Beruda, A. Wagener	05.09.2017	Mo/Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 416	Allgemeiner IK Teilzeit	6	D. Beruda, A. Wagener	06.11.2017	Mo/Mi Di	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 424	Allgemeiner IK Teilzeit WH	4	M. Lisewska	04.10.2017	Mo/Di Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 425	Allgemeiner IK Teilzeit WH	5	M. Lisewska	04.12.2017	Mo/Di Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 426	Allgemeiner IK Teilzeit WH	6	M. Lisewska	30.01.2018	Mo/Di Mi	08.30 – 12.45 08.30 – 13.30	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 511	Allgemeiner IK Vollzeit	1	E. Kleinfeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	04.09.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 512	Allgemeiner IK Vollzeit	2	E. Kleinfeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	04.10.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 513	Allgemeiner IK Vollzeit	3	E. Kleinfeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	15.11.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III

Kursnr.	Typ	Modul	Leitung	Beginn	Termine	Uhrzeit	Ort
GE 514	Allgemeiner IK Vollzeit	4	E. Kleinefeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	13.12.2017	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 515	Allgemeiner IK Vollzeit	5	E. Kleinefeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	24.01.2018	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 516	Allgemeiner IK Vollzeit	6	E. Kleinefeld, U. Karrenbauer, E. Turska-Kempa	22.02.2018	Mo-Fr	08.00 – 12.15	Prosper III
GE 520	Orientierungskurs	-	H. Kantel, S. Mavruk	16.01.2018	Mo, Di Mi-Fr	17.30 – 20.00 17.30 – 19.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg
GE 525	Allgemeiner IK Vollzeit	5	H. Kantel, S. Mavruk	09.10.2017	Mo/Di Mi-Fr	17.30 – 20.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg
GE 526	Allgemeiner IK Vollzeit	6	H. Kantel, S. Mavruk	28.11.2017	Mo, Di Mi-Fr	17.30 – 20.00 17.30 – 19.00 15.00 – 19.15	Berufskolleg
GE 613	Allgemeiner IK Vollzeit	3	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	13.09.2017	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 614	Allgemeiner IK Vollzeit	4	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	20.10.2017	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 615	Allgemeiner IK Vollzeit	5	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	08.12.2017	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 616	Allgemeiner IK Vollzeit	6	N. Dold, Dr. M. de Groot, M. Pawska	26.01.2018	Mo-Fr	08.30 – 12.00 13.30 – 17.00	Schulgebäude Mühlenstr. 16
GE 710	Orientierungskurs	-	E. Berschauer, A. de Jonghe	19.10.2017	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle, Jugendraum
GE 711	Allgemeiner IK Teilzeit	1	E. Berschauer, A. de Jonghe	11.12.2017	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle, Jugendraum
GE 712	Allgemeiner IK Teilzeit	2	E. Berschauer, A. de Jonghe	29.01.2018	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle, Jugendraum
GE 716	Allgemeiner IK Teilzeit	6	E. Berschauer, A. de Jonghe	12.09.2017	Mo-Do	09.00 – 13.15	Dieter-Renz-Halle, Jugendraum
GE 813	Allgemeiner IK Teilzeit	3	D. Beruda	22.09.2017	Mi/Fr Do	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 814	Allgemeiner IK Teilzeit	4	D. Beruda	22.11.2017	Mi/Fr, Do Fr	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort
GE 815	Allgemeiner IK Teilzeit	5	D. Beruda	18.01.2018	Mi, Do	08.00 – 12.15 08.00 – 13.00	Revierpark Vonderort

BERUFSBEZOGENE DEUTSCH- SPRACHFÖRDERUNG

Im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFöV) bieten wir Basismodule mit dem Ziel berufsfeldübergreifender Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 an.

Die sprachlichen und weiteren berufsbezogenen Kompetenzen werden anhand von Inhalten vermittelt, die für die Teilnehmenden für ihr weiteres Berufsleben von Relevanz sind. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung sowie rechtliche Rahmenbedingungen.

Das Basismodul umfasst 300 Unterrichtsein-

heiten und ist inhaltlich allgemeinsprachlich mit berufsbezogenen Inhalten aufgebaut. Das Modul endet mit einer entsprechenden Zertifikatsprüfung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit dem Jobcenter Bottrop und der VHS auf (Kontakt: siehe oben).

EINBÜRGERUNGSTEST, SPRACHPRÜFUNGEN

Die Volkshochschule führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge den Einbürgerungstest durch. Er besteht aus 33 individuell zusammengestellten Fragen

und ist bestanden, wenn unter Aufsicht innerhalb von 60 Minuten mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet sind.

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

Anmeldeschluss ist spätestens 4 Wochen vor der Prüfung.

Melden Sie sich bitte persönlich an:

donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, Raum 3.27, vorherige telefonische Terminabsprache möglich (02041/70 38 43)

Ansprechpartnerin: Christiane Dahlkamp

YGG01B**Einbürgerungstest**

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

Entgeltermäßigung nicht möglich!

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

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 10. Oktober 2017
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

YGG02B**Einbürgerungstest**

Kursinhalt siehe: GG01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 05. Dezember 2017
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

YGG03B**Einbürgerungstest**

Kursinhalt siehe: GG01B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Dienstag, 06. Februar 2018
Zeit 17.00-18.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 25,- Euro (1 UE)

YGG10B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Die VHS führt als akkreditiertes Prüfungszentrum regelmäßig sprachliche Abschlussprüfungen für Teilnehmer an Integrationskursen durch. An der DTZ können vom Bundesamt geförderte und nicht geförderte Zuwanderer teilnehmen. Anmeldeschluss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Später eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Prüfung und zum Prüfungstraining erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 20 41 / 70 38 43.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 29. September 2017
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

YGG11B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GG10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 27. Oktober 2017
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

YGG12B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GG10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 15. Dezember 2017
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

YGG13B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GG10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 26. Januar 2018
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

YGG14B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GG10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 09. März 2018
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

YGG15B

vhs - PLUS

A2 / B1 Deutsch-Test für Zuwanderer

Kursinhalt siehe: GG10B.

Leitung Christiane Dahlkamp
Beginn Freitag, 23. März 2018
Zeit 08.00-11.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt 125,- Euro (4 UE)

YGG20B

vhs - PLUS

Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Kornelia Fischer
Beginn Mittwoch, 11. Oktober 2017
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort Albert-Schweitzer-Grundschule Prosperstr. 95
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

YGG21B

vhs - PLUS

Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Evgenia Berschauer
Beginn Donnerstag, 07. Dezember 2017
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

YGG22B

vhs - PLUS

Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Dorota Beruda
Beginn Montag, 19. Februar 2018
Zeit 08.00-9.00 Uhr
Ort Revierpark Vonderort
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

YGG23B

vhs - PLUS

Test: "Leben in Deutschland"

Leitung Helmut Kantel
Beginn Mittwoch, 21. Februar 2018
Zeit 17.30-18.30 Uhr
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (1 UE)

YGG25B

vhs - PLUS

Telc Deutsch B1-B2 Beruf

Leitung N.N.
Beginn Freitag, 15. Dezember 2017
Zeit 08.30-16.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 135,- Euro (6 UE)

INTERKULTURELLE BILDUNG**YGH02B****Offener Gesprächskreis für Migrantinnen**

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

Leitung Gül Mavruk
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt entgeltfrei (12 UE)

YGH04B**Treffpunkt Prosper III**

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

Leitung Adalina Gerage
Beginn 30. September 2017
Zeit Samstag 14.00-16.30 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Prosper III (Raum 1) Otto-Joschko-Straße 21
Entgelt entgeltfrei (18 UE)

GER - gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

Sprachkompetenz wird messbar und europaweit vergleichbar

SIE SOLLTEN AM ENDE DER JEWEILIGEN STUFEN FOLGENDES GELERNT HABEN:

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

FREMDSPRACHEN

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



SPRACHEN LERNEN AN DER VHS

BERATUNG – UNSER SERVICE FÜR SIE

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

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

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

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

EINSTUFUNGSTEST

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

LEHRBUCH

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

TEILNEHMERZAHL UND KURSENTGELT

Jeder VHS- Kurs (im Fremdsprachenbereich) hat eine vorab festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die auf der Anwesenheits- und der Weitermeldeliste vermerkt ist. Sollte diese zu Kursbeginn nicht erreicht werden, muss der Kurs ausfallen nicht so bei VHS-Plus-Kursen. Bei VHS-Plus-Kursen kann entweder das Kursentgelt bei unveränderter Unterrichtsstundenzahl erhöht oder

die Unterrichtsstundenzahl bei unverändertem Kursentgelt verringert werden.

Es können sich also unterschiedliche Entgelte für die Kurse ergeben. Wenn ein Kurs zu Beginn mit einer geringeren als der geplanten Mindestteilnehmerzahl gestartet ist, müsste er gegebenenfalls teurer kalkuliert werden. Erst nachdem sich alle Teilnehmer im Kurs geeinigt und die neuen Konditionen akzeptiert haben, kann der Kurs weiter stattfinden.

ERMÄSSIGTE SPRACHKURSE

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

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

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

SPRACHVERBUND

„EMSCHER-LIPPE-REGION“

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

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

ORGANISATION DER STANDARD-SPRACHKURSE

SPRACHNIVEAUSTUFEN GEM. GER (ERKLÄRUNG SIEHE S. 29)

C1
B2

KONVERSATIONSKURSE



OBERSTUFE 4 / KONVERSATION
OBERSTUFE 3 / KONVERSATION
OBERSTUFE 2 / KONVERSATION
OBERSTUFE 1 / KONVERSATION



A2

MITTELSTUFE 4
MITTELSTUFE 3
MITTELSTUFE 2
MITTELSTUFE 1



A1

GRUNDSTUFE 4, 4. SEMESTER
GRUNDSTUFE 3, 3. SEMESTER
GRUNDSTUFE 2, 2. SEMESTER
ANFÄNGERKURS, 1. SEMESTER

SPRACHBERATUNG ENGLISCH

Welcher Kurs ist der Richtige?

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

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

Donnerstag, 14.09.2017, Dienstag, 19.09.2017
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr
VHS Raum 2.27 und 2.28

Einstufungstest Englisch

Sie können einen Einstufungstest online machen.

Die Links finden Sie auf unserer Homepage unter: Service. *Keine Angst vor Sprachberatung*



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



SCHNUPPER DOCH MAL...

Zu Semesterstart können Sie den ersten Termin von Kursen, die Ihr Interesse geweckt haben, zum Ausprobieren nutzen und sich erst anschließend für eine Anmeldung entscheiden. Gern können Sie sich auch vorab beraten lassen. Nähere Infos zum Beratungsservice finden Sie in diesem Heft und auf unserer Homepage.

Auskunft erteilt Dr. Katja Hesmer, Tel. 02041 703845.

ÜBERSICHT KURSANGEBOT ENGLISCH

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

» ENGLISCH STANDARDKURSE

Seite 31

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

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

» ENGLISCH SCHNELLKURSE / BILDUNGSURLAUBE

Seite 34

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

» ENGLISCH MIT MUßE

Seite 35

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

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

» ENGLISCH FÜR KIDS

Seite 35

Hier findet Ihr Kurse für Kinder, die je nach Altersgruppe speziell auf Eure Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.



ENGLISCH STANDARDKURSE

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

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

NEUE ANFÄNGERKURSE

HA02B vhs - PLUS A1 Englisch für ‚halbblutige‘ Anfänger

Sie sind kein blutiger Anfänger, haben also schon mal ein wenig Englisch ‚aufgeschnappt‘ und schaffen erste Sätze wie „hello, my name is... I come from... how are you ... have a good day“. Jedoch geht es Ihnen nicht leicht von den Lippen und Sie möchten noch einmal ganz von vorn anfangen? Dann sind Sie in dieser kleinen, seit einem Semester bestehenden, Lerngruppe richtig! Mit Spaß und ohne Überforderung durch Grammatik und Theorie werden in gemäßigtem Tempo Schritt für Schritt sprachliche Grundlagen vermittelt.

Ziel ist es, insbesondere beim Sprechen mehr Sicherheit zu gewinnen und die Sprachkenntnisse durch viel Wiederholung zu festigen. Lehrbuch: A1 Great! Lektion 2.

Leitung Yvonne Paul
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2.28
Entgelt 72,- Euro (20 UE)

YHA03B

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie haben vor langer Zeit etwas Englisch gelernt, aber alles scheint vergessen und Sie möchten noch einmal von vorn anfangen? Mit der erfahrenen Kursleiterin Claudia Strack lernen Sie Schritt für Schritt anhand von aufeinander aufbauenden Übungen und regelmäßigen Wiederholungseinheiten. Lehrbuch: A1 Great!

Leitung Claudia Strack
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

YHA04B

A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Haben Sie in der Schule ein wenig Englisch gelernt, meinen aber, Sie hätten alles vergessen? Hier lernen Sie Englisch noch einmal von Grund auf. Das Lerntempo ist höher als in den Kursen am Vormittag. Sie

werden feststellen, dass Sie sich im Laufe des Kurses an Einiges erinnern, auf das zügig aufgebaut werden kann.

Lehrbuch: A1 Headway English.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 36,- Euro (20 UE)

YHA05K K vhs - PLUS A1 Englisch für gefühlte Anfänger

Sie haben bereits einen oder zwei Kurse an der VHS absolviert, aber das ist lange her und die Grundlagen sind etwas in Vergessenheit geraten? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wir wiederholen von Grund auf und lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß, Geduld und Humor. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung Silke Poida
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (20 UE)



GRUNDSTUFE A1

YHA07B vhs - PLUS**A1 Englisch - Grundstufe 2**

Lehrbuch: A1 Great A1, Lektion 4.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA11B vhs - PLUS**A1 Englisch - Grundstufe 3**

Lehrbuch: A1 Great! Lektion 5 / 6.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 17.55-19.25 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA20B vhs - PLUS**A1 Englisch - Grundstufe 4**

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind in unserer kleinen Lerngruppe herzlich willkommen.
 Lehrbuch: Great A1, Lektion 7.

Leitung Yvonne Paul
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 14.00-15.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

YHA22B vhs - PLUS**A1 Englisch - Grundstufe 4**

In diesem Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen werden Sie in einer kleinen Lerngruppe und in langsamen Schritten an die englische Sprache herangeführt. Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere das freie Sprechen werden geübt. Das Lernziel ist, eine Basis für ein erfolgreiches Weiterlernen der englischen Sprache zu schaffen. Lehrbuch:

A1 Great!, Lektion 6.

Leitung Barbara Banner
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 09.00-10.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 73,- Euro (17 UE)

MITTELSTUFE A2

YHA40B vhs - PLUS**A2 Englisch - Mittelstufe 1**

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

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
 Entgelt 76,- Euro (28 UE)

YHA42B vhs - PLUS**A2 Englisch - Mittelstufe 1**

Lehrbuch: Great A2, Lektion 1.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA43B vhs - PLUS**A2 Englisch - Mittelstufe 1**

Great A2, Lektion 1.

Leitung Claudia Strack
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA43K K

vhs - PLUS

A2 Grammar and Light Conversation

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

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 10.35-12.05 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 81,- Euro (28 UE)

YHA44K K

vhs - PLUS

A2 Easy Conversation and Grammar

In diesem Kurs speziell für Teilnehmende mit geringeren Kenntnissen auf dem Niveau A2 soll das Sprechen im Vordergrund stehen. Anhand von Kurztexen, Dialogen und Hörspielen werden interessante Sprechansätze geboten. Grammatik wird unterstützend erarbeitet bzw. vertieft.

Leitung Silke Poida
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 10.05-11.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 63,- Euro (20 UE)

YHA45B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 3.

Leitung Julia Benninghoff
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA47B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 2

In den Mittelstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway English A2, Unit 6.

Leitung Vincent Reilly
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 14-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 76,- Euro (28 UE)

YHA48B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 2

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 3.

Leitung Silke Poida
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 58,- Euro (20 UE)

YHA52B

vhs - PLUS

A2 Englisch - Mittelstufe 3

Englisch Schritt für Schritt, für alle mit Grundkenntnissen (ca. 6 Semester). Durch das Erlernen von praxisbezogenem Englisch sollen erste sehr einfache, kurze Gespräche stattfinden, Fragen gestellt und über sich selbst erzählt werden. Die Anfänge der englischen Grammatik sollen vertieft werden und schwerpunktmäßig soll weiterhin das Sprechen geübt werden. Lehrbuch: Great A2, Unit 6.

Leitung Arthur Pohl
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHA70B

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 1

Lehrbuch: noch offen.

