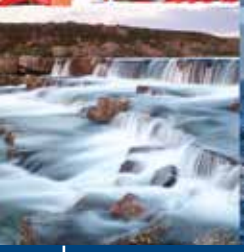
vhs

Dülmen
Haltern am See
Havixbeck



KURSPROGRAMM

1. HALBJAHR 2019

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

vhs Dülmen Haltern am See Havixbeck

vhs

Geschäftsstellen

Dülmen

VHS | Alte Sparkasse
Münsterstraße 29 / Ostring 32 · 48249 Dülmen
Telefon: 02594 12-400
Telefax: 02594 12-409
E-Mail: info@vhs-duelmen.de
Web: www.vhs-duelmen.de
Öffnungszeiten der Infothek:
Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag: 14.00 bis 16.00 Uhr

Haltern am See

VHS
Muttergottesstiege 6 · 45721 Haltern am See
Telefon: 02364 933-442
Telefax: 02364 933-441
E-Mail: info@vhs-haltern.de
Web: www.vhs-haltern.de
Öffnungszeiten der Infothek:
Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Montag und Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

Havixbeck

VHS | Rathaus Havixbeck · Zimmer 108
Willi-Richter-Platz 1 · 48329 Havixbeck
Telefon: 02507 33-118
Telefax: 02507 33-5119
E-Mail: info@vhs-havixbeck.de
Web: www.vhs-havixbeck.de

vhs Kontakt + Impressum

VHS-Team

Esther Joy Dohmen
Leiterin
Programmbereichsleiterin 4: Fremdsprachen
Telefon: 02594 12-415
Telefon: 02364 933-440

Cynthia Degen
Programmbereichsleiterin 3: Gesundheit
Telefon: 02364 933-443

Susanne Hoeft
Programmbereichsleiterin 5: Deutsch
Telefon: 02594 12-472
Telefon: 02364 933-440

Dr. Saskia Jogler
Programmbereichsleiterin 6: Beruf | EDV
Telefon: 02594 12-471

Gunda Mühlenfeld-Anders
Programmbereichsleiterin 1: Aktuelles Forum
2: Kultur | Gestalten
Telefon: 02594 12-474

Geschäftsstelle Dülmen

Gudrun Ludwig
Telefon: 02594 12-481

Heike Hanskötter
Telefon: 02594 12-482

Ingrid Vorholt
Telefon: 02594 12-484

Susanne Kramer
Telefon: 02594 12-487

Anna-Maria Froning
Telefon: 02594 12-480

VHS-Ausschuss

Gabriele Sondermann
Vorsitzende
Halterner Straße 313 · 48249 Dülmen
Telefon: 02594 83070

Angela Berkel
Stellv. Vorsitzende
Reiherhorst 17 · 45721 Haltern am See
Telefon: 02364 69337

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

Geschäftsstelle Haltern am See

Brigitte Scheipers
Telefon: 02364 933-442

Silvia Brock
Telefon: 02364 933-442

Anke Sandkühler
Telefon: 02364 933-442

Geschäftsstelle Havixbeck

Andrea Böcker
Telefon: 02507 33-119

Mechthild Terwort
Telefon: 02507 33-112

Anzeigenwerbung **Ingrid Vorholt**
Telefon: 02594 12-484

Infothek
Telefon: 02594 12-400

Dozentenrat

Der Dozentenrat ist Schnittstelle zwischen allen aktiven Dozenten und der VHS. Wenn Sie Dozent bei der VHS sind und Fragen, Wünsche oder Anregungen zu Ihrer Tätigkeit an der VHS haben, kontaktieren Sie uns gerne.

Karin Kropf
Sprecherin

Barbara Werner
Stellv. Sprecherin

Christiane Zink

Impressum

Bildnachweis
Titelbild: Alle Titelbilder wurden von Referenten der VHS zur Verfügung gestellt. Alle Angaben: Seite 235.

Grafik, Satz und Layout
Creativbüro Dülmen

Druck
Lensing Druck
www.lensing-druck.de

vhs Inhalt

1 AKTUELLES FORUM ab Seite 11

- Gedenktage
- Multivisionsreportagen: Island und Grönland in 3D Abenteuer Deutschland
- Länderkunde
- Der Crash des Euros
- Mit Rechten reden
- Konsumwandel
- Kunstgeschichte: u. a. Themenschwerpunkt Bauhaus
- Studienseminare und -reisen
- Dülmener Gesundheitsforum
- Natur und Garten
- kinoTreff und Kino extra

2 KULTUR | GESTALTEN ab Seite 49

- Tanzen
- Literatur- und Schreibwerkstatt
- Zeichnen und Malen
- Bildgestaltung
- Schneidern und Nähen
- Werken und Gestalten
- Gold- und Silberschmieden
- Das 1 x 1 der Fotografie
- Kreative Fotografie

3 GESUNDHEIT ab Seite 87

- Meditation
- Autogenes Training
- Qigong und Tai-Chi
- Yoga
- Bewegungskurse
- Hockergymnastik ü65
- Selbstverteidigung
- Aqua-Jogging
- Wassergymnastik
- Vollwertig kochen
- Kaffeeverkostung
- Kochkulturen
- Saisonale und regionale Küche
- Vegetarische Küche

4 FREMDSPRACHEN ab Seite 147

- Arabisch
- Englisch
- Cambridge English
- Französisch
- Italienisch
- Japanisch
- Niederländisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch

5 DEUTSCH ab Seite 185

- Lesen und Schreiben
- Plattdeutsch
- Gebärdensprache
- Einbürgerungstest/Leben in Deutschland
- Deutsch als Fremdsprache
- Integrationskurse

6 EDV | BERUF ab Seite 197

- Tastschreiben
- PC-Grundlagenkurse
- Mein Notebook und ich
- Smartphone & Tablet
- MS Office & Libre Office
- Präsentieren & Moderieren
- Linux
- Die eigene Homepage
- Soziale Medien/Internet
- Bildbearbeitung
- CEWE-Fotobuch gestalten
- Berufliche Orientierung
- Rhetorik und Kommunikation
- Projektmanagement
- Stressbewältigung