Leitung Claudia Strack
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA73B

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 2

In den Oberstufen ist die mündliche Verständigung das Hauptziel. Mit einem Muttersprachler lernen Sie nicht nur sprachliche Genauigkeit, sondern auch Hör- und Leseverstehen. Wichtige Alltagsthemen und Spaß stehen immer im Vordergrund. Lehrbuch: Headway English B1, Unit 6.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 76,- Euro (28 UE)

YHA76B

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 3

Lehrbuch: Great! B1, Lektion 5 / 6.

Leitung Claudia Strack
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA77K K

vhs - PLUS

B1 Englisch - Oberstufe 3

Mit Witz, Humor und Charme streben wir die Niveaustufe B1 an! Quereinsteiger sind in unserer kleinen, gemütlichen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Headway B1, Lektion 7.

Leitung Silke Poida
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 08.30-10.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 83,- Euro (20 UE)

YHA83B

vhs - PLUS

B1 Englisch für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über einige Unterrichtserfahrung verfügen und diese ausbauen möchten. Ziel des Unterrichts ist auch, sich sprachlich ausdrücken zu können, wie etwa beim Small-Talk. Lehrbuch: Headway English, B1+, Unit 4.

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA87B

vhs - PLUS

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA88B

vhs - PLUS

B1 English Conversation

Leitung Claudia Strack
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 08.55-10.25 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA89B

vhs - PLUS

B1 English? - No problem ! (Leichte Konversation)

Der Focus liegt in diesem Kurs zum einen auf "listening and comprehension", dem Verstehen von Geschichten, Songs u. Hörübungen (CD), zum anderen auf der Schulung der kommunikativen Kompetenzen im Bereich Sprechen.

Leitung Michael Skodda
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA92B

vhs - PLUS

B1 / B2 Conversation and Grammar

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

Leitung Claudia Strack
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 19.35-21.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA93B

vhs - PLUS

B1 / B2 English Conversation

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

Leitung Claudia Strack
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHA96B

vhs - PLUS

B2 Englisch für Wiedereinsteiger

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

Leitung Julia Benninghoff
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 70,- Euro (24 UE)



**YHA97K K****vhs - PLUS****B2 English in practice**

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

Leitung Vincent Reilly
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 81,- Euro (28 UE)

YHA98B**vhs - PLUS****B2 English Conversation and Grammar**

You feel that you can speak, write, read and understand English fairly well, would like to practice your English but would benefit from a well-structured and constructive course using a variety of media and with a friendly informal class and an Englishman with very English humour.

Leitung Vincent Reilly
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 76,- Euro (28 UE)

YHA99B**vhs - PLUS****B2 English Conversation - Oiling the Wheels**

This course is designed for those whose English was at some time in the past quite good, but from lack of use may now be rusty and in need of practice. What could be better to do this in an informal and lively group of interesting and interested people with an experienced teacher and native speaker from London?

Those who find this very difficult to read "or" have closed minds would find this course...unsuitable!

Leitung Vincent Reilly
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 76,- Euro (28 UE)

**ENGLISCH SCHNELLKURSE /
BILDUNGSURLAUBE**
YHB47B**vhs - PLUS****B2 Englisch für Beruf und Alltag****Durchführungsgarantie ab 2 Anmeldungen**

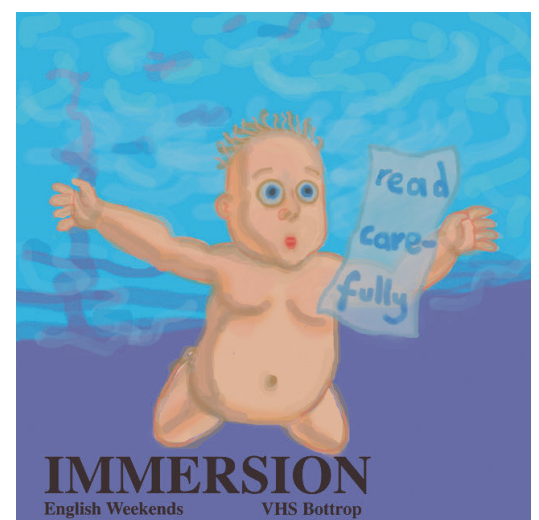
Sie haben nicht viel Zeit, möchten / müssen aber unbedingt Ihre Englischkenntnisse auffrischen. Dieses Tagesseminar hilft Ihnen, Ihre bestehenden Kenntnisse zu erneuern und anzuwenden, gängige Phrasen der Geschäftswelt (ob schriftlich oder mündlich) zu erlernen und sich auch auf Themen außerhalb des Büros (Small Talk) beziehen zu können.

Aufgrund der Durchführungsgarantie - in diesem Kurs ab der 2. Anmeldung - wird Ihre Dozentin zu Ihrem persönlichen Coach und kann - im Gegensatz zum Standardprogramm - auf Ihre individuellen Ziele und Wünsche eingehen, die Sie vorab persönlich mit Ihnen bespricht.

Leitung Ivana Lisek
Beginn Samstag, 11. November 2017
Zeit 09.30-16.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 98,- Euro (8 UE)

YHB50K K**vhs - PLUS****B1 Immersion Weekend - In at the Deep End**

Untersuchungen sowie der gesunde Menschenverstand haben ergeben, dass der effektivste Weg des Lernens darin besteht, einfach den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und einmal ganz einzutauchen in die Fremdsprache - bildlich gesprochen. Ein Londoner wird Sie in den zwei Tagen coachen und Ihnen nach der Überprüfung Ihrer sprachlichen Stärken und Schwächen helfen, Ihre kommunikativen Kompetenzen da zu verbessern, wo es nötig ist.



Leitung Vincent Reilly
Beginn 30. September 2017
Zeit Samstag / Sonntag jeweils 09.30-16.30 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (16 UE)

ENGLISCH MIT MUßE

– nicht nur für Golden Girls and Boys

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

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

MITTELSTUFE A2

YHB73K **K** vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße - Mittelstufe 3

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

Lehrbuch: A2 Great!, Lektion 4.

Leitung Simone Schnelting
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 92,- Euro (20 UE)

YHB74B vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße am Nachmittag - Mittelstufe 4

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

Lehrbuch: Great A2, Lektion 8.

Leitung Claudia Strack
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 16.00-17.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHB76B vhs - PLUS

A2 Endlich Zeit für Englisch

Lehrbuch: A2 Great! Lektion 5.

Leitung Simone Schnelting
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

YHB77B vhs - PLUS

A2 English - Talking and Reading

Leitung Claudia Strack
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 10.35-12.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2.28
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHB78B vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße

Leitung Claudia Strack
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2.28
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHB80K **K** vhs - PLUS

A2 / B1 Englisch mit Muße

In this course we read and talk about texts taken from different course books according to the interests of the participants. Short stories can also be part of your English lessons. Above all, you can brush up your grammar and practise your speaking skills in a small group. Feel free to join us.

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, Unit 10.

Leitung Ute Kolorz
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 10.45-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 78,- Euro (17 UE)

OBERSTUFE B1

YHB81K **K** vhs - PLUS

A2 Englisch mit Muße - Oberstufe 1

Sie haben Vorkenntnisse (ca. 5 Semester) und möchten diese gern erweitern? Wagen Sie doch mit uns die ersten Schritte! Wir lernen mit viel Humor, Witz und vor allem Schritt für Schritt - step by step. Quereinsteiger sind in unserer Gruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: Headway A2, Lektion 7.

Leitung Silke Poida
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 72,- Euro (20 UE)

YHB82K vhs - PLUS

B1 Englisch mit Muße

Sie möchten in geselliger Runde Ihre Englischkenntnisse aufpolieren? Die Teilnehmer/innen dieses Kurses haben in verschiedenen Kursen Grundkenntnisse der englischen Sprache erworben. Neben leichter Konversation wird das Lehrbuch Grundlage des Kurses sein: Headway B1, Lektion 9.

Leitung Silke Poida
Beginn 19. September 2017
Zeit Dienstag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 63,- Euro (20 UE)

YHB83K **K** vhs - PLUS

B1 Englisch mit Muße

In diesem Kleingruppenkurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit die englische Sprache zu lesen, zu hören und vor allen Dingen zu sprechen. In angenehmer Atmosphäre und mit ruhigem Lerntempo finden sich immer neue Sprechkanäle, die mit Spaß verfolgt werden. Grammatik steht nicht im Vordergrund, wird aber regelmäßig trainiert, vertieft bzw. neu eingeführt.

Leitung Silke Poida
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 10.30-12.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 113,- Euro (20 UE)

ENGLISCH FÜR KIDS

Hier findet Ihr Kurse für Kinder, die je nach Altersgruppe speziell auf Eure Interessen, Lernbedürfnisse und Themenwünsche zugeschnitten sind.

YHB91B vhs - PLUS

Englisch für Kids - Grundschulkind ab Klasse 1/2

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

Leitung Yeonhee Son (Lefarth)
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 14.30-15.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 45,- Euro (16 UE)

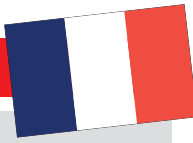
YHB92B vhs - PLUS

Englisch für Kids - Grundschulkind ab Klasse 3/4

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

Leitung Yeonhee Son (Lefarth)
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 15.35-16.35 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30,
1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 45,- Euro (16 UE)

FRANZÖSISCH



NEUE ANFÄNGERKURSE

YHC03B

vhs - PLUS

A1 Französisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y!

Leitung Pia Anna Daniel

Beginn 26. September 2017

Zeit Dienstag 18.00-19.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 54,- Euro (20 UE)

YHC04B

vhs - PLUS

A1 Französisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal etwas Französisch gelernt (1 - 2 Semester) und möchten jetzt einen neuen Einstieg wagen? Dieser Kurs startet mit einer Wiederholung des Lernstoffes der ersten Lehrbuchlektionen. Darauf aufbauend werden die Kenntnisse dann Schritt für Schritt erweitert und vertieft.

Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y!

Leitung Arthur Pohl

Beginn 27. September 2017

Zeit Mittwoch 17.25-18.55 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 58,- Euro (20 UE)

GRUNDSTUFE A1

YHC17B

vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger willkommen! Während der nächsten zwei Semester wird in diesem Kurs das Niveau A1 anhand von Texten, mit dem Schwerpunkt Urlaub in Frankreich, wiederholt.

Leitung Blandine Marie Blömker

Beginn 25. September 2017

Zeit Montag 16.45-18.15 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 93,- Euro (24 UE)

YHC18B

vhs - PLUS

A1 Französisch - Grundstufe 4

Bonjour! Sie haben zwar schon Französisch gelernt, aber es ist schon so lange her, dass Sie das Gefühl haben, nicht mehr viel zu wissen. Kein Problem! Herzlich willkommen in diesem Kurs! Sie brauchen keine Hemmungen zu haben, denn wir üben zusammen in entspannter Lernatmosphäre und mit viel Spaß!

Lehrbuch: Perspectives A1, Lektion 11.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 27. September 2017

Zeit Mittwoch 10.30-12.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 54,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

YHC24B

vhs - PLUS

A2 Französisch - Mittelstufe 3

Sie haben schon ein wenig Französisch gelernt (ca. 6 Semester) und suchen nach einem passenden Kleingruppenkurs, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und auszubauen? Hier sind Sie richtig. Zur Festigung der Kenntnisse werden wesentliche Grammatikregeln und Vokabular wiederholt sowie kleine Texte gelesen.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2, Lektion 4.

Leitung Blandine Marie Blömker

Beginn 25. September 2017

Zeit Montag 18.35-20.05 Uhr

Dauer 12-mal

Ort Berufskolleg

Entgelt 80,- Euro (24 UE)

YHC27B

vhs - PLUS

A2 Französisch - Mittelstufe 4

Grundlage dieses Kurses bilden das Lehrbuch sowie kleine Lektüren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives A2, Lektion 4.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 29. September 2017

Zeit Freitag 09.30-11.00 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 54,- Euro (20 UE)

YHC39B

vhs - PLUS

A2 / B1 Französisch - Konversation und Grammatik

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung Marie-Christine Franck

Beginn 27. September 2017

Zeit Mittwoch 08.55-10.25 Uhr

Dauer 10-mal

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

Entgelt 54,- Euro (20 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHC42K **K**

vhs - PLUS

B1 Französisch - Konversation

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

Leitung Odile Meier-Dusol

Beginn 26. September 2017

Zeit Dienstag 10.00-11.30 Uhr

Dauer 10-mal

Ort Hof Jünger

Entgelt 59,- Euro (20 UE)

YHC44B

vhs - PLUS

B1 Französisch am Morgen

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

Leitung Arthur Pohl

Beginn 25. September 2017

Zeit Montag 10.30-12.00 Uhr

Dauer 13-mal

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

Entgelt 75,- Euro (26 UE)



ITALIENISCH

A1 SCHNELLKURSE

YHD01B

A1 Bildungsurlaub Italienisch für Anfänger

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

Leitung Enza Anna Rizzelli
Beginn 05. Februar 2018
Zeit Montag bis Freitag
 09.00-15.00 Uhr
Dauer 5-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 2. Etage, R. 3.17
Entgelt 136,- Euro (33 UE)

YHD03B

vhs - PLUS

A1 Italienisch Kompaktkurs für den Urlaub

Ein Kompaktkurs mit 15 Terminen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Lerngruppe die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub erlernen wollen. Im Vordergrund stehen einfache Redewendungen, die ohne Mühe zu reproduzieren sind. Zudem wird Einblick in die italienische Kultur geboten und damit die Möglichkeit gegeben, typische Situationen im Urlaub zu meistern. In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft.

Lehrbuch: Viva le vacanze.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

NEUE ANFÄNGERKURSE

YHD05B

vhs - PLUS

A1 Italienisch für Anfänger

In diesem Kurs erlangen Sie das Grundwissen, um sich in der italienischen Sprache verständigen zu können. Zunächst wird auf die Aussprache eingegangen, so dass die ersten Kurzdialoge, wie auch im Alltag üblich, durchgeführt werden können. Wir stellen uns vor, wir gehen ins Café, wir bestellen uns Verschiedenes zu essen und zu trinken. Italienisch ist eine lebendige Sprache, daher wird es in diesem Kurs auch lebendig zugehen! Es wird viel gesprochen. Mir ist es wichtig, dass Sie Italienisch authentisch kennen lernen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1.

Leitung Shila Zini
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 17.00-18.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 58,- Euro (20 UE)



YHD06B

vhs - PLUS

A1 Italienisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo.

Leitung Manuela Maria Grandi
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (20 UE)

GRUNDSTUFE A1

YHD08B

vhs - PLUS

A1 Italienisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 4.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 20.05-21.35 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHD19B

vhs - PLUS

A1 / A2 Italienisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lektion 11.

Leitung Shila Zini
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.35-20.05 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 87,- Euro (30 UE)

MITTELSTUFE A2

YHD21K K

vhs - PLUS

A2 Italienisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Allegro A2, Lektion 2.

Leitung Enza Anna Rizzelli
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 09.00-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 85,- Euro (24 UE)

YHD22B

vhs - PLUS

A2 Italienisch Kompaktkurs für den Urlaub

Ein Kompaktkurs mit 15 Terminen für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Stufe A1 gem. GER), die in einer kleinen Lerngruppe die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub vertiefen wollen. Im Vordergrund stehen einfache Redewendungen, die ohne Mühe zu reproduzieren sind. Zudem wird Einblick in die italienische Kultur geboten und damit die Möglichkeit gegeben, typische Situationen im Urlaub zu meistern. In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft.

Lehrbuch: Viva le vacanze, Lektion 9.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 93,- Euro (24 UE)

YHD24B

vhs - PLUS

A2 Italienisch für Reisende (Kurs 7)

Ein spezieller Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (6 Semester), die in einer kleinen, intensiven Lerngruppe die sprachlichen Mittel für die Kommunikation im Urlaub ausbauen wollen. Im Vordergrund stehen einfache Redewendungen, die ohne Mühe zu reproduzieren sind. Zudem wird Einblick in die italienische Kultur geboten und damit die Möglichkeit gegeben, typische Situationen im Urlaub zu meistern.

In jeder Unterrichtseinheit werden die erworbenen Kenntnisse trainiert und vertieft.

Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch.

Leitung Giuseppe Alfeo
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 93,- Euro (24 UE)

YHD27B

vhs - PLUS

A2 Italienisch - Mittelstufe 4

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 8 Semester). Schwerpunkte: Lesen und Schreiben, Wiederholung aller Lektionen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Allegro A2.

Leitung Giuseppe Alfeo
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

SPANISCH

A1 SCHNELLKURSE



YHE04B

vhs - PLUS

B1 Spanisch-Grammatik-Fitness-Workshop

Sie lernen seit mehreren Jahren Spanisch (Sprachniveau B1) und suchen über den Unterricht hinaus nach einer Möglichkeit die Grammatik zu wiederholen, zu vertiefen, zu üben? In diesem Tagesworkshop werden Sie mit Hilfe der erfahrenen Dozentin Marisa Gutschow-Blanco die nötige Fitness erlangen, um einige besonders sperrige Hürden der spanischen Grammatik lockerer zu überwinden. Auf dem Trainingsplan stehen: Subjuntivo, pasado, auf Wunsch auch andere schwierige Kapitel der Grammatik. Anschauliche Beispiele und Erklärungen sowie eine Vielzahl an abwechslungsreichen und aktivierenden Übungen sorgen dafür, dass Sie mit mehr Spaß lernen werden als es das Thema vermuten lässt!

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn Samstag, 18. November 2017
 Zeit 09.00-16.00 Uhr
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2.28
 Entgelt 48,- Euro (8 UE)

NEUE ANFÄNGERKURSE

YHE06B

A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

YHE07B

A1 Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 19.35-21.05 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 36,- Euro (20 UE)

GRUNDSTUFE A1

YHE08K K

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya! Lektion 3.

Leitung Daisy Meißner
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Vestisches Gymnasium
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

YHE09B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 2

Infotext: Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 3.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 17.50-19.20 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

YHE12B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 8.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 11. Oktober 2017
 Zeit Mittwoch 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (24 UE)



YHE13B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 7.

Leitung José Luis Lopez
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHE15B

A1 Spanisch Grundstufe 4

Sie haben geringe Vorkenntnisse und wollen bei einer Muttersprachlerin Spanisch lernen? Dann sind Sie in dieser kleinen motivierten Gruppe, die in entspannter Atmosphäre mit dem nötigen Ernst, aber ebenso viel Spaß lernt, genau richtig! ¡Bienvenidos!
Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 9.

Leitung Johanna Jochheim
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 19.15-20.45 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 71,- Euro (26 UE)

YHE16B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 13.

Leitung Johanna Jochheim
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 17.35-19.05 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
2. Etage, R. 3.17
Entgelt 71,- Euro (26 UE)

YHE17B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 11.

Leitung José Luis Lopez
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHE18B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 11.

Leitung Cynthia Jostes
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 19.35-21.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 104,- Euro (24 UE)

YHE18K K

vhs - PLUS

A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4

Sie möchten den tafrischen Morgen zum Erlernen der spanischen Sprache nutzen? Wenn Sie geringe Vorkenntnisse (3 Semester) haben, sind Sie in dieser kleinen Lerngruppe richtig.
Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 9.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 09.00-10.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 77,- Euro (20 UE)

YHE19B

vhs - PLUS

A1 Buenos dias! Spanisch - Grundstufe 4

Wenn Sie geringe Vorkenntnisse (5 Semester) haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.
Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 10.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 10.35-12.05 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
1. Etage, R. 2.28
Entgelt 62,- Euro (20 UE)

YHE20B

vhs - PLUS

A1 Spanisch - Grundstufe 4

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (5 Semester) sind in dieser kleinen Lerngruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: A1 Perspectivas Ya!, Lektion 14.

Leitung Cynthia Jostes
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.20-20.35 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 109,- Euro (20 UE)

MITTELSTUFE A2

YHE30K K

vhs - PLUS

A2 Buenos dias! Spanisch - Mittelstufe 3

Sie haben Vorkenntnisse (A1 gem. GER) und möchten diese weiter ausbauen? In diesem Kurs sind Sie richtig! Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 3.





Leitung Daysi Meißner
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 70,- Euro (24 UE)

YHE35B vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 5 / 6.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 87,- Euro (20 UE)

YHE36B vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas (alte Ausgabe), Lektion 7 / 8.

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)

YHE37B vhs - PLUS

A2 Spanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: A2 Perspectivas Ya!, Lektion 10.

Leitung Enrique Ballesteros
 Beginn 05. Oktober 2017
 Zeit Donnerstag 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 65,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHE44B vhs - PLUS

B1 Spanisch - Oberstufe 4

Info Spanisch lernen bei einer Muttersprachlerin, mit Spaß und in einer entspannten Atmosphäre. Quereinsteiger sind in unserer motivierten, kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Lektion 10.

Leitung Cynthia Jostes
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 104,- Euro (24 UE)

YHE45B vhs - PLUS

B1 Spanisch - Leichte Konversation

Lehrbuch: B1 Perspectivas Ya!, Lektion 6.

Leitung Ruth Schneider-Granda
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 11.30-13.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
 Entgelt 62,- Euro (20 UE)

YHE58B vhs - PLUS

B2 Spanisch - Konversationskurs

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

Leitung Marisa Gutschow-Blanco
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 19.05-20.35 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30 1. Etage, R. 2.28
 Entgelt 62,- Euro (20 UE)

PORTUGIESISCH



MITTELSTUFE A2

YHF21K K vhs - PLUS

A2 Portugiesisch - Mittelstufe

Lehrbuch: Está bem, Lektion 8.3.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 18.30-19.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 70,- Euro (12 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHF41K K vhs - PLUS

B1 Portugiesisch - Oberstufe

Lehrbuch: Está bem, Lektion 11.2.

Leitung Nilsa Reichert-Morlock
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 9-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 61,- Euro (18 UE)

RUSSISCH



GRUNDSTUFE A1

YHG03B vhs - PLUS

A1 Russisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal etwas Russisch gelernt (1 - 2 Semester) und möchten jetzt einen neuen Einstieg wagen? Besuchen Sie diesen Kurs und erweitern Sie in einer kleinen Gruppe Ihre Kenntnisse Schritt für Schritt.

Lehrbuch: Jasno, Lektion 2.

Leitung Irina Majewski
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Berufskolleg
 Entgelt 72,- Euro (20 UE)



MITTELSTUFE A2

YHG24B

vhs - PLUS

A2 Russisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Kljutschki 2, Lektion 6.

Leitung Irina Majewski
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 87,- Euro (20 UE)

ARABISCH

NEUE ANFÄNGERKURSE

YHI05B

vhs - PLUS

A1 Arabisch - Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie die arabische Sprache Schritt für Schritt. Der Wortschatz wird systematisch aufgebaut, erste Redewendungen und Floskeln werden vermittelt, um typische Alltags- oder Urlaubssituationen sprachlich zu meistern. Das Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere das Sprechen werden mittels praxisnaher Aufgaben trainiert. Dazu gehört eine detaillierte Einführung in das arabische Alphabet sowie in die Aussprache und Betonung. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur. Lehrbuch: A1 / A2 Salam! neu, Klett Verlag.

Leitung Mina Roer-Elhafian
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2.28
Entgelt 54,- Euro (20 UE)

GRUNDSTUFE A1

YHI07B

vhs - PLUS

A1 Arabisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie einige Grundkenntnisse (ca. 2-3 Semester) und möchten gern wieder in einen Kurs einsteigen? In dieser Kleingruppe können Sie Ihre Kenntnisse Schritt für Schritt erweitern. Der Wortschatz wird systematisch aufgebaut, Hören, Lesen, Schreiben und insbesondere das Sprechen werden mittels praxisnaher Aufgaben trainiert. Dazu gehört das Erlernen des arabischen Alphabets. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur. Lehrbuch: A1 / A2 Salam! neu, Lektion 6.

Leitung Mina Roer-Elhafian
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.35-21.05 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30
 1. Etage, R. 2.28
Entgelt 65,- Euro (24 UE)



GRIECHISCH



MITTELSTUFE A2

YHK24B

vhs - PLUS

A2 Neugriechisch - Mittelstufe 1

Diese kleine Lerngruppe bietet die Möglichkeit, schon vorhandene Kenntnisse in einer guten Lernatmosphäre und im sprachlichen Austausch mit anderen weiter auszubauen.

Lehrbuch: Pame A2, Lektion 1.

Leitung Marlies Steinhaus
Beginn 05. Oktober 2017
Zeit Donnerstag 19.00-20.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 72,- Euro (17 UE)



OBERSTUFE B1/B2

YHK42B

vhs - PLUS

B1 / B2 Neugriechisch - Oberstufe

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Leitung Marlies Steinhaus
Beginn 04. Oktober 2017
Zeit 24.09.17 u. 04.10.17; 19.-20.00 Uhr;
 11.10. bis 06.12.17; 19.-20.15 Uhr

Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 58,- Euro (13 UE)

SCHWEDISCH



MITTELSTUFE A2

YHN24B

vhs - PLUS

A2 Schwedisch - Mittelstufe 4

Diese kleine Lerngruppe bietet die Möglichkeit, schon vorhandene Kenntnisse (ca. 7 Semester) in einer guten Lernatmosphäre im sprachlichen Austausch mit anderen weiter auszubauen.

Lehrbuch: Tala Svenska A2+, Lektion 16.

Leitung Beate Lenz
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 47,- Euro (16 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHN56B

vhs - PLUS

B1 Schwedisch - Konversation

Aktuelle Themen und Lektüre.

Leitung Liisa Brügger
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 72,- Euro (13 UE)

YHN57B

vhs - PLUS

B2 Schwedisch - Konversation

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 9.

Leitung Beate Lenz
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 77,- Euro (11 UE)

YHN58B

vhs - PLUS

B2 Schwedisch - Konversation

In einer kleinen Lerngruppe können Sie vorhandene Sprachkenntnisse mit intensiver Begleitung durch die Kursleiterin weiter ausbauen.

Lehrbuch: Tala svenska B1 - B2, Lektion 9.

Leitung Beate Lenz
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 19.35-20.50 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 105,- Euro (13 UE)

NIEDERLÄNDISCH



NEUE ANFÄNGERKURSE

YHO02B

vhs - PLUS

A1 Niederländisch kompakt - für Anfänger

Sie möchten für den nächsten Urlaub noch ohne Vorkenntnisse Niederländisch lernen? Dieser Kurs vermittelt kompakt an acht Abenden zu je drei Unterrichtseinheiten die ersten Grundkenntnisse, um sich in Alltagssituationen wie z. B. sich vorstellen, einen Termin vereinbaren, Angaben machen zur eigenen Person, zur Familie, zum Beruf und mit persönlichen Interessen und in der Freizeit verständigen zu können. Der Kurs kann auf Wunsch im Folgesemester weitergeführt werden.

Lehrbuch: A1 / A2 Welkom neu!

Leitung Marco Bernatzki
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.30-20.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
Entgelt 68,- Euro (24 UE)





MITTELSTUFE A2

YHO26B vhs - PLUS

A2 Niederländisch - Mittelstufe 4

Niederländisch für Interessierte mit Vorkenntnissen (ca. 5 Semester). Im Kurs ist es auch möglich, Ihre persönlichen Wünsche zu Alltagssituationen einzubringen. "Op een toekomstige Kennismaking".
Lehrbuch: A1 / A2 Welkom, ab Lektion 11.

Leitung Berlinda Kleerbaum
Beginn 04. Oktober 2017
Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gebäude D)
EG - links
Entgelt 70,- Euro (24 UE)

JAPANISCH

MITTELSTUFE A2

YHT20B vhs - PLUS

A2 Japanisch - Mittelstufe 1

Lehrbuch: Japanisch Bitte 2, Lektion 17.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 17.45-19.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

YHT25B vhs - PLUS

A2 Japanisch - Mittelstufe 4

Lehrbuch: Japanisch bitte! Bd. 2, Lektion 24 / 25.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 17.45-19.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (24 UE)

YHT39B vhs - PLUS

A2 / B1 Japanisch - Mittelstufe 4

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Minna no nihongo 2, Lektion 34.

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 104,- Euro (24 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHT50B vhs - PLUS

B1 Japanisch - Konversation

Leitung Elke Hestekamp
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.00-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 50,- Euro (20 UE)

YHT53B vhs - PLUS

B2 Japanisch - Oberstufe

Kommunikationstraining auf höherem Niveau. Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (z. B. JLPT Level N4 oder N3) sind in dieser kleinen, intensiven Lerngruppe herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chuukyuu wo manabu, Lektion 5 (3A Co-operation Verlag).

Leitung Fumiko Wormuth
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.30-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 130,- Euro (24 UE)



CHINESISCH

GRUNDSTUFE A1

YHX04K K vhs - PLUS

A1 Chinesisch - Grundstufe 3

Lehrbuch: Ni Xing, Lektion 8.

Leitung Yong Kubis
Beginn 04. Oktober 2017
Zeit Mittwoch 19.30-20.30 Uhr
Dauer 7-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 41,- Euro (9 UE)

OBERSTUFE B1/B2

YHX42K K vhs - PLUS

B1 Chinesisch - Oberstufe

Quereinsteiger können in dieser Kleingruppe einen intensiven sprachlichen Austausch finden, um die vorhandenen guten Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Liao Liao, Lektion 11.

Leitung Yong Kubis
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.15-19.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Vestisches Gymnasium
Entgelt 87,- Euro (20 UE)





LANDESKUNDE, KULTUR

YIA01B

vhs - PLUS

Indien - vom Süden in den Norden.

Auf den Spuren des Yoga

Auf den Spuren des Yoga wandelt Ina Spogahn bereits seit zwei Jahren durch Indien. Dieses Mal nimmt die Yogalehrerin und Weltenbummlerin Sie mit von Kerala, dem Land der Kokosnüsse und des Ayurveda, bis in den Norden Indiens. 26 stündige Zugfahrten und holprige Busfahrten nimmt sie auf sich, um am Fuße des Himalaya Yoga zu studieren und tibetische Mönche zu unterrichten. Rein zufällig landet sie dabei sogar in einer Zeremonie mit dem Dalai Lama. 3 Monate verbringt die 32-Jährige in einem der exotischsten und kontrastreichsten Länder der Welt. In ihrem Vortrag führt Sie die Weltreisende durch atemberaubende Landschaften, nimmt Sie mit zu bunten Tempelfesten und erzählt von beeindruckenden Begegnungen und abenteuerlichen Wendungen auf ihrer Reise in ein Land, das sie mit keinem der bisher bereisten Länder vergleichen kann. Ina Spogahn lässt Sie teilhaben an ihren ganz persönlichen Erfahrungen: Eine Explosion aus Farben, Eindrücken und Emotionen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung Ina Spogahn
Beginn Montag, 09. Oktober 2017
Zeit 19.30-21.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

YIA03B

vhs - PLUS

Viva España -

Spanischer Mitsingabend

Walter Weitz nimmt Sie mit auf eine musikalische Mitsing-Reise nach Spanien und Südamerika. Evergreens wie La cucaracha, La Paloma oder La Bamba wecken Erinnerungen; mit den Gypsy Kings zum Tanzen aufzufordern (¡Baila me!) oder mit Manu Chao eine Liste aller Vorlieben zu besingen (¡Me gustas tu!) - das erinnert an fröhliche Momente, und

wenn die Texte dann übersetzt werden, ist für manche Überraschung gesorgt. Auch Besame mucho, Quizás, quizás, quizás, Granada, Cielito lindo, Gracias a la vida, El condor pasa, ¡Viva España! werden wir u.a anstimmen.

Die Texte der Lieder werden auf eine Leinwand projiziert, so dass das Mitsingen vereinfacht wird. Zusätzlich zu einigen einführenden Bemerkungen zu jedem Lied übersetzt Walter Weitz die Texte, so dass auch diejenigen, die sie sonst auf Anhieb vielleicht nicht ganz verstehen würden, auf ihre Kosten kommen. Zum Ende erhält jeder Interessierte die Texte der gesungenen Lieder als kleines Textheft überreicht.

Alle, die gerne singen, dürfen sich angesprochen fühlen, natürlich auch alle Spanisch-Lernende sowie spanische Muttersprachler. In der Pause können Kehle und Stimmbänder mit einem Glas Wein (oder einem anderen Getränk) auf neue Taten vorbereitet werden. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Abendkasse, Eintritt: 5,00 EUR.

Leitung Walter Weitz
Beginn Montag, 20. November 2017
Zeit 19.00-21.30 Uhr
Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

YIA04B

vhs - PLUS

Cantamos?

Es un encuentro informal, para cantar canciones en español nuevas y viejas, rítmicas y románticas, etc.. No necesitas conocimientos de música ni tener una voz bonita, el único requisito es que tengas ganas de cantar en grupo. Son 90 minutos de diversión, te espero.

Leitung Ruth Schneider-Granda
Beginn 07. Oktober 2017
Zeit Samstag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Blumenstr. 12-14
2. Etage, R. 308
Entgelt 20,- Euro (8 UE)

KOCHEN

In den Infotexten zu den Kochabenden finden Sie nicht immer Angaben dazu, was konkret zubereitet wird. Das liegt daran, dass unsere Köchinnen bei der Zusammenstellung des Menüplans gern flexibel sind, um spontan auf regionale Angebote und aktuelle Trends reagieren zu können und auf diese Weise Rezeptideen und Zutaten optimal auf das Thema des Abends abstimmen zu können

Vegetarier können bei nicht eindeutiger Angabe im Titel oder Text davon ausgehen, dass die Rezeptauswahl immer ein fleischloses Gericht enthält.