DOZENTENRAT	Seite 5
BILDNACHWEIS	Seite 235
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	Seite 236
VERANSTALTUNGSORTE	Seite 240

vhs Allgemeine Hinweise

Wie melde ich mich an?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten sich zu einem VHS-Kurs anzumelden:

- Online unter www.vhs-duelmen.de finden Sie alle aktuellen Veranstaltungs- und Kursinformationen und können sich direkt anmelden.
- Schriftlich mit der Anmeldekarte, die Sie hinten in unserem Programmheft finden. Diese Karte können Sie entweder bei uns direkt abgeben oder per Post an uns schicken (Briefmarke nicht vergessen!). Bitte nutzen Sie für jede*n Teilnehmer*in und jede Veranstaltung eine eigene Anmeldekarte und vergessen Sie nicht, zu unterschreiben.
- Sie können uns auch telefonisch unter 02594 12-400 bei uns anmelden.
- Sie können uns auch eine E-Mail an info@vhs-duelmen.de schreiben. Wichtig ist, dass Sie dann Ihren vollständigen Namen, Ihr Geburtsdatum, Ihre vollständige Adresse und Telefonnummer angeben und natürlich die Kursnummer und den Titel des Kurses, zu dem Sie sich anmelden möchten.
- Sie können auch persönlich vorbeikommen und sich direkt vor Ort anmelden. Bitte beachten Sie hierfür die Öffnungszeiten der jeweiligen Geschäftsstelle.
- Wenn Sie bereits an einem Kurs teilnehmen, können Sie sich direkt im Kurs auf eine Weitermeldeliste eintragen und sich so verbindlich für den nachfolgenden Kurs anmelden.

Wie erfahre ich, ob meine Anmeldung angekommen ist?

- Wenn Sie sich per Post, per E-Mail, telefonisch oder online angemeldet haben, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit Widerrufsbelehrung.
- Wenn Sie sich persönlich oder über die Weitermeldeliste angemeldet haben, erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Ihre Anmeldung ist aber trotzdem verbindlich.
- Sollte Ihre Wunschveranstaltung ausgebucht sein oder ausfallen, melden wir uns per E-Mail, per Post oder telefonisch bei Ihnen.

Warum finden manche Kurse nicht statt?

Die Mindestteilnehmer*innenzahl bei einer Veranstaltung ist unterschiedlich. Wenn die Mindestteilnehmer*innenzahl bei Anmeldeschluss nicht erreicht wurde, muss die Veranstaltung abgesagt werden.

Was kostet meine Teilnahme an einer Veranstaltung?

Die Höhe des Teilnahmeentgeltes finden Sie bei den einzelnen Veranstaltungsbeschreibungen. Bei manchen Veranstaltungen (z. B. bei den meisten Fremdsprachenkursen) haben wir Staffelpreise angegeben. Je mehr Teilnehmer*innen sich in diesen Kursen anmelden, umso geringer wird das Entgelt. Bei Kursen mit zehn oder mehr Terminen, wird der Staffelpreis am dritten Veranstaltungstermin festgelegt. Bei Kursen mit weniger als zehn Terminen wird der Staffelpreis am ersten Veranstaltungstermin festgelegt.

Kann ich eventuell eine Ermäßigung erhalten?

Ob eine Ermäßigung für eine Veranstaltung gewährt werden kann, können Sie der jeweiligen Kursankündigung entnehmen. Folgende Personen können eine Ermäßigung des Entgeltes in Höhe von 30 % in Anspruch nehmen:

- Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- Schüler*innen, Student*innen und Auszubildende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres
- Schwerbehinderte ab 70 %
- Teilnehmer*innen an Freiwilligendiensten
- Empfänger*innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II) sowie Empfänger*innen von lfd. Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Sozialgesetzbuch XII
- Inhaber*innen von Familienkarten, entsprechend der jeweiligen Regelung der Gemeinden Dülmen, Haltern am See oder Havixbeck.

Die entsprechenden Unterlagen, die eine Ermäßigung rechtfertigen, müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Danach können solche Belege nicht mehr berücksichtigt werden.

Wie bezahle ich?

Am besten erteilen Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat, dann brauchen Sie sich um gar nichts mehr zu kümmern. Wir können Ihnen aber auch eine Rechnung zusenden. Bitte überweisen Sie das Entgelt erst, nachdem Sie die Rechnung erhalten haben.

Was tue ich, wenn ich doch nicht mehr teilnehmen kann?

Sie können sich 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder persönlich in einer Geschäftsstelle abmelden. Eine zahlungsbefreiende Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.

Eine schriftliche Anmeldung kann innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung schriftlich widerrufen werden.

Eine Abmeldung aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen ist nur in Ausnahmefällen mit Genehmigung der VHS-Leitung möglich.

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Titelbild dieses Programmhefts weckt Erinnerungen. Sie sehen 10 Titelbilder vergangener Programme, die zusammen das Titelbild des letzten Halbjahresprogrammes der Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck bilden. Damit werfen wir den Blick zurück auf viele spannende Veranstaltungen, informative Kurse und auf abwechslungsreiche Programme, die zweimal in jedem Jahr mit viel Engagement und Liebe zum Detail entwickelt wurden. Mit der gleichen Hingabe werden wir ab dem kommenden Frühjahr ein Programm für das ganze Schuljahr entwickeln. Sie halten in Ihren Händen das letzte Halbjahresprogramm der Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck. Wir möchten neue Wege gehen und wir freuen uns, wenn Sie mit uns gehen. Neben dem bewährten Kursprogramm möchte ich einige Zwischenstationen besonders hervorheben:

Entdecken Sie mit uns Syrien wie es war. Eine Gruppe neuer Bürger der Stadt Dülmen, die vor circa drei Jahren vor dem Krieg in ihrem Heimatland geflohen sind, werden uns ihr Syrien vorstellen, wie es war, bevor es durch den Krieg zerstört wurde. Anhand von mitgebrachten Bildern und Gegenständen erlaubt die Gruppe uns einen Blick in den Alltag, den sie aufgeben mussten.

Anlässlich der Europawahl laden wir Sie zu einem Studienseminar in und um Straßburg ein. In Straßburg, neben Brüssel eine der wichtigsten Städte im europäischen Integrationsprozess, werden wir nicht nur die politischen Zentren besuchen, sondern auch vor Ort erleben, wie gute deutsch-französische Zusammenarbeit zu einer Triebkraft für Fortschritte der Europäischen Union wird.