YIA50K K

vhs - PLUS

Ein Abend wie bei Alexis Sorbas: Griechisches Essen für Genießer

Bei Griechischer Küche fallen dem Genießer ein: Mezhedes - die typischen Vorspeisen, Tzaziki, Mousaka, süße Desserts und Ouzo. Dies alles und noch mehr kochen und verzehren wir zusammen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Angela Potthast
Beginn Montag, 25. September 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 21,- Euro (5 UE)

YIA51K K

vhs - PLUS

Familien-Kochabend: Basics

In diesem Kochkurs für die ganze Familie (Kinder ab 10 J.) geht es um gelebtes Miteinander am Herd. Heute geht es um Basics. Wir bereiten ungewöhnliche Allroundrezepte zu und erhalten dabei Tipps, wie wir schnell und gut kochen für Jung und Alt. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 6,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Dienstag, 26. September 2017
Zeit 17.00-20.45 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 16,- Euro (5 UE)

YIA52B

vhs - PLUS

Kochen mit allen Sinnen: Marrakesch-Buffer

Die Küche Marokkos ist frisch und würzig. Hier treffen Haute Cuisine und Garküche aufeinander, hier verschmelzen berberische, arabische, europäische und südafrikanische Einflüsse miteinander. Essen Sie an diesem Abend mit allen Sinnen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 28. September 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA53K K

vhs - PLUS

Expressküche

Mehr Hunger als Zeit zum Kochen? Dann kommen flotte Express-Rezepte wie gerufen, bei denen alles

in höchstens 30 Minuten fertig auf dem Tisch steht. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Mittwoch, 04. Oktober 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)



YIA54K K vhs - PLUS **Männer-Kochabend: Südtirol**

Frisch, würzig, raffiniert. So schmeckt Südtirol!! Urige Hüttenrezepte zum Nachkochen und Verwöhnen für jedermann.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 05. Oktober 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA55B vhs - PLUS **Indische Küche**

Ein Land mit traditioneller Kultur und einer alten Kochkunst mit einer Vielzahl von Gewürzen. Wir kochen zusammen: Süßkartoffel-Suppe, raffiniertes Curry, indischen Hackbraten, Hähnchencurry, Sahnajoghurt-Dessert.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 05. Oktober 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA56B vhs - PLUS **Winterzeit ist Kohlzeit**

Leckere Kohl-Rezepte mit Spitz-, Weiß-, Chinakohl, die so richtig Lust auf das blättrige Gemüse machen: Suppe, Wraps mit Chinakohl, Schweinefilet mit Spitzkohl, Kohl-Hack, Welfenspeise.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 12. Oktober 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA57B vhs - PLUS **Aus den Küchen Asiens**

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Asien mit Pekingsuppe, Nudelsalat Shop Suey mit Putenfleisch, Rindfleisch mit Erdnusscreme und Kürbispfanne spezial.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Donnerstag, 19. Oktober 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA58B vhs - PLUS **Asiatisches Fingerfood**

Wir bereiten leckere und abwechslungsreiche Kleinigkeiten aus der asiatischen Küche vor, die Sie für Feiern im kleineren oder größeren Kreis verwenden können, für das Picknick draußen genauso wie für ein buntes Büfett im Hause. Nicht nur Frühlingsrollen mit klassischer und neuer Füllung, auch unbekanntere süße und salzige Spezialitäten. Alles lässt sich gut transportieren und entzückt Augen und Gaumen gleichermaßen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Angela Potthast
Beginn Donnerstag, 09. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 21,- Euro (5 UE)

YIA59K K vhs - PLUS **Herbstliche Rezepte mit Kürbis.**

Freuen Sie sich auf tolle Rezepte: Suppe, Salat mit gebratenem Kürbis, Kürbis-Gnocchi-Auflauf, Chili con Kürbis, vegetarisches Curry.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Mittwoch, 15. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA60B vhs - PLUS **La Dolce Vita: Römische Küche**

Wir kochen alte und neue Klassiker der römischen Küche. Genießen Sie sowohl gefeierte Klassiker als auch gewachsene Streetfood-Kultur.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 23. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA61K K vhs - PLUS **Vegetarische Ofenhits**

Aus buntem Gemüse, Gnocchi, Nudeln oder Reis und natürlich leckerem Käse zaubern wir köstliche vegetarische Aufläufe für jeden Geschmack.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 27. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)





YIA62K **K** vhs - PLUS Entspanntes Weihnachtsmenü zum Vorbereiten

Wie jedes Jahr: Weihnachten steht vor der Tür, die Verwandtschaft auch und alle wollen etwas Besonderes zu essen. Damit Sie das alles entspannt angehen können, kochen wir zusammen Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen und Sie bekommen Tipps, wie das Essen am besten zu organisieren ist. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Angela Potthast
Beginn Dienstag, 28. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 23,- Euro (5 UE)

YIA63B vhs - PLUS Kulinarische Geschenke aus der Küche

Kleine kulinarische Leckereien gehen immer und besonders gut als Mitbringsel. Es ist doch schön zu wissen, wer etwas hergestellt hat und dass dafür Zeit investiert worden ist. Wir backen Plätzchen und Brot, stellen herzhaftes Würzsaucen und Chutneys her, kochen Marmelade, bereiten Likör und Würzöl zu und lassen uns einen Teil davon an diesem Abend schmecken. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, kleine Gläser und Flaschen zum Abfüllen mit. Gegen ein Entgelt können diese sonst auch bei der Kursleitung erworben werden.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 13,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Angela Potthast
Beginn Donnerstag, 30. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 23,- Euro (5 UE)

YIA64K **K** vhs - PLUS Feinstes weihnachtliches Fingerfood

Passend zum Fest zaubern wir kleine Köstlichkeiten mit großer Wirkung: Fingerfood De Luxe. Edles zum Vernaschen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt

enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 04. Dezember 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA65B vhs - PLUS Weihnachtliches Schlemmerbuffet

Vorgestellt wird Weihnachtsessen zum Vorbereiten ganz ohne Stress. Sie lernen schöne Rezepte und Ideen rund um die festliche Küche kennen. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Montag, 11. Dezember 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA66K **K** vhs - PLUS Partysnacks und Dips

Her mit den leckeren Häppchen! Ob für Buffet, Sylvester oder andere Feste: Fingerfood kommt immer gut an. Hier finden Sie leckere Fingerfood-Rezepte für Ihre nächste Party.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Melanie Nolde
Beginn Mittwoch, 13. Dezember 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA67B vhs - PLUS Suppen und Eintöpfe für die kalte Jahreszeit

Jetzt im Winter schmecken uns deftige Suppen und Eintöpfe, teils mit Fleisch, teils ohne, aber immer mit viel Geschmack. Ob scharfe Reissnudelsuppe mit Hühnchen, karibischer Bohneneintopf oder zum Dessert eine Apfelsuppe mit Cremeschnitten, Sie werden neue Impulse für Ihre Küche bekommen.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 11,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Angela Potthast
Beginn Donnerstag, 11. Januar 2018
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 21,- Euro (5 UE)

YIA68K **K** vhs - PLUS Olympiade in Südkorea - Koreanische Küche

Die Olympischen Winterspiele 2018 finden in Südkorea statt, ein Grund, sich nun einmal mit der koreanischen Küche zu befassen. In vielen Dingen ist es eine asiatische Küche, es gibt aber einige Alleinstellungsmerkmale, allen voran das fermentierte Gemüse "Kimchi". So kochen wir einige typische Gerichte und erhalten einen Einblick in koreanische Tischsitten.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 12,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Angela Potthast
Beginn Mittwoch, 17. Januar 2018
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Hauptschule Kirchhellen
Entgelt 22,- Euro (5 UE)

YIA69B vhs - PLUS Fiesta Mexicana - Kochen mit Freunden

Mexikanische Rezepte eignen sich perfekt für einen entspannten Abend mit Freunden. Abwechslungsreiche Rezepte stillen den Hunger nach Sonne, Urlaub und Esskultur. Wir bereiten Tacos, Tortillas, Chiles, Ensaladas und Salsas sowie wahre Margarita zu. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.

Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 18. Januar 2018
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA70B vhs - PLUS Die besten Burger - neue Rezepte

Wir bereiten Burger zu, die kulinarischen Hochgenuss versprechen. Selbst gemacht mit frischen Zutaten bieten sie für jeden Geschmack genau das Richtige. Ein Must-have für jeden Burger Fan. Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 9,00 Euro ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen.





Leitung Britta Winkelhorst
Beginn Donnerstag, 25. Januar 2018
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Marie-Curie-Realschule (Küche)
Entgelt 19,- Euro (5 UE)

YIA80B **Tapas-Abend** **vhs - PLUS**

Tapas: Spanische Leckereien. Tapas gibt es in den unterschiedlichen Variationen. Egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Bei einer Auswahl von Tapas ist für jeden etwas dabei. Genießen Sie mit jedem Häppchen ein Stück spanisches Lebensgefühl!
 Der Sachkostenbeitrag von 10,00 EUR ist im Entgelt enthalten. Bitte 2 Trockentücher mitbringen!

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 29. September 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
 Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

YIA81B **Tapas-Abend** **vhs - PLUS**

Kursinhalt siehe: IA80B.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 10. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
 Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

YIA82B **Tapas-Abend** **vhs - PLUS**

Kursinhalt siehe: IA80B.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 24. November 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
 Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

YIA83B **Tapas-Abend** **vhs - PLUS**

Kursinhalt siehe: IA80B.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 08. Dezember 2017
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
 Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

YIA84B **Tapas-Abend** **vhs - PLUS**

Kursinhalt siehe: IA80B.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 12. Januar 2018
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
 Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

YIA85B **Tapas-Abend** **vhs - PLUS**

Kursinhalt siehe: IA80B.

Leitung Heike Reineke
Beginn Freitag, 26. Januar 2018
Zeit 17.45-21.30 Uhr
Ort Berufskolleg
 Gebäude B - Raum 108
Entgelt 20,- Euro (5 UE)

WEINABENDE

YIA91K **K** **vhs - PLUS**

Wein genießen

Probiert - verführt!

Nach einem Willkommens Secco erleben wir die Genussvielfalt deutscher Weine.

Degustationstechniken stehen ebenso auf dem Programm, wie die Aromenvielfalt und die unterschiedlichen Qualitätsstufen oder Lagerung im deutschen Wein.

4 Weißweine und 4 Rotweine, die Verkostung eines Brandes oder Liköres gehören zu unserer Weinprobe. Während unserer 3,5-stündigen Reise durch die deutsche Weinlandschaft wird zusätzlich eine Brotzeit gereicht.

Die Weinprobierstube befindet sich im Scheunenteil eines ehemaligen Bauernhofes in Bottrop-Kirchhellen; in ruhiger, aber dennoch zentraler Lage vermittelt schon unser Hof eine "Atmosphäre zum Genießen".

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende mögliche Zusatzkosten gesondert am Weinabend abgerechnet werden.

Leitung Susanne Schürmann
Beginn Freitag, 13. Oktober 2017
Zeit 19.00-22.30 Uhr
Ort Kirchhellener Weinscheune
 Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop
Entgelt 37,- Euro (5 UE)

YIA92K **K** **vhs - PLUS**

Wein genießen

Inhalt siehe: IA91K.

Der Sachkostenbeitrag i. H. v. 25,00 Euro ist im Entgelt enthalten.

Da auch auf Teilnehmerwünsche eingegangen wird, können hierfür entstehende mögliche Zusatzkosten gesondert am Weinabend abgerechnet werden.

Leitung Susanne Schürmann
Beginn Freitag, 17. November 2017
Zeit 19.00-22.30 Uhr
Ort Kirchhellener Weinscheune
 Hiesfelder Str. 26, 46244 Bottrop
Entgelt 37,- Euro (5 UE)



GESUNDHEITSFORUM (VORTRÄGE UND SEMINARE)

Gesund sein und gesund bleiben ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Trotzdem nehmen Zivilisationserkrankungen ständig zu, hervorgerufen durch schädliche Umwelteinflüsse und psychosoziale Belastungen in Beruf und Alltag und durch ungesunde Lebensführung, wie z.B. Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress.

Der Fachbereich Gesundheit möchte Orientierungshilfen geben und Angebote vorstellen, die dazu beitragen, dass trotz der vielfältigen Belastungen leben, arbeiten, genießen und zufrieden sein möglich ist.

YKA01B

vhs - PLUS

Jennifer Claus: Ein Leben mit Diabetes Mellitus Typ 1 oder 2

Seit vielen Jahren steigt die Zahl der Diabetiker in Deutschland rapide. Es gibt verschiedene Formen, betroffen sind Erwachsene und Kinder in allen Gesellschaftsschichten. Immer mehr Menschen bekommen die Diagnose und plötzlich ändert sich alles. Damit das gut gelingt, kann die Kursleitung von vielen eigenen Erfahrungen berichten.

Die Besucher der Vorträge sollen verstehen, was Diabetes eigentlich ist und erlangen mehr Zuversicht im Umgang mit der Krankheit. Sie erkennen ihre

Chancen und können Erlerntes im Alltag umsetzen. Eltern gewinnen mehr Sicherheit für den Umgang mit der Erkrankung des eigenen Kindes.

Fragen die von Diabetesberatern meistens sehr fachlich erklärt werden, können von der Kursleitung einfach und verständlich näher gebracht werden.

Seminarinhalt:

- Grundlagen Diabetes: Einfach und verständlich erklärt, um für jeden Teilnehmenden eine gute Basis zu schaffen
- Bezug für jeden Lebensbereich: Alltag, Sport, Urlaub für Kinder und Erwachsene
- Ernährung: Was ist wichtig für Diabetiker, worauf muss ich achten?
- Notfälle: Wie reagiere ich richtig, was kann ich tun?
- Übungen mit der Notfall-Spritze, Blutzuckermessung unter Anleitung der Kursleitung.

Jennifer Claus ist exam. Altenpflegerin u. Heilpraktikerin, betroffene Angehörige eines Diabeteserkrankten und selbst Diabetikerin. Sie konnte Ihr Wissen um die Erkrankung innerhalb von 25 Jahren vertiefen und vergrößern und vermittelt Betroffenen ihren Sachverstand praxisnah und informativ.

Leitung Jennifer Claus
Beginn 10. November 2017
Zeit Freitag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 24,- Euro (8 UE)

YKA02B

Infoabend: Baum-Essenzen® und ihre Wirkungsweise

In der heutigen schnelllebigen und hektischen Zeit schenken die Bäume dem Menschen durch ihre Erdverbundenheit wieder Zugang zu den Kräften der Natur. Die Heilkräfte der Bäume sind seit Urzeiten bekannt und genutzt worden.

Die unterschiedlichen Qualitäten der einzelnen Bäume / Baum-Essenzen® wirken ganzheitlich, d. h. auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und können so dem Menschen auf seinem Lebensweg helfen.

Was unterscheidet die Baum-Essenzen® von den bekannten Blüten-Essenzen?

Wie und wobei können Baum-Essenzen® unterstützen? Und wie sind sie zu verwenden?

Wir werden an diesem Abend, in diesem Vortrag einiges über die Wirkung und über die Nutzung der Baum-Essenzen® berichten.

Lassen Sie sich begeistern für das, was die Bäume / Baum-Essenzen® für uns bewirken können.

Leitung Mechtild Kosbab
Beginn Dienstag, 17. Oktober 2017
Zeit 19.00-20.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 5,- Euro (2 UE)

„Leben, so wie ich es will.“



50 JAHRE KWA
Feiern Sie mit uns!

Leben Sie selbständig, unabhängig und sicher in der Gemeinschaft unseres Wohnstifts.

- 102 attraktive Wohnungen.
- Pflegedienst rund um die Uhr.
- Stationärer Pflegebereich und Kurzzeitpflege.
- Abwechslungsreiche Veranstaltungen.
- Gemütliches Cafe und Restaurant.
- Gästezimmer zum Probewohnen.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie! Rufen Sie uns an unter 02041 696-900.



KWA Stift Urbana im Stadtgarten
 Im Stadtgarten 2, 46236 Bottrop
 Telefon 02041 696-900, www.kwa.de

KWA
STIFT URBANA IM STADTGARTEN



YKA02K K

vhs - PLUS

Sabine Schaar-Sökefeld: Basische Ernährung = Gesundheit u. Wohlbefinden (Vortrag)

Essen bedeutet Lebensqualität und soll Freude bringen. Ein gesunder Ausgleich von Säuren und Basen spielt dabei für dauerhaftes Wohlbefinden eine wichtige Rolle, denn nur im Gleichgewicht kann unser Körper leistungsfähig und gesund bleiben. Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sein: Leistungsverlust, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, ideopathische Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Völlegefühl im Bauch oder Sodbrennen. Um das Übel an der Wurzel zu packen, sollten basische Komponenten in den Alltag integriert werden. Wie das am besten geht und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann, stellt Heilpraktikerin Sabine Schaar-Sökefeld vor und gibt wertvolle Tipps für mehr Freude am und Wohlergehen nach dem Essen. Bitte Voranmeldung!