Im Gespräch mit Daniel-Pascal Zorn, möchten wir die aktuelle Situation in unserer Gesellschaft thematisieren. Wir möchten ergründen, warum Deutschland ein Land der Gegner geworden zu sein scheint, ein Land der „Wutbürger“ und „Tugendterroristen“, die sich unversöhnlich gegenüberstehen und keine gemeinsame Gesprächsgrundlage mehr zu finden scheinen.

Und am Ende des Semesters wollen wir mit Ihnen feiern!

Im Jahr 2019 feiern die Volkshochschulen in Deutschland ihr 100-jähriges Bestehen. Auch wenn die Wurzeln der Volkshochschulen bis ins 19. Jahrhundert zurückreichen und unsere Volkshochschule in diesem Jahr ihren 41sten Geburtstag feiert, so hat das 100 Jahre-Jubiläum für unsere Volkshochschule eine wichtige Bedeutung. Im Jahr 1919 wurde der Grundstein für die Entwicklung der Weiterbildung in öffentlicher Verantwortung gesetzt. Die Weiterbildung erhielt erstmals Verfassungsrang und wurde zum integralen Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems. Wir wollen dieses Datum zum Anlass nehmen, um die Einführung des neuen Programms und unseren 41. Geburtstag zu feiern und laden Sie herzlich ein, mit uns zu feiern. Merken Sie sich den 6. Juli schon einmal vor und freuen Sie sich mit uns auf ein tolles Fest!

Liebe Grüße, *Esther Joy Dohmen*

Foto: Dietmar Rabich

AKTUELLES FORUM

1

- Gedenktage
- Multivisionsreportagen:
  Island und Grönland in 3D
  Abenteuer Deutschland
- Länderkunde
- Der Crash des Euros
- Mit Rechten reden
- Konsumwandel
- Kunstgeschichte:
  u. a. Themenschwerpunkt Bauhaus
- Studienseminare und -reisen
- Dülmener Gesundheitsforum
- Natur und Garten
- kinoTreff und Kino extra

Programmbereichsleiterin:
Gunda Mühlenfeld-Anders
Telefon: 02594 12-474
g.muehlenfeld-anders@duelmen.de

Auf der Flucht: Der Häftling und der KZ-Scherge

Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Mit ihrem Exilroman „Das siebte Kreuz“ (1942) schuf Anna Seghers einen Welterfolg. Sieben Häftlinge sind aus dem KZ Westhofen zwischen Mainz und Worms entkommen. Unerbittlich werden sie von ihren Unterdrückern gejagt. Auf seinem Fluchtweg ist Georg Heisler auf Hilfe angewiesen. Menschen unterschiedlichster Weltanschauung unterstützen ihn, sei es, weil sie sich menschlichen Anstand bewahrt haben, sei es, weil sie durch die Hilfe für den Flüchtenden einen Lebenssinn für sich selbst sehen.

Die Brutalität des KZ-Scharführers Zillich ist im Lager Westhofen gefürchtet. Was aber geschieht mit diesem Täter, der sich nach Kriegsende seiner Bestrafung entziehen will? In der Erzählung „Das Ende“ (1945) setzt die Autorin seine Geschichte aus dem „Siebten Kreuz“ fort und nimmt den Umgang der Deutschen mit den NS-Tätern vorweg.

„Das siebte Kreuz „ist ein großer Appell an Humanität und Zivilcourage.

Die Literaturwissenschaftlerin Dr. Ursula Elsner war langjährige Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Freiburg (i. Br.) sowie Vorsitzende der Anna-Seghers-Gesellschaft Berlin – Mainz. Sie ist Mitherausgeberin und Autorin des Seghers-Jahrbuchs „Argonautenschiff“.

Dieser Vormittag wird veranstaltet von der Gemeinde Havixbeck, der Schul- und Gemeindebücherei, dem Friedenskreis an der AFG und der VHS. Die Veranstaltung findet aus Anlass des Internationalen Tages des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus statt.

Musikalische Begleitung: Manfred Wordtmann (Havixbeck)

1001 Havixbeck
Dr. Ursula Elsner
Manfred Wordtmann
Sonntag, 27.1.19
11:00 Uhr
Gemeindebibliothek Havixbeck
entgeltfrei

Lesung mit Lorenz S. Beckardt

Der Jude mit dem Hakenkreuz

Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Im Mittelpunkt des Buches steht das Leben des Großvaters Fritz Beckhardt, eines deutschen Patrioten, der den Ersten Weltkrieg als höchstdekorierter jüdischer Jagdflieger im Geschwader von Hermann Göring überlebte. Er verstand sich durch und durch als deutscher Jude. Die Anzeichen des deutschen Antisemitismus empörten ihn. 1937 denunziert ihn eine Nachbarin: Er hat einen unehelichen Sohn mit einer Nicht-Jüdin. Er kommt ins Konzentrationslager Buchenwald, aus dem er 1940 entlassen wird.

Nach der Haftentlassung folgt Fritz Beckhardt mit seiner Frau Rosa Emma seinen beiden Kindern Kurt und Hilde nach England. 1950 geht die Familie zurück in ihr Heimatdorf Sonnenberg. Die Familie kämpft um Wiedergutmachung und Anerkennung. Über die jüdischen Wurzeln wird in der Familie geschwiegen. Nach mehrjährigen Prozessen erhält er einen Teil seines von den Nazis beschlagnahmten Vermögens zurück.

Lorenz S. Beckhardt erfuhr erst mit 18 Jahren von seiner jüdischen Abstammung. Die Eltern hielten es nach ihren eigenen schrecklichen Erfahrungen für besser, ihr Kind in Deutschland nicht als Jude aufwachsen zu lassen. Sie ließen ihn sogar taufen. Seine Mutter ist in Marl aufgewachsen. Sie hat in Dülmen bei katholischen Nonnen versteckt die letzte Kriegszeit überlebt. Die Großeltern seiner Mutter wurden aus Recklinghausen nach Riga deportiert und ermordet.

In Dülmen wird der Abend gestaltet von der Kulturförderung, der Musikschule, der Kardinal-von-Galen-Schule und der VHS.