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld
Beginn Donnerstag, 05. Oktober 2017
Zeit 17.00-19.00 Uhr
Ort Naturheilpraxis Schaar-Sökefeld
 Hauptstraße 1, 46244 Bottrop
Entgelt 10,- Euro (2 UE)



YKA03K K

vhs - PLUS

Sabine Schaar-Sökefeld: Basisch-Vegan (BAVE) - gesund vegan leben

Tierische "Lebensmittel" verdienen heute häufig nicht mehr diesen Ausdruck.

Müde, schlapp, ständig erkältet, chronische Schmerzen mit Verlust von Lebensfreude und Aktivität bis hin zu schwerwiegenden Zell- und Auto-Immun-Erkrankungen sind vielfältige Folgen zu fleischlastiger Ernährung.

Hier kann die Basisch-Vegane Ernährung einen entscheidenden Schritt in die Richtung zu mehr Wohlbefinden liefern. Doch vielen fällt es schwer, diesen ersten Schritt allein zu tun.

So will dieser 6-Wochen-Kurs den Teilnehmer an die Hand nehmen und ihm einen leichten und sicheren Start in eine Ernährungsform geben, die weder Entbehrung und Verzicht bedeutet noch die Gesundheit aufs Spiel setzt. Eine vegane Ernährung, die das Säure-Basen-Gleichgewicht im Auge behält und alle lebenswichtigen Nährstoffe liefert, ist - bei entsprechendem Informationsstand - einfach und für jeden im Alltag durchführbar.

Im Kurs werden Einblicke in folgende Themen gewährt:

- Vegan-Basische Ernährungspyramide
- Welche Nährstoffe sind kritisch und wo bekomme ich sie her?
- Frühstück
- Mittagessen
- Abendmahlzeit

- gesundes Naschen - Snacks für zwischendurch
 - Smoothies & Co.
 - Sinnvolle Nahrungsergänzungen und "Superfood"
 - VEGAN leben (Essen gehen, einkaufen, Bekleidung, Haushalt, Kosmetik...)
- 10,00 Euro Unkostenbeitrag für Probierprodukte, Tees und Material sind am 1. Kursabend an die Kursleitung persönlich zu entrichten.

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld
Beginn 10. Oktober 2017
Zeit Dienstag 20.15-21.45 Uhr
Dauer 6-mal
Ort Naturheilpraxis Schaar-Sökefeld
 Hauptstraße 1, 46244 Bottrop
Entgelt 35,- Euro (12 UE)

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Das Autogene Training (AT) hat sich als eine leicht erlernbare Methode der Selbstentspannung durchgesetzt. Durch Konzentration und Ruhigstellung des gesamten Körpers wird AT überall dort eingesetzt, wo Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität auftreten. Die Teilnehmer/innen sollen durch das Training lernen, wie sie die Belastungen des Alltags mildern und sich wieder zur inneren Ruhe bringen können. Außerdem soll in den Kursen ein bewussteres Wahrnehmen und Erleben des Körpers erreicht werden.

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben, erfahren und vertiefen die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Ihre Sitzhaltung. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes. Teilnahmevoraussetzung ist ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand. Die Seminare ersetzen keine Therapie. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, eine Wolldecke und warme Socken mitzubringen; leichte, bequeme Kleidung ist ebenfalls vorteilhaft.

Tai-Chi wurde im China des 12. Jahrhunderts von taoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute stehen meist die meditativen und gesundheitsfördernden Aspekte im Vordergrund. Die Übungen des Tai-Chi beruhen auf einer Abfolge von vorgegebenen langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig angewendet tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Beide Methoden sind nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung tragen.

Qigong (Arbeiten mit der Lebensquelle zur Harmonisierung von Körper und Geist) beruht auf der chinesischen Naturheilkunde, die den Menschen als eine Miniatur der "großen" Natur betrachtet. Qigong ist eine ganzheitliche chinesische Heilgymnastik, deren Ursprünge in das 6. Jahrhundert vor Chr. zurückreichen. Es wird unterschieden zwischen Qigong-Übungen der Stille und der Bewegung. Das Ziel der einzelnen Übungen bzw. Übungsreihen ist es, Körper, Geist und Seele des Menschen gesund zu erhalten bzw. gesunden zu lassen. So unterstützt Qigong die Atem- und Organfunktionen und wirkt positiv auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat.

YKC02B

vhs - PLUS

Autogenes Training für Anfänger nach Dr. H. J. Schultz (Grundstufe)

Ein einmal erlerntes Autogenes Training kann eine "Lebenshilfe" sein.

In jeder Stunde erfahren und erspüren Sie eine neue Grundformel und erarbeiten sich Ihre persönliche "Zusatzformel". Nach 10 Stunden haben Sie die komplette Grundstufe des Autogenen Trainings durchlaufen.

Ein Schritt zu einem gelasseneren Lebensalltag ist getan.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte, eine Decke und ein kleines Kissen oder Handtuch für den Kopf mitbringen!

Leitung Sabine Meister
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium
 (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 54,- Euro (13 UE)

YKC03K K

vhs - PLUS

Autogenes Training für Anfänger

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

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 20.15-21.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik
 Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 68,- Euro (16 UE)

YKC04K K

vhs - PLUS

Autogenes Training (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer und Wiedereinsteiger, die bereits die Grundform des Autogenen Trainings erlernt haben. Die Inhalte des Grundkurses werden wiederholt und ergänzt durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen für Fortgeschrittene mit Hilfe von geführten Fantasierungen, Meditationen und weiteren Entspannungs- und Atemtechniken, die zur Vertiefung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit führen und es ermöglichen, mehr Abstand zu Alltagsproblemen bzw. Stresssituationen zu entwickeln. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Seite 50

Leitung Ursula Löwenthal
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 19.15-20.15 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
 Entgelt 53,- Euro (13 UE)

YKC05B vhs - PLUS

LACH-Yoga (Schnupper-Workshop) - Die etwas andere Entspannung

Laut und fröhlich entspannen!

Lernen Sie eine einzigartige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen.

Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga.

Wer lacht, kann nicht denken!

Schalten Sie mit Lachyoga für eine Zeit ihr Gehirn ab und fühlen Sie sich befreit und sorgenfrei, wie ein Kind.

Lachen Sie laut und herzlich in der Gruppe und erleben die entspannende Wirkung ohne Witze.

Die Teilnehmer lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode. Denn zum Lachen brauchen Sie keinen Grund.

Lachen kann man lernen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Schuhe, Socken), Decke und Getränke.

Leitung Daniela Attardo
 Beginn Samstag, 07. Oktober 2017
 Zeit 11.00-15.00 Uhr
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
 Entgelt 16,- Euro (5 UE)

YKC06B vhs - PLUS

Yoga-Balance für die Nacht

Sanfte ausgleichende Übungen aus dem Yoga sowie Atem-, Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstechniken lassen Sie zu einer gelasseneren inneren Haltung finden, durch die sich der Weg in eine wohlige Nachtruhe ergibt.

Bitte eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung Sabine Schaar-Sökefeld
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 20.30-22.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
 Entgelt 65,- Euro (20 UE)

YKC07B vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 14.30-16.00 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Revierpark Vonderort (Saal C)
 Entgelt 57,- Euro (20 UE)



YKC08B

vhs - PLUS

Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 25. September 2017
 Zeit Montag 19.45-21.15 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
 Entgelt 56,- Euro (26 UE)

YKC09B

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Brigitte Dethlefsen
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
 Entgelt 48,- Euro (24 UE)

YKC10K K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Morgen

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Inge Geldermann
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 10.00-11.30 Uhr
 Dauer 10-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 47,- Euro (20 UE)

YKC12B

vhs - PLUS

Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 28. September 2017
 Zeit Donnerstag 11.00-12.30 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
 Entgelt 56,- Euro (26 UE)

YKC12K K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 16.15-18.00 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 50,- Euro (24 UE)

YKC13K K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 17.00-18.45 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 50,- Euro (24 UE)

YKC14K K

vhs - PLUS

Hatha-Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Bärbel Preiß
 Beginn 27. September 2017
 Zeit Mittwoch 19.00-20.30 Uhr
 Dauer 12-mal
 Ort Hof Jünger
 Entgelt 50,- Euro (24 UE)

YKC15B

vhs - PLUS

Yoga

Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Leitung Sabine Timeus
 Beginn 26. September 2017
 Zeit Dienstag 18.45-20.15 Uhr
 Dauer 13-mal
 Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
 Entgelt 56,- Euro (26 UE)

YKC18B vhs - PLUS

Kompaktkurs Qigong & Entspannung

Gebündelte Einzelemente mit anschließenden Entspannungstechniken.

Bitte dicke Socken, Gymnastik- oder Yogamatte und Nacken- und / oder Kniekissen mitbringen!

Leitung Konstanze Ansar
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 19.00-20.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 61,- Euro (24 UE)

YKC19B vhs - PLUS

Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 40,- Euro (16 UE)

YKC20B vhs - PLUS

Qigong

Leitung Peter Koslowski
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.00-20.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 40,- Euro (16 UE)

YKC21K K vhs - PLUS

Traditionelles Qigong mit Meditation

Das hier im Kurs unterrichtete traditionelle Qigong mit Meditation besteht aus Übungen mit hoher Wirkung. Die richtige Ausführung mit der richtigen Atemtechnik zu den Übungen werden unterrichtet und erlernt. Diese Qigong Form ist in den Alltag wunderbar integrierbar und erfüllt damit den Wunsch vieler Menschen, auch im normalen Tagesablauf für Gesundheit und Wohlbefinden Zeit zu finden.

Warum Qigong eigentlich? In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht man davon aus, dass nachlassende Lebenskraft und viele Erkrankungen durch verbrauchtes oder schlechtes Qi verursacht werden. Körperübungen wie Qigong können mit-helfen, körperliche Defizite zu lindern und besten-falls zu beseitigen. Klassisch gesehen gilt aber immer noch die angenehmere und kostengünstigere Variante: Vorbeugen ist besser als Heilen. Qigong stellt dazu eine hervorragende Möglichkeit dar, weil überall und ohne Hilfsmittel durchführbar - bis ins hohe Alter.

Sportliche Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

Leitung Günther Salomon
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

YKC22B vhs - PLUS

Ta-Chi Chuan

Leitung Peter Koslowski
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 40,- Euro (16 UE)

YKC23B vhs - PLUS

Tai-Chi - Workshop vom Meister

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

Wo das Herz ist,
sind die Gedanken,
wo die Gedanken sind,
ist die Energie, wo die Energie ist,
kommen Kraft und Stärke.
(Tai-Chi-Spruch)

Leitung Ying Xian Wang
Beginn 11. November 2017
Zeit Samstag / Sonntag
jeweils 10.00-14.00 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16
(AULA)
Entgelt 26,- Euro (10 UE)

YKC24K K vhs - PLUS

Tai-Chi - Traditionelle 85iger Yang-Form (Wiederholung Teil 2)

Die traditionelle 85 Yang Tai Chi Form, die im 19ten Jahrhundert von Meister Yang Cheng Fu, der 3. Generation der Gründerfamilie Yang aus den älteren komplizierteren Tai-Chi-Formen zusammengestellt wurde, besitzt 28 verschiedene Bewegungsbilder. Diese reihen sich in verschiedenen Kombinationen zu einer dreiteiligen sehr meditativen Form wie eine Perlenkette, auf ohne dabei niveaulos zu sein. Durch den besonderen Formenablauf finden gerade gestresste Menschen in der Bewegung Entspannung und erzielen dadurch noch einen gesundheitlichen Effekt, der spürbar schon nach dem ersten Teil mit 14 Bewegungsabläufen deutlich werden kann. Neueinsteiger bitte ich, sich vorher über die VHS mit mir in Verbindung zu setzen.

Leitung Günther Salomon
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 20.15-21.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 38,- Euro (16 UE)

YKC25B vhs - PLUS

Zilgrei (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Der Kurs führt in die leicht erlernbare Haltungs- und Atemtherapie Zilgrei ein. Diese Selbstbehandlungsmethode wurde von A. Zillo und Dr. H. Greissing (Orthopäde, Chiropraktiker) entwickelt und mit Erfolg an den Kliniken Pisa und Bologna erprobt. Eine Vielzahl von Schmerzen und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates können gelindert, häufig sogar völlig beseitigt werden. Zilgrei ist zu empfehlen bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen:

- der Halswirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in den Kopf oder in die Arme
- der Brustwirbel
- der Lendenwirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine
- bei Ischias und Migräne

Zilgrei bewährt sich ebenfalls bei Stress sowie berufsbedingten Beschwerden, die durch eine einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden. Sehr auffällig ist zudem bei vielen Teilnehmern schon nach kurzer Zeit des Übens eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens, psychisch wie physisch. Zilgrei ist auch von älteren Menschen leicht zu erlernen und anzuwenden. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Wegen Tiefenatmung beim Zilgrei bitte vor dem Kurs keine Deos und Parfums benutzen (Allergien)!





Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.30-19.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 32,- Euro (20 UE)

YKC26B vhs - PLUS

Zilgrei (Fortgeschrittene)

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

Leitung Irmgard Linnenborn
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.35-20.35 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)
Entgelt 32,- Euro (13 UE)

YKC30B vhs - PLUS

"Achtsamkeitstag" - Innere Ruhe durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, das gegenwärtige Geschehen bewusst und wertfrei wahrzunehmen, mit voller Präsenz in unserer Umgebung und bei dem zu sein, womit wir uns gerade beschäftigen. Dadurch treten wir in Kontakt mit uns selbst und können unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse wahrnehmen.

Mit den praktischen Übungen (Sinnes- und Körperwahrnehmungen, Meditationen, Body-Scan) fördern wir wohlwollende Achtsamkeit, stärken unsere

Selbst-Empathie und bewirken bei regelmäßiger Übung eine bessere Wahrnehmung und Stressminderung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Paar dicke Socken, 1 Decke, 1 Kissen und Gymnastikmatte sowie Getränk u. ggf. Imbiss!

Leitung Monika Bott
Beginn Samstag, 30. September 2017
Zeit 11.30-16.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 21,- Euro (6 UE)

YKC31B vhs - PLUS

"Achtsamkeitstag" - Innere Ruhe durch Achtsamkeit

Kursinhalt siehe: KC30B.

Leitung Monika Bott
Beginn Samstag, 11. November 2017
Zeit 11.30-16.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 21,- Euro (6 UE)

YKC32B vhs - PLUS

Meditative-Klang-Entspannung

Eine Reise in die Welt der meditativen Klänge und inneren Stille!

Viele Kulturen setzten bereits vor ca. 5000 Jahren Klänge und Töne für Meditation, Selbstfindung und Heilung ein, deren Wirkung damals wie heute unverändert ist. Beruhigende meditative Klänge führen in die Stille, in die innere Mitte. Sie wirken ordnend, entspannend und fördern das Gefühl von

Vertrauen und Geborgenheit. Blockaden, Stress und Anspannung können sich lösen und Raum schaffen für Wohlgefühl, Gelassenheit, Energie und Freude. Lassen Sie sich von wohltuenden Klängen berühren und erfahren Sie auf sanfte Art und Weise, wie harmonisierend die Töne und Schwingungen der Klangschalen in Körper und Seele hineinwirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Paar dicke Socken, Decke, Kissen und Iso- oder Yogamatte!

Leitung Monika Bott
Beginn 10. November 2017
Zeit Freitag 18.30-20.45 Uhr
Dauer 4-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 43,- Euro (12 UE)

YKC33B vhs - PLUS

Achtsamkeit & AtemEntspannung

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

- zur Stressbewältigung
- bei Schlafproblemen
- bei Spannungskopfschmerzen
- bei Konzentrationsstörungen
- im Klimakterium
- im Trauerprozess

Therapie begleitend bei:

- Ängsten
- Depressionen
- Asthma.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Yoga- oder Gymnastikmatte.

Leitung Monika Bott
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 59,- Euro (16 UE)

SPEZIELLE WELLNESS-ANGEBOTE

YKD01B vhs - PLUS

Eigenmassage mit der Faszienrolle (Black Roll) - WORKSHOP

Faszien sind kollagenes Bindegewebe, das jeden Muskel, alle Sehnen und Organe umgeben und dafür sorgen, dass bei jeder Bewegung alles an "seinem Platz" bleibt.

Doch durch Medikamente, Erkältungen, ungünstige Körperbewegungen und Stress lagern sich Giftstoffe in den Faszien ein, die dadurch verhärten und verkleben.

Dies kann undefinierbare Schmerzen hervorrufen. Es kommt zur Steifigkeit, Myogelosen bis zu chronischen Schulter-Nacken- oder Rückenschmerzen.

Durch die Eigenmassage mit der Rolle wird das Bindegewebe unter Druck massiert, die "Verklebung" aufgelöst und eine Schmerzreduktion erreicht.

Durch einfache Yoga Grundübungen mit oder ohne Black Roll werden Dehn- und Halteübungen praktiziert und aktivieren die Faszien.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte, Sitzkissen, Faszienrolle, bequeme Sportkleidung (bitte bereits anziehen, Umkleidekabine nicht vorhanden)
- Papier und Stifte zum Notieren der Übungen.

Leitung Sabine Meister
Beginn Samstag, 25. November 2017
Zeit 13.00-16.45 Uhr
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 23,- Euro (5 UE)

YKD02B vhs - PLUS

Workshop:

Access-Consciousness Bars®

- Empfangen - Entspannen - Loslassen

Jeder Mensch besitzt in sich die Kraft ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben in einem gesunden Körper zu erschaffen, das von Freude, Fülle und Leichtigkeit gekennzeichnet ist.

Wie wir diese Kraft ins Fließen bringen und nutzen, mehr in diesem Workshop. !Hilfe zur Selbsthilfe!

Die Bars bestehen aus 32 neuronalen Energiepunkten am Kopf. Hier sind alle Gedanken, Gewohnheiten und Emotionen zu verschiedenen Lebensbereichen gespeichert. Durch sanftes Berühren werden diese Bahnen aktiviert und ermöglichen so den Zugang zu diesen elektromagnetischen Speichern. Spüren und erleben Sie selbst einen Zustand völliger Ruhe und Entspannung mehr Gelassenheit und Klarheit mit den Anforderungen des heutigen Lebens. Das Halten der Bars® erlaubt es dem Gehirn, die elektromagnetischen Ladungen, die für eine Überaktivität des Gehirns verantwortlich sind, einfach zu entladen und alles loszulassen was einen belastet. Die Bars haben bereits tausenden Menschen geholfen, ihr Leben in vielen Aspekten zu verändern (Schlaf, Gesundheit, Gewicht, Beziehungen, Angstzustände, Stress u.v.m.).

"Es fühlt sich an, als hätte man die beste Massage seines Lebens gehabt!"

Der amerikanische Hirnforscher, Dr. Jeffrey Fannin, hat mit Gehirnstrommessungen nachgewiesen:

Die Access Bars® können wesentlich zur Entspannung und Beruhigung gestresster Gehirnnareale beitragen.

Für den praktischen Teil bitte kleines Kissen, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn Samstag, 14. Oktober 2017
Zeit 14.00-17.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 12,- Euro (4 UE)

YKD03B vhs - PLUS

FaYo (Faszien-Yoga) - Fortgeschrittene

Das Faszien - Yoga (nach den Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht).

"Nutze die enorme Heilkraft des Bindegewebes!"

Fayo eignet sich für alle Menschen die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, genauso wie Yoga Pilates, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten da es zu den engwinkligen Bewegungen, einwinkligen Positionen durch Engpassdehnung den Ausgleich schafft.

Bitte Faszien-Rolle mitbringen.

Anmeldevoraussetzung: absolvierter Anfängerkurs. weiterer Kursinhalt s. a.: KD04B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 18.45-19.45 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 50,- Euro (17 UE)

YKD04B vhs - PLUS

FaYo (Faszien-Yoga) - Anfänger

Das Faszien - Yoga (nach den Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht).

"Nutze die enorme Heilkraft des Bindegewebes!"

Die FaYo Bewegungsübungen sind das wichtigste Werkzeug um unseren Körper zur Schmerzfreiheit, vollen Beweglichkeit und bestmöglicher Gesundheit zu führen.

Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

Die Gelenk- und Wirbelsäulen optimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoff-

wechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

- Kräftigen Sie Ihre Muskeln und optimieren Sie die Fettverbrennung.

- Verbessern Sie Ihre Genesungszeit nach Verletzungen.

- Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht.

- Positiver Nebeneffekt Detox; straffere Haut, regenerierende Verjüngung, verminderte Cellulite.

Eingeschränkte Bewegungsmuster werden im Gehirn und im Körper verankert. Die Faszien bilden die Bewegungsmuster.

Fayo eignet sich für alle Menschen die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, genauso wie Yoga Pilates, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten da es zu den engwinkligen Bewegungen, einwinkligen Positionen durch Engpassdehnung den Ausgleich schafft.

Bitte Faszien-Rolle mitbringen.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 50,- Euro (17 UE)

YKD05B vhs - PLUS

Workshop: Access-Consciousness Bars®

- Empfangen - Entspannen - Loslassen

Kursinhalt siehe: KD02B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn Samstag, 02. Dezember 2017
Zeit 14.00-17.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Böckenhoffstr. 30, 1. Etage, R. 2. 27
Entgelt 12,- Euro (4 UE)

YKD08K K vhs - PLUS

Ein entspannter Rücken mit einer Massage für Zwei (Thai-Yoga-Massage)

Massage löst nicht nur Verspannungen der Muskulatur, sie baut auch gleichzeitig Stress ab. An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken aus der Thai-Yoga-Massage verspannte Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich sowie im Rücken lockern können.

Wir massieren Kopf, Nacken, Schultern und Rücken. Ergänzt wird die Massage mit leicht nachvollziehbaren Dehnübungen aus dem Yoga. Außerdem erlernen Sie eine entspannende Selbstmassage für Gesicht, Nacken und Schultern. Es werden weder Öl noch eine Massageliege gebraucht.

Bequeme, lockere Kleidung und eine weiche Unterlage (für die Yoga-Übungen) sowie ausreichend Getränke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden, das Entgelt versteht sich pro Person.

Leitung Ursula Löwenthal
Beginn Samstag, 21. Oktober 2017
Zeit 13.00-17.30 Uhr
Ort Bezirksverwaltungsstelle
Entgelt 20,- Euro (6 UE)



BODY WORKOUT UND FITNESS

YKE01B

vhs - PLUS

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren

Durch Geschmeidigmachen der Muskulatur, vor allem der Problemzonen wie Schulter, Rücken, Bauch und Gesäß, sollen drei Ziele erreicht werden:

- Straffung der Muskulatur und Figur
 - Gesunderhaltung der Wirbelsäule durch eine gekräftigte Rumpfmuskulatur und
 - Korrektur von Haltungsfehlern.
- Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung Marion Fenske
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 14.30-15.15 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 29,- Euro (15 UE)

YKE02B

vhs - PLUS

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren

Kursinhalt siehe: KE01B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 15.20-16.05 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 29,- Euro (15 UE)

YKE03K K

vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Den Tag schwungvoll und mit Elan beginnen ist unsere Devise. Sie lernen Übungen kennen, die zu einer besseren Haltung und größeren Beweglichkeit des ganzen Körpers führen. Die Muskulatur soll gelockert, gedehnt und gekräftigt werden. In diesem Kurs führen wir auch ein aktives Rückentraining durch.

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

Leitung Marjo Queens
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 08.45-09.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

YKE04K K

vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 09.30-10.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

YKE05K K

vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 10.30-11.15 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

YKE06K

vhs - PLUS

Gymnastik für Frauen am Morgen

Kursinhalt siehe: KE03K.

Leitung Marjo Queens
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 11.15-12.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

YKE07K K

vhs - PLUS

Fitness-Gymnastik für Frauen

Im Schwerpunkt dieses Kurses steht ein abwechslungsreiches Fitness-Programm mit Musik. Mit gezielten Übungen stärken Sie Nacken-, Schul-

ter- und Rückenmuskulatur, effektives Training festigt Bauch, Beine, Po. Abschließende Dehnübungen dienen zur Regeneration der Muskulatur.

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

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

YKE08K K

vhs - PLUS

Fitness für den Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den 80 % der deutschen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen geplagt werden. Rücken- und Kreuzschmerzen sind mittlerweile die Zivilisationskrankheit Nummer Eins. Die Rückenschule ist ein gezieltes Verhaltenstraining, das neben Einstellungs- und Verhaltensänderung auch ein verbessertes Körperbewusstsein anstrebt. Die Teilnehmer/Innen werden gebeten, eine Gymnastikmatte oder Decke und ein kleines Kissen mitzubringen. Haben Sie ein akutes Wirbelsäulenleiden, so ist der Kurs nicht für Sie geeignet!

Leitung Monika Spitzer
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.45-19.45 Uhr
Dauer 11-mal
Ort St. Antonius Krankenhaus, Kirchhellen
Entgelt 38,- Euro (15 UE)

YKE09B

vhs - PLUS

Multifunktionales Fitnesstraining

Im Vordergrund dieses Kurses steht das Training von Ausdauer und Kraft sowie die Schulung des Herz-Kreislaufsystems. Das Ziel ist es, sich in allen Fitnessbereichen zu verbessern: Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Dabei kommt die Intervallmethode zum Einsatz und führt so zur Fettverbrennung auf höchstem Niveau. Zunächst erfolgt ein leichtes Aufwärmprogramm, um die Muskulatur zu erwärmen. Danach wird an verschiedenen Stationen in Intervallen von jeweils 30 / 45 Sekunden trainiert. Dies erfolgt sowohl mit Geräten als auch ohne Geräte. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat dabei den Vorteil, dass sehr viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Abschließend werden leichte Dehnübungen durchgeführt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung Sonja Endt
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 17.30-18.30 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 39,- Euro (17 UE)

YKE10K

vhs - PLUS

Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und die Beweglichkeit steigernden Übungen, Steigerung der Ausdauer und Koordination als Ausgleich zu Belastungen in Beruf und Alltag. Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab.



Leitung Monika Spitzer
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.30-20.15 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Schule Grafenwald (Turnhalle)
Entgelt 28,- Euro (12 UE)

YKE12K vhs - PLUS

Fitness-Mix-Gymnastik

Wir haben es alle in der Hand, fit und beweglich zu bleiben. Doch weil sich das Umfeld immer mehr automatisiert, verkümmert die Bewegung. Mit verminderter Bewegung lassen langsam die Haltung (Haltung ist Bewegung!), Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit nach. Die Funktionsgymnastik soll diese motorischen Grundeigenschaften aktivieren und auf vielfältige Art und Weise verbessern. Auf bewährten und auch unbekannten Wegen wird eine körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit in Schwung gebracht. Entspannungsübungen ergänzen das aktive Programm.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 19.15-20.15 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 44,- Euro (15 UE)

YKE13K vhs - PLUS

Fitness-Mix-Gymnastik

Kursinhalt siehe: KE12K.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 20.15-21.15 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Praxis für Krankengymnastik Johann Breuker-Platz 1 b
Entgelt 44,- Euro (15 UE)

YKE14B vhs - PLUS

Pilates - Anfänger

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das ursprünglich von Joseph Pilates in den USA konzipiert und auf der ganzen Welt weiter entwickelt wurde, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie trainieren niemals einseitig spezielle Muskelpartien oder kämpfen sich stumpfsinnig durch eine Reihe von Wiederholungen. Pilates formt die tiefer liegenden Muskeln, sorgt für eine gesunde Körperhaltung und schenkt mehr Anmut und Ausgeglichenheit. Sie lernen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Bitte Gymnastikmatte und rutschfeste Stoppersocken mitbringen.

Leitung Heike Wiencek
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 16.15-17.00 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 30,- Euro (13 UE)

YKE15B vhs - PLUS

Pilates - Fortgeschrittene

Adäquates Training ist Einstiegsvoraussetzung in diesen Fortgeschrittenenkurs.

Leitung Heike Wiencek
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (13 UE)

YKE15K vhs - PLUS

Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 01. September 2017
Zeit Freitag 09.30-10.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 37,- Euro (19 UE)

YKE16K vhs - PLUS

Pilates am Morgen

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Rosemarie Kurka
Beginn 01. September 2017
Zeit Freitag 08.30-09.30 Uhr
Dauer 14-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 37,- Euro (19 UE)

YKE17B

vhs - PLUS

Pilates für Fortgeschrittene

Kursinhalt siehe: KE15B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 40,- Euro (17 UE)

YKE18B

vhs - PLUS

Pilates für Anfänger

Kursinhalt siehe: KE14B.

Leitung Annette Kassebaum
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 20.20-21.20 Uhr
Dauer 13-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 40,- Euro (17 UE)

YKE20B

vhs - PLUS

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schultern

Aus Gewohnheit verspannt? Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die Stressmuskeln schlechthin. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren diese Muskelgruppen äußerst empfindlich.



Wir verstehen was vom guten Hören!

Unsere Angebote:

-  ***kostenlose Hörtests***
-  ***Hörgeräte aller führenden Markenhersteller***
-  ***modernste Anpassverfahren***
-  ***individuelle Beratung***
-  ***Sennheiser Kopfhörer, Schwerhörigen-Telefone, Gehörschutz***

Wir beraten Sie gerne.



**Hörstudio
Sporkmann**

*Ihr Forum für
„Gutes Hören“*

Inh.: Bernd Sporkmann



Bottrop, Poststraße 6
Tel. 0 20 41 / 69 89 73

Südring-Center-Promenade 1
Tel. 0 20 41 / 7 82 53 92

Kirchhellen
Johann-Breuker-Platz 1b
Tel. 0 20 45 / 40 32 50



Seite 56

Schmerzhafte Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich, sowie Kiefergelenksprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. Wir lernen an diesen 2 Tagen alles Wichtige über die Muskeln, Nerven und Gelenke in der Kopf-, Hals und Schulterregion und die Entstehung von anhaltenden Beschwerden. Wahrnehmung und Entspannung sind genauso Bestandteil, wie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, mit dem Ziel: Einfach entspannter durch den Alltag. Es werden Übungen für den Alltag und zwischendurch am Arbeitsplatz vermittelt. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte sportliche Kleidung.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 14. Oktober 2017
Zeit Sa., 13.00 - 16.45 Uhr;
 So., 10.00 - 13.45 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 31,- Euro (10 UE)

YKE21B vhs - PLUS

Körperzentrum Beckenboden (Frauenkurs)

Der Beckenboden hat nicht nur eine zentrale Stellung, weil er im Zentrum unseres Körpers liegt, sondern auch, weil er alle unsere inneren Organe stützt sowie Harn- und Geschlechtsorgane beeinflusst. Der Beckenboden trägt viel und muss viel ertragen und nicht immer gehen wir sorgsam mit ihm um. Während dieser 2 Tage werden wir uns mit diesem Powermuskel mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen beschäftigen, denn er beinhaltet für uns Kraft, Stärke, Energie, Vitalität und ein gutes Lebensgefühl. Zur Vorbeugung von Folgen eines schwachen Beckenbodens und zur Stärkung der Körperhaltung und des Rückens werden alltagsbezogene Übungen angeboten. Dieses Angebot spricht TEILNEHMERINEN jeden Alters an!

Wir bitten um Verständnis, dass sich aus intimen Gründen nur Frauen anmelden können. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte sportliche Kleidung.

Leitung Heike Marzinek
Beginn 20. Oktober 2017
Zeit Fr., 15.00 - 18.45 Uhr;
 So., 10.00 - 13.45 Uhr
Dauer 2-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 34,- Euro (10 UE)

YKE22B vhs - PLUS

Fuß - gesund und munter

Ein Drittel aller Erwachsenen klagt über Fußprobleme. Weggepackt in Strümpfen und Schuhen werden sie im kopflastigen Alltag förmlich zertreten. Die Auswirkungen sind zum Teil schmerzhaft und unnötig. Nehmen Sie das Schicksal Ihrer Füße in die eigenen Hände! An diesem Vormittag gehen wir gesunden Füßen auf die Spur. Anatomie, Funktion, Wahrnehmung und Beweglichkeit sind wesentliche Inhalte gepaart mit Übungen zur Kräftigung und Koordination. Anregungen für den Alltag bekommen Sie mit auf den Weg. Lassen Sie sich überraschen und gehen auf eine spannende Reise mit Ihren Füßen, den Trägern Ihrer Persönlichkeit. Bitte mitbringen: Isomatte, leichte Kleidung, warme Socken.

Leitung Heike Marzinek
Beginn Samstag, 11. November 2017
Zeit 17.00-20.00 Uhr
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 13,- Euro (4 UE)

RYTHMISCHES AUSDAUER- TRAINING UND KÖRPERERFAHRUNG

YKF01B vhs - PLUS

Dance Workout

Sie haben Spaß an Bewegung zu aktueller Musik? In einem Cardio-Workout, bestehend aus modernen Schritt- u. Tanzchoreografien, werden intensiv Beine und Po trainiert. Jede Kurseinheit schließt mit einem speziellen Bauchmuskeltraining und Dehnübungen ab. Sie sollten sportlich versiert sein, da der Kurs ein hohes Tempo hält!