In Haltern am See ist es eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See, der Musikschule und der VHS.

Die Veranstaltungen findet aus Anlass des Internationalen Tages des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus statt.

1002 Dülmen
Lorenz S. Beckhardt
Dienstag, 29.1.19
19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

1003 Haltern am See
Lorenz S. Beckhardt
Mittwoch, 30.1.19
19:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
entgeltfrei

3D-Multivisionsreportage
Island & Grönland – Naturparadiese des Nordens

Feuerball und Eisland zugleich, ist Island vor allem ein Reiseziel für Naturliebhaber. Fauchende Geysire, brodelnde Schlammtöpfe und gewaltige Gletscher in endloser Weite wechseln mit kargen Schotterwüsten, die – so erzählt man – auch heute noch von Trollen und Elfen bevölkert werden.

In humorvollen Erzählungen beschreibt der Referent, wie er sich mit dem Fahrrad auf z. T. fürchterlichen Wellblechpisten durchs Hochland kämpft, auf denen das Furten von eiskalten Gletscherflüssen noch den angenehmsten Teil darstellt oder wie er im Winter im Niemandsland auf der total vereisten Ringstraße befürchten muss, von einer Orkanböe mit dem Auto von der Straße geweht zu werden...

Die klare Luft und die intensiven Farben machen diese Insel zu einem Traum für jeden Fotografen, die sowohl aus der Luft ihre Ursprünglichkeit offenbart als auch unter Wasser. Erleben Sie Island in brillanter digitaler 3D-Projektion – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Stephan Schulz fotografiert schon seit seiner Jugend leidenschaftlich in 3D. In seinen live präsentierten Vorträgen begeistert er immer wieder seine Zuschauer, wenn z. B. der Haifisch aus der Leinwand direkt durch den Saal zu schwimmen scheint. Seine spannenden Erzählungen, sein Temperament und seine Begeisterung für das Erlebte springen als Funke über und fesseln die Zuschauer.

Karten zum Vorverkaufspreis von 11,00 EUR sind
ab sofort in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich.

1004 Dülmen
Stephan Schulz
Mittwoch, 13.2.19
19:30 Uhr
Forum Bendix
Entgelt 13,00 EUR/Ermäßigt 11,00 EUR

Multivisionsreportage
Abenteuer Deutschland
Mit dem E-Bike durch die unbekannte Heimat

Spricht der Münchner Maximilian Semsch (34) von einer Fahrradtour, waren dies bisher keine Sonntagsausflüge, sondern halbe Weltreisen. Bisher fuhr Semsch durch über 30 Länder mit dem Fahrrad. Nur von einem Land hatte er bisher kaum etwas gesehen – seinem eigenen.

Semsch sagt: „Bisher hat es mich bei meinen Reisen immer in möglichst entfernte und exotische Länder gezogen. Irgendwann wurde mir klar, dass ich bisher kaum etwas von meiner Heimat gesehen hatte außer Autobahnen und Raststätten. Dabei besitzt Deutschland eine der besten Infrastrukturen für Radfahrer. Und so dachte ich mir: Warum nicht mal die unbekannte Heimat entdecken?“

Abenteuer bedeutet für Semsch zu entdecken, mit offenen Augen zu reisen und neugierig zu sein; und dafür muss man nicht bis ans Ende der Welt fahren. Unser eigenes Land ist voll von außergewöhnlichen Menschen, spektakulären Landschaften, fast vergessenen Bräuchen und spannenden Geschichten. Und wie könnte man dies besser erleben als durch entschleunigtes Reisen mit dem Fahrrad? Semsch‘s Fazit nach der Reise: „Deutschland war für mich eines der abwechslungsreichsten und interessantesten Länder, die ich bisher besucht habe. Ich war total überrascht, wie viele wunderschöne Gegenden es direkt vor unserer Haustüre gibt.“

In seinem spannenden und sehr persönlichen Vortrag möchte Semsch nun seinen Zuschauern die Freiheit des Radreisens näherbringen und zeigen, dass es auch ein Abenteuer sein kann durch Deutschland zu radeln. Fernwehgarantie inklusive!

Karten zum Vorverkaufspreis von 10,00 EUR sind
ab sofort in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich.

1005 Dülmen
Maximilian Semsch
Sonntag, 10.3.19
17:00 Uhr
Forum Bendix
Entgelt 12,00 EUR/Ermäßigt 10,00 EUR

Vortrag

Von Amman nach Aqaba

Eine Reise durchs antike und heutige Jordanien

Seit dem weltweit beachteten Friedensabkommen 1994 zwischen Israel und Jordanien schenken Tourismusmanager und Reisende dem Land jenseits des Jordan mehr und mehr Aufmerksamkeit, und viele Veranstalter von Studienreisen haben den vorderasiatischen Staat längst in ihre Kataloge aufgenommen. Und in der Tat hat das haschemitische Königreich zwischen Syrien und Saudi-Arabien, zwischen Palästina und Irak dem Reisenden viel zu bieten. Den einen reizt das geschichtliche Erbe der Region vom biblischen Mount Nebo über das achte Weltwunder, die Hauptstadt der Nabatäer, Petra, bis hin zu den Kreuzritterburgen des frühen Mittelalters. Andere begeistern sich mehr an der landschaftlichen Vielfalt Jordaniens, dem Toten Meer, den schroffen Höhen im Westen oder der stillen Schönheit des Wadi Rum am Rande der saudischen Wüste. Schließlich bietet die Stadt Aqaba am Roten Meer Sonne und Erholung das ganze Jahr über.

Der Referent geht ein auf die Geschichte und Gegenwart des Landes, die unterschiedlichen Regionen und die verschiedenen Menschen und Völker, die zumeist eines gemeinsam haben – die nahöstliche Gastfreundschaft dem Fremden gegenüber. Der Referent, Orientreisender seit rund 40 Jahren, referierte zuletzt u. a. an unserer VHS über Syrien.

1006 Dülmen
Clemens Schmale
Mittwoch, 3.4.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag

Nichts gesucht – so viel gefunden

Reisemomente und Begegnungen in nahen und fernen Ländern

Im Sommer 2017 war es soweit und Vivi Klapheck aus Haltern am See hat sich nach 29 intensiven Familien- und Berufsjahren einen langersehnten Wunsch erfüllt: Reisen ohne ein Zeitlimit von wenigen Urlaubswochen. Stattdessen Muße und Zeit für neue Erfahrungen und spontane Begegnungen.

So ist sie für über fünf Monate in die Welt gezogen, war hoch im Norden Schwedens, in Süddeutschland, Italien, Nepal, Thailand, Neuseeland ...

Es gab nur einen groben Plan, welche Länder sie bereisen wollte, aber keinen genauen Ablaufplan. Im Mittelpunkt stand das intensive Entdecken der einzelnen Länder, das Einlassen auf Momente und vor allem die Menschen vor Ort.

An diesem Sonntag berichtet sie von den unterschiedlichsten Reisebegegnungen und Erlebnissen, die diese Auszeit zu etwas ganz Besonderem, Unvergesslichen gemacht haben.

1007 Haltern am See
Vivi Klapheck
Sonntag, 20.1.19
17:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

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

Stadtbücherei Haltern am See

Vortrag
Der Crash des Euros

Die Eurokrise ist keineswegs vorbei, sondern frisst sich weiter durch die Währungsgemeinschaft. Ein Crash des Euros ist wahrscheinlich – und dann ist Deutschland der größte Verlierer. Die Wirtschaftsjournalistin Ulrike Herrmann erklärt, warum der Euro eine gute Idee ist, warum er gerade scheitert und was man tun müsste, um ihn zu retten.

1008 Haltern am See
Ulrike Herrmann
Dienstag, 26.3.19
19:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag
Mit Rechten Reden
Im Gespräch mit Dr. Daniel-Pascal Zorn

Nach einem Studium der Philosophie, Geschichte und Komparatistik promovierte der Autor Daniel-Pascal Zorn in 2015 in der Komparatistik, in der er philosophische Ansätze miteinander verglich. In seiner Kolumne „Na logisch“ im Philosophie Magazin „Hohe Luft“ betrachtet er, wie sich Sachverhalte und Argumente und deren Geltung zueinander verhalten. Auf seiner Facebook-Seite kommentiert er regelmäßig politische Äußerungen indem er sie logisch auseinander nimmt. In seinem Buch „Logik für Demokraten“ entwickelt Daniel-Pascal Zorn Denkwerkzeuge, die dem Leser helfen können, auf Scheinargumenten der Gegner demokratischen Denkens angemessen zu antworten. Gemeinsam mit zwei weiteren Autoren, Per Leo und Maximilian Steinbeis, verfasste der Autor den „Leitfaden“ Mit Rechten reden.

Dazu kommentierte Simone Rosa Miller im Deutschlandfunk Kultur:

„Der analytische Gewinn des Buches liegt dabei vor allem im überzeugenden Nachweis darüber, wie sich die rechte Rhetorik erfolgreich aus der eigenen Verantwortung stiehlt. Man muss den Optimismus der drei Autoren nicht teilen, um ihre Einladung an alle Rechten und Nichtrechten zu einem anderen Sprachspiel, einem konstruktiven Dialog nachdrücklich zu begrüßen. It’s on!“

Im Gespräch mit Daniel-Pascal Zorn, möchten wir die aktuelle Situation in unserer Gesellschaft thematisieren. Wir möchten ergründen, warum Deutschland ein Land der Gegner geworden zu sein scheint, ein Land der „Wutbürger“ und „Tugendterroristen“, die sich unversöhnlich gegenüberstehen und keine gemeinsame Gesprächsgrundlage mehr zu finden scheinen. Wir möchten mit diesem Abend nicht zur Verhärtung dieser Fronten sondern zum vernünftigen Diskurs anregen. Und wir möchten Sie einladen mitzureden. Der Gesprächsabend soll der Auftakt zu einer neuen Reihe sein, zu der die VHS in jedem Semester einen Gesprächspartner zu einem gesellschaftlich interessanten Thema einladen wird.

Wir möchten mit- (Ihnen) reden!

1009 Dülmen
Daniel-Pascal Zorn
Donnerstag, 11.4.19
19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Word-Cafe

Syrisches Mosaik

Entdecken Sie mit uns Syrien wie es einmal war. Eine Gruppe neuer Bürger der Stadt Dülmen, die vor circa drei Jahren vor dem Krieg in ihrem Heimatland geflohen sind, werden uns ihr Syrien, die Kultur, die Geschichte, die Landschaft und die besonderen Orte vorstellen. Ihr ganz eigenes Syrien, wie es war, bevor das Land durch den Krieg zerstört wurde. Das Land mit einer vielfältigen Ethnie und einer facettenreichen Kultur liegt an der Seidenstraße und ist eine Verbindung zwischen zwei Kontinenten.

Anhand von mitgebrachten Bildern und Gegenständen erlaubt die Gruppe uns einen Blick in den Alltag, den sie aufgeben mussten.

1010 Dülmen
KL-Team
Freitag, 10.5.19
14:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

ÖFID
Ökumenische Flüchtlingsinitiative Dülmen

Stadtbücherei
Haltern am See

Krimi-Abend

LESUNG

Donnerstag, 28. Februar 2019, 19.30 Uhr

in der Stadtbücherei

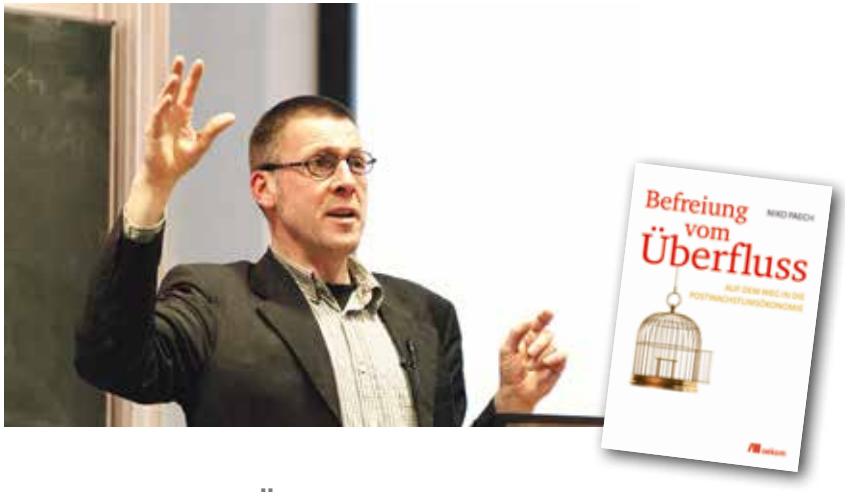
Lavesumer Str. 1g, 45721 Haltern am See

VK: 10,-- €
AK: 12,-- €

Judith Kepler ist Tatortreinigerin. Als sich ein Mann in einem großen Berliner Bankhaus in die Tiefe stürzt, wird sie gerufen. Eigentlich ein ganz normaler Job. Doch mit dem vermeintlichen Selbstmord stimmt etwas nicht ...