Hallenschuhe und Matte mitbringen.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 47,- Euro (22 UE)

YKF02B vhs - PLUS

Dance Workout

Kursinhalt s. KF01B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 38,- Euro (22 UE)

YKF03B vhs - PLUS

Power Workout

Sie wollen etwas tun, um Ihre Figur und Fitness zu verbessern? Das funktioniert nicht ohne Motivation, Schweiß und Anstrengung! In unseren Power Workout - Kursen werden durch gezielte Übungen Muskeln aufgebaut und geformt. In einem abwechslungsreichen Training wird besonders an BOP (Bauch, Beine, Po) gearbeitet, aber auch Rücken- und Schulterpartie werden nicht zu kurz kommen. Der Weg zur "Traumfigur" ist lang, aber wer bestimmt die schon! Es geht doch in erster Linie um das eigene Wohlbefinden! Packen Sie's an!

Sie sollten sportlich versiert sein, da der Kurs ein hohes Tempo hält! Sportschuhe mit heller Sohle und Matte mitbringen!



Leitung Claudia Preuß
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Schule Ebel (Gymnastikraum)
Entgelt 38,- Euro (22 UE)

YKF04B vhs - PLUS

Power Workout

Kursinhalt siehe: KF03B.

Leitung Claudia Preuß
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 20.00-21.15 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 32,- Euro (22 UE)

YKF07B vhs - PLUS

Zumba®

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

Leitung Sandra Grömping
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Schillerschule - Gymnastikraum
Entgelt 25,- Euro (13 UE)

YKF10B vhs - PLUS

Zumba® Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Jessica Clevorn
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle) (Eingang: Schützenstraße)
Entgelt 27,- Euro (15 UE)

YKF11K K vhs - PLUS

Joyrobic

Joyrobic ist ein Ausdauertraining, bei dem Spaß an der Bewegung nach Musik im Vordergrund steht. Es wird kombiniert mit Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Beweglichmachen und nimmt dabei Rücksicht auf gestresste Wirbelsäulen. Bequeme Sportkleidung und leichte Sportschuhe (helle Sohlen) sind erforderlich.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 08.45-09.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

YKF12B vhs - PLUS

Zumba® Gold

- Tanz- u. Bewegungsspaß

Sie möchten etwas Effektives für Ihre Gesundheit tun und haben Spaß daran, sich mit netten Leuten in der Gruppe zu lateinamerikanischer Musik zu be-

wegen. Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und ermöglicht es auch älteren ('länger junggebliebenen') und untrainierten Menschen durch temporeduzierte Übungen, ihre Koordination zu verbessern und schrittweise Kondition aufzubauen. Zumba kräftigt und lockert die Muskulatur. Auch das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Auch ungeübte Einsteiger sind hier willkommen.

Leitung Maria Budde
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Sporthalle Vonderort (Grundschule)
Am Quellenbusch 101
Entgelt 35,- Euro (13 UE)

YKF12K vhs - PLUS

Joyrobic

Kursinhalt siehe: KF11K.

Leitung Antje von der Gathen
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 09.45-10.45 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt 35,- Euro (16 UE)

YKF13B vhs - PLUS

Zumba®Fitness

Kursinhalt siehe: KF07B.

Leitung Melanie Marx
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.15-20.15 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt 32,- Euro (15 UE)

FUNKTIONELLES TRAINING

YKG02K vhs - PLUS

Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Der Kurs sieht ein funktionelles Training im Kraftraum vor! Hierdurch soll vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) gekräftigt werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl der Übungen wird erreicht, dass das Training einerseits sehr effektiv und andererseits schonend für Wirbelsäule und Gelenke ist. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden durch die Kräftigung der Muskulatur stabilisiert.

Leitung Karl-Heinz Ninck
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)
Entgelt 57,- Euro (30 UE)

YKG03K vhs - PLUS

Funktionelles Fitnesstraining für Frauen und Männer

Kursinhalt siehe: KG02K.

Leitung Christiane Schütz
Beginn 31. August 2017
Zeit Donnerstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 19-mal
Ort Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)
Entgelt 70,- Euro (38 UE)

YKG04K vhs - PLUS

Fitness für Männer - Zielgruppe: Männer über 40 Jahre

Der Kurs sieht ein funktionelles Fußballspiel in einer Turnhalle vor. Hierdurch sollen vor allem Koordination und Muskulatur erhalten und gefördert sowie die Ausdauer verbessert werden. Durch die Ausführungsart und die Auswahl spezieller Spielregeln kann das "Spielen" einerseits effizienter gestaltet und andererseits der Körper für den Alltag gestärkt werden.

Leitung Siegfried Silz
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 18.00-19.30 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)
Entgelt 67,- Euro (30 UE)

WASSER UND CO.

Die Sportbootführerscheinkurse der Volkshochschule bereiten auf die theoretische Prüfung beim Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes vor.

Beachten Sie bitte, dass neben den Kursgebühren folgende Kosten anfallen: Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrbücher, evtl. ärztliche Bescheinigung, praktische Segelausbildung.

Besonders zu beachten:
Der Praxisteil inklusive der anfallenden Kosten erfolgt ausschließlich in Absprache mit dem Kursleiter - ohne jegliche Beteiligung der VHS.

YKK01B vhs - PLUS

Sportbootführerschein Binnen und Segeln

Der Kurs umfasst die Themen: Bootsbaukunde, physikalische Grundlagen der Segeltechnik, Bootsmanöver und Rechtskunde nach der Binnenschiffahrtsordnung. Er schließt mit der theoretischen Prüfung ab. Das praktische Training wird von einer erfahrenen Ausbilder-Crew an 7 Tagen durchgeführt (3 - 4 Schüler und 1 Ausbilder pro Boot) und umfasst ca. 40 - 50 Stunden. Die Prüfung erfolgt auf den Ausbildungsbooten am Ausbildungsort und wird am letzten Schultag vom Prüfungsausschuss des Deutschen Seglerverbandes abgenommen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 18.30-20.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 41,- Euro (20 UE)

YKK02B vhs - PLUS

Sportbootführerschein See und Erweiterung zum Küstenschifferschein SKS (2-semesteriger Kurs) - 1. Semester !!!

Das 1. Semester (12 Kurstage) führte bis zum amtlichen Sportbootführerschein See. Themenschwerpunkte: Rechtskunde, Motoren- und Manöverkunde, Seemannschaft, Navigation und Wetterkunde. Im 2. Semester (11 Kurstage) werden alle Themen

vertieft, insbesondere Navigation, Gezeitenkunde, Wetter, Yachtführung und Törnplanung. Die Kursgebühr für den 2-semesterigen Kurs beträgt 80,00 Euro und wird mit Beginn des ersten Semesters erhoben. Der 2-semesterige Kurs schließt mit der theoretischen SKS-Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DSV ab. Den Kursteilnehmern wird in der Segelsaison 2017 Gelegenheit gegeben, die erforderliche Segelpraxis auf einem Schulungsboot zu erwerben und am Ende des Törns die praktische Prüfung abzulegen.

Leitung Andreas Kreul
Beginn 26. September 2017
Zeit Dienstag 20.00-21.30 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Berufskolleg BSS B 003
Entgelt 80,- Euro (24 UE)

YKK03B vhs - PLUS

Sportbootführerschein See für Segler und Motorbootfahrer

Der amtliche Sportbootführerschein-See kurz SBF-See genannt, ist ein "Pflichtschein". Er berechtigt Sie, ein Motor- oder Segelboot mit einer Motorleistung über 15 PS, (11,03 Kw) ohne Größenbeschränkung, auf den Seeschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland zu führen. Neben dem Grundwissen für die Prüfung orientieren sich die Lehrinhalte an Praxissituationen. Ziel des Kurses ist es, selbst eine Yacht auf einem geschützten Revier zu führen. Die theoretische und praktische Prüfung kann nach Kursende vor dem amtlichen Prüfungsausschuss abgelegt werden. Die praktische Ausbildung findet an Wochenenden - nach Absprache mit dem Kursleiter - statt. Seemannische Erfahrungen oder Führerscheine sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Leitung Willi Müller
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 19.00-21.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Berufskolleg
Entgelt 65,- Euro (30 UE)

YKK04B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Nichtschwimmerbecken bei einer Wassertemperatur von ca. 30°C statt und ist nicht nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Der Kurs ist für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 15.30-16.15 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Hallenbad Boy / Welheim
Entgelt 60,- Euro (11 UE)

YKK05B vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Die Wassergymnastik findet im geheizten Bewegungsbad (Wassertiefe ca. 1,45 m) bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad Celsius statt und ist nicht

Seite 58

nur vorbeugend sehr wichtig für die Gesundheit. Sie kann auch solchen Menschen empfohlen werden, die bereits an Verschleißerkrankungen leiden. Die Gymnastik umfasst Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufes und der Ausdauer. Die Kurse sind für Schwimmer und Nichtschwimmer geeignet. Auch für Anfänger geeignet.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK06B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK07B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK08B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK09B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 42,- Euro (8 UE)

YKK10B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 42,- Euro (8 UE)

YKK11B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 04. Dezember 2017
Zeit Montag 15.00-15.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK12B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 04. Dezember 2017
Zeit Montag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK13B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 04. Dezember 2017
Zeit Montag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK14B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 04. Dezember 2017
Zeit Montag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 39,- Euro (8 UE)

YKK15B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 04. Dezember 2017
Zeit Montag 18.00-18.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 42,- Euro (8 UE)

YKK16B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik

Kursinhalt siehe: KK05B.

Leitung Susanne Kruska
Beginn 04. Dezember 2017
Zeit Montag 18.45-19.30 Uhr
Dauer 8-mal
Ort KWA Stift Urbana
Entgelt 42,- Euro (8 UE)

YKK17B

vhs - PLUS

Aqua-Walking

Aqua-Walking ist gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehetiefen Wasser mit Bodenkontakt. Es eignet sich hervorragend für Neueinsteiger und ältere Personen und ist empfehlenswert als Regenerationstraining nach Verletzungen am Stützapparat, als Training für Kräftige und Übergewichtige, Rheumatiker und Arthrosepatienten. Die Übungen entstammen weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik und werden bei einer Wassertemperatur von 29 Grad Celsius und einer Wassertiefe von 76 bis 124 cm durchgeführt. In der Kursgebühr ist das Eintrittsgeld für das Lehrschwimmbecken enthalten.

Leitung Linda Rogozinski
Beginn 17. Oktober 2017
Zeit Dienstag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
Entgelt 42,- Euro (10 UE)

**YKK18B**

vhs - PLUS

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist eine ideale Sportart für regelmäßiges Ausdauertraining, mit den speziellen Vorteilen der Bewegung im Wasser fühlen Sie sich nahezu schwerelos. Auf diese Weise sorgt Aqua-Fitness für eine maximale Entlastung der Gelenke. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher, Kreislauf und Ausdauer verbessert!

Wassertiefe 76 - 124 cm, Wassertemperatur 29 Grad Celsius.

Leitung Linda Rogozinski
Beginn 17. Oktober 2017
Zeit Dienstag 16.00-16.45 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschwimmbecken Schule am Tetraeder
 In der Welheimer Mark 62
Entgelt 38,- Euro (10 UE)

YKK19B

vhs - PLUS

Warmwassergymnastik (Zusatzkurs)

Kursinhalt siehe: KK04B.

Leitung Gabriele Sprenger
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 14.45-15.30 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Hallenbad Boy / Welheim
Entgelt 60,- Euro (11 UE)

YKK20B vhs - PLUS Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen gewöhnt. Durch kleine Spiele mit und im Wasser, durch Gleiten und Tauchen soll die Angst vor dem Wasser abgebaut werden. Pro Kind sollte ein Erwachsener mit im Wasser sein. Die Wassertiefe beträgt 76 cm bis 124 cm und die Wassertemperatur liegt bei 29 Grad Celsius. Bitte Schwimmerngurte mitbringen! Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt NUR für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte "Normal-Anmeldung" im Internet wählen!

Leitung Marion Fenske
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 15.45-16.30 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschiwimmbcken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62
Entgelt 36,- Euro (10 UE)

YKK21B vhs - PLUS Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK20B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 16.30-17.15 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschiwimmbcken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62
Entgelt 36,- Euro (10 UE)

YKK22B vhs - PLUS Wassergewöhnung für Kinder (3 - 5 Jahre)

Kursinhalt siehe: KK20B.

Leitung Marion Fenske
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 17.15-18.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort Lehrschiwimmbcken Schule am Tetraeder
In der Welheimer Mark 62
Entgelt 36,- Euro (10 UE)

YKK25B vhs - PLUS Stand up Paddling (iSuP) auf dem Fluss Lippe

Beim Stand up Paddling (SuP) wird im Stehen auf einem aufblasbaren Surfbrett (iSuP Board) auf einem Gewässer (hier: der Fluss Lippe in Dorsten) gepaddelt. SuP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- / Tiefenmuskulatur; auch die Balance wird trainiert. Der Spaß am SuP kommt dabei natürlich nicht zu kurz. SuP ist sehr leicht zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Anfänger stehen nach ca. 10 Min. auf dem Board. TREFFPUNKT ist ein PARKPLATZ gegenüber einer SPORTHALLE an der KURT-SCHUMACHER-STRASSE 28 in 46282 DORSTEN. Bitte Kleidung / Badesachen und Schuhe mitbringen, die nass werden dürfen. Bei kühleren Tempe-

raturen können Sie Neoprenkleidung (kurze Hose u. Pullis) vor Ort ausleihen, gegen eine Gebühr von 7,00 EUR!

Sie erwartet:

- eine kurze Einweisung betr. Gewässer, Technik und Material
- Begleitung während der Tour (auf Lippe und Kanal) durch einen Guide
- Ausrüstung (Board, Paddel)

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Mindestalter: 16 Jahre (Jüngere nur in Begleitung der Eltern)
- nur Schwimmer (mind. 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg
- Wetter: Durchführbarkeit abhängig vom Wind: unter 25 km/h.



Leitung Thomas Libor
Beginn Samstag, 23. September 2017
Zeit 14.30-16.30 Uhr
Ort Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Sporthalle
Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten
Entgelt 36,- Euro (3 UE)

JUNGE VHS - ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

YKL01B vhs - PLUS Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

In diesem ganzheitlich orientierten Kurs wird mit den Kindern auf vielfältige Art und Weise geübt, Konzentration zu erlangen, eigene Bewegungserfahrungen zu machen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Bewegungsspiele - Laufen, Gleiten, Klettern, Schaukeln - gehören ebenso zum Programm wie Rythmus-, Ruhe- und Entspannungsübungen. Bitte bequeme, lockere Kleidung und Stoppersocken oder Turnschuhe mitbringen. Anmeldung und Entgeltzahlung erfolgt nur für die erwachsene Begleitperson, die Teilnahme des Kindes ist entgeltfrei. Bitte "Normal-Anmeldung" im Internet wählen!

Leitung Christina Mick
Beginn 27. September 2017
Zeit Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
Dauer 12-mal
Ort Willy-Brandt-Gesamtschule (Gr. Sporthalle)
Entgelt 31,- Euro (16 UE)

Eigentlich keine Lust auf Sport und Gesundheit? Kann man verstehen, wenn facebook, Whatsapp und Co. locken.

Doch hier gibt's das, was gute Laune macht: Bewegung und Entspannung zu cooler Musik. Schau doch mal vorbei und überzeug dich selbst!

YKL02B vhs - PLUS Yoga - für Boys and Girls (13 - 16 Jahre)

Hüpfen, boxen, recken, strecken, alle Muskeln anspannen und entspannen, tief durchatmen. Die Impulse der Kinder werden aufgenommen und zu Geschichten geformt. So bietet die Yogastunde Raum für die Kinder, die vielfältigen Alltagsprozesse zu verdauen, um im Moment anzukommen. Die Kinder lernen durch das Prinzip von Anspannen und Entspannen sowie Atem und Bewegung universelle Werkzeuge kennen, um ihre Befindlichkeit selbst zu steuern. Yogaübungen verbessern die Motorik und stärken die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Die Schulung der allgemeinen sinnlichen Wahrnehmung verbessert zusätzlich die Lernfähigkeit. So können die Kinder gestärkt und selbstbewusst dem Leben begegnen. Gönnen Sie Ihren Kindern 60 Minuten zum Auftanken und bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Wasser mit.

Sabine Timeus ist Yoga-Lehrerin mit 10-jähriger Yogaerfahrung und Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung und Praxiserfahrung. Seit Jahren begeistert sie sich für alternative Heilmethoden und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Leitung Sabine Timeus
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 16.00-17.00 Uhr
Dauer 8-mal
Ort Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)
Entgelt 47,- Euro (11 UE)

TANZEN

YKM01B vhs - PLUS Tango Argentino - ohne Vorkenntnisse

Lassen Sie sich verführen zu einem besonderen Tanz. Sie erleben in leichter Form Grundaktionen: die Umarmung, führen und ausführen, anbieten und annehmen, die Kontinuität der Bewegung im Raum, die Kunst des Gehens, den musikalischen Rhythmus, die Figuren und ihre möglichen Kombinationen.