HALTERN AM SEE

Die Stadtbücherei informiert



Befreiung vom Überfluss

Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie

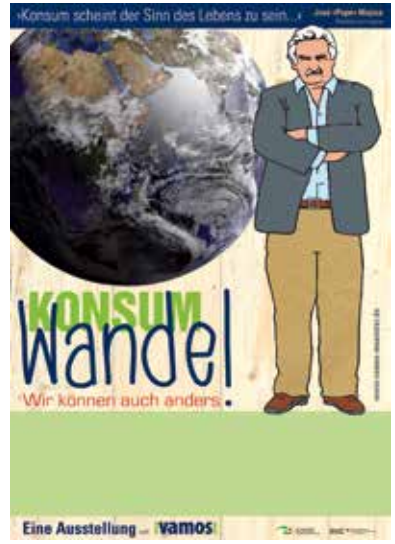
„Nachhaltigkeit befreit von Überfluss“, sagt Volkswirtschaftler Niko Paech. Die gute Nachricht dabei: „Das kann uns glücklicher machen.“ (TAZ, März 2012).

Nach einer anstrengenden Arbeitswoche möchte man sich auch mal etwas gönnen: das neueste Smartphone, ein iPad, einen Flachbildfernseher. Ruck zuck steckt man im Teufelskreis aus Konsumwunsch und Zeitmangel. Und nicht nur das: der stete Ruf nach „mehr“ lässt Rohstoffe schwinden und treibt die Umweltzerstörung voran.

Noch ist die Welt nicht bereit, von der Droge „Wachstum“ zu lassen. Aber die Diskussion über das Ende der Maßlosigkeit nimmt an Fahrt auf. Der Nachhaltigkeitsforscher Niko Paech liefert dazu die passende Streitschrift, die ein „grünes“ Wachstum als Mythos entlarvt. Dabei gelten „grünes“ Wachstum und „nachhaltiger“ Konsum als neue Königswege. Doch den feinen Unterschied – hier „gutes“, dort „schlechtes“ Wachstum – hält Paech für Augenwischerei. In seinem Gegenentwurf, der Postwachstumsökonomie, fordert er industrielle Wertschöpfungsprozesse einzuschränken und lokale Selbstversorgungsmuster zu stärken. Diese Art zu wirtschaften wäre genügsamer, aber auch stabiler und ökologisch verträglicher und sie würde viele Menschen entlasten, denen im Hamsterrad der materiellen Selbstverwirklichung schon ganz schwindelig wird.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem EineWelt Laden Dülmen e.V. statt, als Rahmenprogramm zu der aktuellen Ausstellung KonsumWandel – Wir können auch anders, die vom 14.06. bis zum 19.7.19 in der Alten Sparkasse zu sehen ist.

1011 Dülmen
apl. Prof. Dr. Niko Paech
Mittwoch, 26.6.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



¡vamos!

Ausstellung
KonsumWandel – Wir können auch anders.

Die Wanderausstellung „KonsumWandel – Wir können auch anders!“ wirft einen Blick auf unseren Lebensstil, zieht Bilanz und fordert zum Wandel auf:

Praxisbeispiele regen zu alternativem Handeln an, Erwartungen an Politik und Wirtschaft werden formuliert. Die Themen Wachstum, Fleisch und IT- Geräte sind Schwerpunkte der Ausstellung. Großflächige Grafiken, Multimediaelemente und eine Workstation ermöglichen vielfältige Zugänge zu einem komplexen und drängenden Thema. Vamos stellt immer wieder die Zusammenhänge der Themen mit dem Rohstoffabbau und den Herstellungsbedingungen zu unserem Konsum her: Wie können wir vorhandene Ressourcen global gerechter verteilen – sollten wir Wachstum begrenzen? Was macht uns eigentlich glücklich?

In der Workstation können die Besucher*innen ihren Eindruck hinterlassen: sie können z. B. selbst gemachte Fotos von ihnen und ihren Botschaften in einer Tablet-Galerie speichern. Außerdem können sie u. a. Stempel-Denkzettel, Lupinensamen und vegetarische Rezepte mitnehmen. Vamos hat für die Workstation Vorschläge für einen ganz konkreten Wandel erstellt.

Diese Ausstellung findet in Kooperation mit dem EineWeltLaden Dülmen e.V. statt und ist während der Öffnungszeiten der „Alten Sparkasse“ zu besuchen.

1012 Dülmen
14.6.19 bis 19.7.19

Vortrag
Unheimlich real
Italienische Malerei der 20er Jahre

Im Laufe der 1920er Jahre entfaltet sich in Italien der Realismo Magico, eine eigenständige Strömung, die lange mit der Neuen Sachlichkeit gleichgesetzt wurde. Rund 70 Gemälde dieser Bewegung sind im Herbst 2018 im Museum Folkwang zu sehen, darunter Giorgio de Chirico, Giorgio Morandi, Carlo Carrà oder Gino Severini.

So findet sich malerische Virtuosität, wird auf diesen Gemälden nie zum gefälligen Selbstzweck, stets lauert hinter dem Vertrauten das Unheimliche, unter der glatten Oberfläche der Abgrund. Zwischen Melancholie und Idylle, zwischen Zivilisationsmüdigkeit und Fortschrittspathos entspringen aus der Bewegung des Magischen Realismus einige der stimmungsvollsten Werke der Malerei des 20. Jahrhunderts.

Der Vortrag informiert über diese Ausstellung, die noch bis zum 13. Januar 2019 im Museum Folkwang in Essen zu sehen ist.