Peter Frank - ADTV Maestro de Tango mit vielen Jahren Erfahrung - hilft Ihnen in die wunderbare Welt des argentinischen Tangos einzutauchen, die Innigkeit, Distanz, Improvisation, Kreativität, Gefühl und Leidenschaft zulässt. Bitte melden Sie sich zusammen mit Ihrer Tanzpartnerin / ihrem Tanzpartner an.

Leitung Peter Frank
Beginn 13. November 2017
Zeit montags
20.11., 27.11., 11.12., 18.12.2017
15.01., 22.01., 29.01. 2018
jeweils 20.00 - 20.45 Uhr
Dauer 8-mal
Ort ADTV-Tanzschule Frank
Entgelt 96,- Euro pro Person (8 UE)

ZWEITER BILDUNGSWEG IN BOTTROP

FACHHOCHSCHULABSCHLUSS 6 SEMESTER

HOCHSCHULE RUHR WEST

FACHHOCHSCHULREIFE 4 SEMESTER

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe Außenstelle Bottrop

FACHOBERSCHULREIFE 2 SEMESTER

HAUPTSCHULABSCHLUSS 2 SEMESTER

VHS in Bottrop

SCHWIERIGE ENTSCHEIDUNG?

Wir können Ihnen weiterhelfen und bieten Ihnen die Zweite Chance!

Sie haben aus verschiedenen Gründen die Schule ohne oder mit einem Sie nicht zufrieden stellenden Schulabschluss verlassen. Das kann sich ändern, wenn Sie Ihren Bildungsweg nun fortsetzen.

Folgende Abschlüsse können erworben werden:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Fachoberschulreife (Mittlerer Schulabschluss)
- Fachhochschulreife in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

VORAUSSETZUNGEN

HSA/FOR

- Mindestalter von 17 Jahren
- Erfüllung der Vollzeitschulpflicht

FHR

- Mindestalter von 18 Jahren
- zweijährige Berufstätigkeit und die Fachoberschulreife
- FOR an der VHS erworben auch ohne zweijährige Berufstätigkeit

BERATUNG/ANMELDUNG

HSA/FOR

persönlich immer dienstags von 09.00-12.30 Uhr ganztätig, Aufnahmeschluss für die laufenden Kurse ist 14 Tage nach Unterrichtsbeginn, soweit nach Kursbeginn noch Plätze frei sind

- VHS Bottrop, Böckenhoffstr. 30, 46236 Bottrop, 2. Etage, Raum 3.17

Ansprechpartnerin:

Fachbereichsleiterin Christiane Dahlkamp

Telefon: 02043 / 70 38 43

Mail: christiane.dahlkamp@bottrop.de

- Zur Anmeldung bitte letztes Schulzeugnis, Lebenslauf und Pass/Ausweis mitbringen!

FHR:

- Informationsveranstaltungen im Semester
- nach telefonischer Vereinbarung in der VHS Bottrop

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe,
Middelicher Str. 289, 45892 Gelsenkirchen
(Resse), Telefon: 0209/81 12 60

Montag bis Donnerstag 17.15 – 20.00

Montag und Donnerstag 9.30 – 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Anja Held

WAS ERWARTET SIE?

Teilnahmegebühren: keine, Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 30 Euro, die nach erfolgreichem Abschluss erstattet werden

Beginn: HSA/FOR: 04. September 2017

FHR: 30. August 2017

Dauer: HSA 1,5 Jahre

FOR 2 Jahre, bei Einstieg ins 3. Sem., 1 Jahr

FHR 2 Jahre

Unterrichtszeiten: HSA/FOR: in der Regel montags bis freitags von 16.45 bis 21.30 Uhr
FHR: montags bis donnerstags 16.45 – 21.30 Uhr

Fächer: Unterricht auf der Grundlage der Kernlehrpläne des Landes Nordrhein-Westfalen vom 18.07.2012

HSA/FOR: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Erdkunde (Ersatzfach für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse: Erdkunde)

FHR: Deutsch, Soziologie, Englisch, Mathematik, Biologie, Informatik

Abschlüsse: staatlich anerkannt

HSA/FOR:

- In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch finden zentral organisierte standardisierte Abschlussprüfungen (ZosP) statt.
- Berufsberatung durch die Arbeitsagentur
- Informationsveranstaltung Fachhochschulreife 1-2x im Semester
- individuelle fachliche Betreuung durch den Beratungslehrer, Unterstützung bei persönlichen Problemen durch die Fachbereichsleitung
- Förderung nach dem Bundesausbildungsgesetz (BAföG) **nicht** möglich!

Kursnr.	Typ	Anmeldung	Semester	Leitung	Beginn	Uhrzeit	Ort
HAUPTSCHULABSCHLUSS/FACHOBERSCHULREIFE							
LA01B	HSA 10	ganztätig	1, 2 und 3	J. Kassubek	04.09.2017	Mo. - Fr. 16:45/17:30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 007
LA04B	FOR	ganztätig	3 und 4	C. Adams	04.09.2017	Mo. - Fr. 16.45 / 17.30 - 21.30 Uhr	Berufskolleg, B 005
WEITERBILDUNGSBERATUNG							
LC01B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	27.11.2017	Mo., 19.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30
LC03B	Information FHR	ganztätig	-	A. Held	22.01.2018	Mo., 19.00 Uhr	VHS, Böckenhoffstr. 30



STUDIUM / WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur - Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Die Fachleute der FernUniversität informieren nicht nur über die Studiengänge, die Wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote, den Studienablauf und die Besonderheiten des FernUni-Studiums, sondern auch über die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur zu einem Universitätsabschluss zu kommen.

Das Studienkonzept der FernUniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeit- wie im Vollzeitstudium. Dadurch ist es für alle Studieninteressierten eine interessante Alternative, die durch ihre Berufstätigkeit, familiäre Verpflichtungen, eingeschränkte Mobilität oder aus anderen Gründen keine Präsenzuniversität besuchen können oder wollen.

Studieren kann man an der FernUniversität bei entsprechender beruflicher Qualifikation auch ohne Abitur.

Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der FernUniversität angeboten werden. Studiert wird auf Basis einer speziellen Fernstudiendaktik mit schriftlichen und digitalen Medien. Dabei spielen die Regional- und Studienzentren mit Präsenzangeboten, umfassender Betreuung und Kontaktmöglichkeiten eine bedeutende Rolle.

Das Studienzentrum Bottrop hat zum 30.09.2016 den Betrieb eingestellt.

Betreuungs- und Beratungsangebote für Studierende stehen im Regionalzentrum Hagen sowie in den weiteren Studienzentren der Region zur Verfügung.

Aktuelle Informationen und Angebote unter: www.fernuni-hagen.de

abitur-online.nrw ist ein Angebot im Rahmen des Zweiten Bildungsweges am Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe. Als Internet gestützter Lehrgang in Teilpräsenz, richtet er sich an Erwachsene, die neben ihrer Berufs- oder Familientätigkeit auch einen höheren Bildungsabschluss anstreben. Das neue Angebot gibt Studierenden eine höhere zeitliche Flexibilität. Die Hälfte der Unterrichtszeit, in der Regel zehn von zwanzig Unterrichtswochenstunden, wird durch ein Selbststudium am heimischen Computer und in virtuellen Lerngruppen ersetzt. Der abitur-online-Lehrgang dauert drei Jahre. Die Fachhochschulreife kann bei entsprechenden Leistungen nach dem vierten Semester zuerkannt werden.

Information und Anmeldung: Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe
Tel.: 0209 / 81 12 60, E-Mail: weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Die Hochschule Ruhr West (HRW) ist eine international ausgerichtete Fachhochschule mit hohen Qualitätsstandards. Sie hat ihre Standorte in den attraktiven Ruhrgebietsstädten Bottrop und Mülheim an der Ruhr. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Wirtschaft.

Wer kann an der HRW studieren?

- » alle, die eine Hochschulzugangsberechtigung (Fachhochschulreife, Hochschulreife) besitzen
- » die Wert auf engen Kontakt zur Wirtschaft und Praxisbezug legen
- » die einen international anerkannten Abschluss erlangen wollen.

Was bietet die Hochschule Ruhr West?

- » individuelles Studium in kleinen Gruppen mit
- » engen Kontakt zu Unternehmen bzw. duale Studiengänge
- » Brückenkurse für technisch-mathematische Fächer
- » internationale Studienabschlüsse
- » familiengerechtes Studium
- » Stipendienprogramme sowie Bafög-berechtigte Studiengänge.

KONTAKT: Hochschule Ruhr West/ Studierendenservice

Dümpfener Str. 45, Bauteil I
45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: +49(0)208/882 54 - 222
studienberatung@hs-ruhrwest.de

SENIORKURSE

Mit diesem Programm sollen speziell ältere Bürger angesprochen werden. Die Veranstaltungen wurden bei der Festlegung des Themas, der Zeit und des methodischen Vorgehens auf diesen Kreis zugeschnitten. Das bedeutet nicht, dass sich damit das Angebot der Volkshochschule für Senioren erschöpft. Diese sind vielmehr eingeladen, auch weitere Veranstaltungen, die im Programmheft genannt sind, zu besuchen. Eine ganze Reihe von Kursen etwa aus dem sprachlichen bzw. EDV-Bereich wird vormittags durchgeführt, also zu einer Zeit, die erfahrungsgemäß für Senioren günstig liegt. Bitte machen Sie von dem Angebot Gebrauch – wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Alle Veranstaltungen in den Seniorenheimen bzw. Altenbegegnungszentren sind für die Senioren- und Altenheimbewohner entgeltfrei. Interessierte Bürger/innen sind herzlich eingeladen.

GESUNDHEIT FÜR SENIOREN

YMA01B

Hocker-Stuhl-Gymnastik (Frauen)
- Fit u. gesund älter werden

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

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

Leitung Johanna Dragon
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 11.30-13.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Gymnastikraum - Gesundheitsamt
Entgelt 33,- Euro (22 UE)

YMA11B

Tanzen geht immer (Grundkurs 55 +)

Nach einigen Jahren Tanzpause haben viele Menschen wieder das Bedürfnis, zu Tanzveranstaltungen zu gehen. Oft stellen sie dann fest, dass ihre Tanzkenntnisse nicht mehr auf dem neuesten Stand sind. Um dem abzuweichen, aber auch um in einer gemütlichen Atmosphäre ohne überlaute Disco-Musik und atemberaubender Fülle wieder einmal ausgiebig tanzen zu können, wird dieser dem Alter angepasste Tanzkurs angeboten. Gelernt und geübt werden die gebräuchlichsten Formen des Gesellschaftstanzes nach der CreaDance-Methode. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung nur für m/w-Paare möglich ist.

Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumlage in Höhe von 30,00 EUR an die Tanzschule zu zahlen.

Leitung Peter Frank
Beginn 25. September 2017
Zeit Montag 17.30-19.00 Uhr
Dauer 10-mal
Ort ADTV-Tanzschule Frank
Entgelt 27,- Euro (20 UE)

YMA12B

vhs - PLUS

Qigong für SeniorInnen (Alter: 55+)

Qi Gong gehört zu einem weit verbreiteten und sehr bekannten chinesischen Übungssystem, in das philosophische Elemente, Erfahrung und Wissen des Jahrtausende alten chinesischen Kulturkreises eingebunden sind. Qi Gong dient der Regulierung der Lebensenergie (Qi). Körper, Geist und Seele werden gesund erhalten oder die Gesundheit angeregt. Die Übungen beruhen auf einer Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig geübt tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Qi Gong ist äußerst vielseitig. Besondere Effekte sind: Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Meditation in Bewegung, Atemübung, Atemtraining und Heilgymnastik. Bei älteren Menschen kann sich die Sturzgefahr erheblich reduzieren, weil die ständige Gewichtsverlagerung und langsame Bewegungen von Kopf, Armen,

Beinen und Rumpf die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht verbessern. Regelmäßiges Üben hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Weitere positive Auswirkungen sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln Sehnen und Gelenke und nach einiger Zeit Vertiefung der Atmung und bessere Lungenkapazität.

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

Leitung Maria Thon
Beginn 29. September 2017
Zeit Freitag 17.00-18.00 Uhr
Dauer 11-mal
Ort Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt 33,- Euro (15 UE)

VERANSTALTUNGEN
STADTMITTE

YMB01B

Gespräche und Lesung
(wie es früher war)

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 07. August 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMB02B

Die Zigarre auf dem Fensterbrett

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 04. September 2017
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMB03B

Kartoffelernte - damals, vor 60 Jahren

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 11. September 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMB04B

Kohle, Künstler und ein wenig Königsblau

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 09. Oktober 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMB05B

Der 80. Geburtstag

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 16. Oktober 2017
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)



Seniorentanz
...mehr als Bewegung

Bundesverband
 Seniorentanz e.V.

Hans-Sachs-Str. 15
 46236 Bottrop

0 20 41 - 2 16 18

info@tanzschule-frank.de
 www.tanzschule-frank.de



YMB06B

Adventmärchen

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 06. November 2017
Zeit 15.30-17.45 Uhr
Ort Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMB07B

Gartengeschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 13. November 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMB08B

Weihnachtsmärchen

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 11. Dezember 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN BOY/ WELHEIM/BATENBROCK

YMC01B

Zum Tanzen nach Strauß und Wahmann (damals)

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 14. August 2017
Zeit 13.30-15.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMC02B

Lesen ist wie Reisen

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 17. August 2017
Zeit 14.15-16.30 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMC03B

Bei uns gibt es keine Langeweile

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 07. September 2017
Zeit 14.15-16.30 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMC04B

Erinnerungen und Erzählungen von damals

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 02. Oktober 2017
Zeit 13.30-15.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMC05B

Früher, bei uns zu Hause

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 16. November 2017
Zeit 14.15-16.30 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMC06B

Weihnachtsgeschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 04. Dezember 2017
Zeit 13.30-15.45 Uhr
Ort Seniorenzentrum des ASB Welheim
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMC07B

Weihnachtsgeschichten und Weihnachtslieder

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Donnerstag, 21. Dezember 2017
Zeit 14.15-16.30 Uhr
Ort Altenbegegnung DRK, Horster Straße 255
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN EIGEN

YMD01B

Erzählungen aus der Kindheit - mit den Bewohnern

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Dienstag, 08. August 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMD04B

Lustige Kurzgeschichten zum Nachdenken

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Dienstag, 17. Oktober 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YMD06B

Adventgeschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Dienstag, 21. November 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

VERANSTALTUNGEN FUHLENBROCK

YME01B

Senioren schreiben Geschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 21. August 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YME02B

Das Leben schreibt die schönsten Geschichten

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 23. Oktober 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)

YME03B

Lieder und Märchen im Advent

Leitung Rosemarie Jeschke
Beginn Montag, 27. November 2017
Zeit 15.00-17.15 Uhr
Ort Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8
Entgelt entgeltfrei (3 UE)



VERANSTALTUNGEN KIRCHELLEN

YMK76K K

vhs - PLUS

Gymnastik für Senioren

Gymnastik kann jeder mitmachen, egal wie alt bzw. jung man ist. Sie führt zu einer besseren Beweglichkeit des ganzen Körpers. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung, mit und ohne Musik.

Leitung Marjo Queens
Beginn 28. September 2017
Zeit Donnerstag 10.00-11.00 Uhr
Dauer 15-mal
Ort Hof Jünger
Entgelt 44,- Euro (20 UE)

Hol dir die App der 3.000 Sparvorteile.



Satte Sofort-Rabatte von 10%, 20% und mehr! Sie sind ELE Kunde?

Dann können Sie bei rund 3.000 Freizeit- und Shoppingangeboten bares Geld sparen! Alles, was Sie dafür brauchen, ist die kostenlose ELE Card oder – noch komfortabler – die ELE Card App. Diese einfach aufs Smartphone laden, darin die digitale ELE Card aktivieren – und schon geht's hinein ins Sparvergnügen.

Alle Infos unter www.ele.de.



Die ELE Card App.
Jetzt downloaden und lossparen!

Tolle Highlights warten,
zum Beispiel:



Movie Park Germany
7 € SPAREN p. Pers.¹

alpincenter.com
Bottrop



alpincenter
10% SPAREN



Starlight Express
10% SPAREN

b
beats by dr.dre

PHILIPS

LE CREUSET

Panasonic

TUI

WMF

PUMA

jura

CONVERSE

JBL

Online-Shopping unter
ele-shoppingwelt.de
bis zu 60% SPAREN

¹ Gültig beim Kauf von Online-Tickets.

ELE