1013 Haltern am See
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Montag, 7.1.19
19:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag
Der frühe Picasso
Blaue und Rosa Periode

In einer hochkarätigsten Ausstellung widmet sich die Fondation Beyeler den Gemälden und Skulpturen des frühen Pablo Picasso (1881–1973) aus der sogenannten Blauen und Rosa Periode von 1901 bis 1906. Im Alter von gerade einmal 20 Jahren begibt sich das aufstrebende Künstlergenie Picasso auf die Suche nach neuen Bildthemen und Ausdrucksformen, die er auch gleich zur Vollendung führt. In rascher Folge wechseln die Stile und Bildwelten – eine künstlerische „Revolution" löst die andere ab. Die Ausstellung richtet den Fokus auf die Blaue und Rosa Periode und damit auf sechs Schaffensjahre im Leben des jungen Picasso, die als zentral für sein gesamtes OEuvre gelten können. Zudem eröffnet sie die Perspektive auf die epochale Entstehung des Kubismus um 1907, der sich aus dem vorangegangenen Schaffen entwickelt. Damit schließt die Ausstellung an die eigene Sammlung der Fondation Beyeler an, deren frühestes Picasso-Werk, eine bedeutende Studie zu den Demoiselles d'Avignon, in eben diesem Jahr entsteht.

Der Vortrag informiert über diese Ausstellung, die mit rund 80 meist nur sehr selten ausgeliehenen Gemälden und Skulpturen aus renommierten Museen noch bis zum 26. Mai 2019 in der Fondation Beyerler, Basel, zu sehen ist.

1014 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 19.2.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag

Tizian und die Renaissance in Venedig

Zu Beginn des 16. Jahrhunderts entwickeln Giorgione und der junge Tizian, aufbauend auf ihrem Lehrer Giovanni Bellini, in der Lagunenstadt eine höchst eigenständige Spielart der Renaissance, die auf genuin malerische Mittel und die Wirkung von Licht und Farbe setzt. Nicht nur in Venedig selbst macht diese neue Malerei Furore; ihre Vertreter, allen voran Tizian, aber ebenso Sebastiano del Piombo oder Lorenzo Lotto, verbreiten die Innovationen bald auch außerhalb der Serenissima. Ab den 1540er Jahren tritt mit Jacopo Tintoretto und Paolo Veronese erneut eine hochbegabte junge Generation auf den Plan, die in Venedig um Aufträge wetteifert. In einer Folge von thematischen Kapiteln stellt die Ausstellung ausgewählte Aspekte vor, die für die venezianische Malerei des Cinquecento charakteristisch sind. Der Vortrag informiert über diese Ausstellung, die noch bis zum 26. Mai 2019 im Städel Museum, Frankfurt zu sehen ist.

1015 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Mittwoch, 20.3.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

TIPP

Kursangebote für Erwachsene der Städtischen Musikschule Dülmen und Haltern am See

- **Gitarrenworkshops in der Städtischen Musikschule Haltern am See**

Vermittelt werden die Grundkenntnisse des Akkordspiels ohne Noten anhand von aktuellen Songs, Oldies und modernen Schlagern. Zielgruppe sind Erwachsene, Junggebliebene, Erzieher und Wiedereinsteiger. Der Anfängerkurs findet jeweils dienstags, ab dem 15.01.2019, von 18.45 Uhr bis 19.30 Uhr in Raum 20 der Musikschule statt, der Fortgeschrittenenkurs ist ebenfalls dienstags ab dem 15.01.2018 von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr, ebenfalls in Raum 20 der Musikschule. Beide Kurse dauern bis zu den Osterferien und kosten jeweils 78,00 Euro Kursgebühr.

In einem weiteren Gitarrenbegleitkurs in Haltern sind noch wenige Plätze frei. Wer schon Vorkenntnisse auf dem Instrument hat, kann sich der Gruppe montags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr unter der Leitung von Sabine Schricker in Raum 20 anschließen. Die Kursgebühr hängt ab vom Kursstart und kann unter Tel.: 02364 933444 oder per Mail: musikschule@haltern.de erfragt werden.

- **Blockflötenspielkreis in der Städtischen Musikschule Haltern am See**

Jeweils mittwochs von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr trifft sich der Blockflötenspielkreis für Erwachsene. Alle, die in ihrer Jugend die Blockflöte erlernt haben, und nun mit Gleichgesinnten diese Kenntnisse auffrischen möchten, sind eingeladen, am Blockflötenspielkreis teilzunehmen. Unter Leitung von Frank Wolthers trifft sich die Gruppe wöchentlich im Foyer der Musikschule. Der Kurs beginnt am 16.01.2019 und dauert bis zu den Osterferien. Die Kursgebühr beträgt 78,00 Euro.

- **Blockflötenspielkreis in der Städtischen Musikschule Dülmen**

Jeweils mittwochs von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr wird ein Blockflötenspielkreis für Erwachsene angeboten. Alle, die in ihrer Jugend die Blockflöte erlernt haben, und nun mit Gleichgesinnten diese Kenntnisse auffrischen möchten, sind eingeladen, am Blockflötenspielkreis teilzunehmen. Unter Leitung von Gertrud Jebing trifft sich die Gruppe wöchentlich in der Remise. Der Kurs beginnt am 16.01. 2019 und dauert bis zu den Osterferien. Die Kursgebühr beträgt 78,00 Euro.

Schnupperkurse in allen gängigen Instrumenten bietet die Städt. Musikschule für alle Altersgruppen an beiden Standorten. Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, in einem Schnupperkurs kann man sich ausprobieren und erste Schritte auf seinem Wunschinstrument machen. Termine werden individuell vereinbart. Die Kosten belaufen sich für 4 Schnupperstunden im Einzelunterricht auf 82,00 Euro.

Anmeldungen nehmen die Geschäftsstellen entgegen:

Geschäftsstelle Musikschule Haltern am See:
Tel.: 02364 933444 oder per Mail: musikschule@haltern.de

Geschäftsstelle Musikschule Dülmen:
Tel.: 02594 12460 oder per Mail: musikschule@duelmen.de

Vortrag
Das Bauhaus kommt aus Weimar

Am 6. und 7. April 2019 feiert die Klassik Stiftung Weimar die Eröffnung des Bauhaus Museums Weimar“. Dieses Museum wird in zeitgenössischer Architektur und mit innovativer Ausstellungsgestaltung die Schätze der weltweit ältesten Bauhaus-Kollektion erstmals umfassend inszenieren.

Neben Designikonen und bislang nicht gezeigten Zeitdokumenten stehen die großen Fragestellungen , Utopien und Experimente zur Lebensgestaltung des frühen Bauhauses und der zwanziger Jahre im Mittelpunkt der Ausstellung.

Der Vortrag stellt die Geschichte des Bauhaus vor und nimmt Bezug auf die Ausstellung, die ab dem 6. April 2019 in Weimar zu sehen ist.

1016 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Mittwoch, 22.5.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vorankündigung Studienreise
100 Jahre Bauhaus
Themenreise nach Dessau, Weimar und Berlin

Das in Weimar als Kunstschule gegründete stattliche Bauhaus von Walter Gropius hat in Deutschland Architektur, Kunst und Design des 20. Jahrhunderts so beeinflusst wie keine andere Institution in Deutschland. Die Faszination für das moderne und geradlinige Bauen ist heute noch präsent. Die VHS bietet in Kooperation mit dem Reisenabieter Intercontact eine Studienreise mit dem Bus nach Weimar, Dessau und Berlin an und begibt sich auf die Spuren dieser Wirkungsstätten.

Am 6. und 7. April 2019 feiert die Klassik Stiftung Weimar die Eröffnung des „bauhaus museums weimar“. Dieses Museum wird in zeitgenössischer Architektur und mit innovativer Ausstellungsgestaltung die Schätze der weltweit ältesten Bauhaus-Kollektion erstmals umfassend inszenieren.

Neben Designikonen und bislang nicht gezeigten Zeitdokumenten stehen die großen Fragestellung, Utopien und Experimente zur Lebensgestaltung des frühen Bauhauses und der zwanziger Jahre im Mittelpunkt der Ausstellung „Das Bauhaus kommt aus Weimar“. Unter dem Leitgedanken „Wie wollen wir zusammen leben?“ wird auf viele Überlegungen Bezug genommen, die bis heute für die Menschen relevant sind. So entsteht ein neuer Ort der Begegnung, Offenheit und Diskussion. Das Museum geht unter anderem den vielfältigen pädagogischen Ansätzen am Weimarer Bauhaus nach. So thematisiert es die Standardisierung und Vermessung des „Neuen Menschen“ und beschäftigt sich am Beispiel vom Haus Am Horn damit, wie das Bauhaus das Wohnen verbessern wollte.

Eine ausführliche Reisebeschreibung kann bei der VHS angefordert werden.
Höchstteilnehmerzahl: 25

1017 Dessau, Weimar, Berlin
27.10.19 bis 5.11.19
Nähere Informationen bei der VHS
Anmeldung bis 29.9.19

Die Europäische Union
Mehr als nur ein Wirtschaftsraum!

Straßburg, neben Brüssel die wichtigste Stadt hinsichtlich des europäischen Integrationsprozesses, ist nicht nur Sitz des Europaparlamentes, sondern beherbergt auch den schon 1949 gegründeten Europarat, der den Bürgerinnen und Bürgern vor allem als Wächter der Europäischen Menschenrechtskonvention bekannt ist. Im Raum Straßburg/Kehl lassen sich aber auch viele Beispiele der guten deutsch-französischen Zusammenarbeit beobachten, die lange Zeit als der entscheidende Motor für Fortschritte in der Europäischen Union angesehen wurde.

Inhalte und Themen (Auswahl, Änderungen vorbehalten):

· Informationsvortrag über Geschichte, Organe und Arbeitsweise der Europäischen Union

· Führung durch die Europastadt Strasbourg

· Besuch im Europaparlament/Gespräch mit einem MdEP

· Besuch und Gespräch im Europarat

· Besuch im Europäischen Zentrum für Verbraucherschutz in Kehl

· Wider das Vergessen: Besuch des ehemaligen Konzentrationslagers Struthof in den Vogesen

· Exkursion nach Baden-Baden und Gespräche beim SWR und bei arte

· Exkursion ins Elsass

Bildungsurlaub/Sonderurlaub:

Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und dient der politischen Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes. Weitere Einzelheiten erfragen Sie bitte beim DEPB.

Dieses Studienseminar ist eine Verbundveranstaltung unserer VHS mit der VHS Münster und der VHS Lengerich. Der Veranstalter ist das DEPD, Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 16

1018 Straßburg
Klaus Raape
14.4.19 bis 18.4.19
Nähere Informationen bei der VHS

Vorankündigung
Berlin
Deutsche Hauptstadt und Regierungssitz

Das Deutschland- und Europapolitische Bildungswerk NRW (DEPD) bietet als Veranstalter für unsere VHS ein Studienseminar in Berlin an: Wie in einem Brennspiegel verdichten sich in der deutschen Hauptstadt die Probleme des Landes. Fragen der deutsch-deutschen Integration, die Probleme der multikulturellen Gesellschaft, die Disparitäten in der Entwicklung urbaner Räume und der Umgang mit der jüngeren deutschen Geschichte, die in dieser Stadt so viele Erinnerungsorte hinterlassen hat wie nirgendwo sonst, stehen neben der Auseinandersetzung mit der aktuellen Politik im Mittelpunkt der Seminardiskussionen.

Inhalte und Themen (Auswahl):

· 4-stündige Rundfahrt durch Ost- und West-Berlin mit Ausstiegen an den wichtigsten Punkten der Zeitgeschichte

· Besuch des Deutschen Bundestages und Gespräch mit Abgeordneten

· Besuch des Bundesrates. Gespräch und Führung durch das Gebäude

· Informationsbesuche im Bundeskanzleramt und in verschiedenen Fachministerien Führung und Diskussion im Berliner Abgeordnetenhaus Gespräche in Botschaften und Landesvertretungen

· Jüdisches Leben in Berlin und Führung durch das von Daniel Libeskind erbaute Jüdische Museum

· 30 Jahre Mauerfall. Besuch der Gedenkstätte Bernauer Straße

· Der schwierige Umgang mit dem Stasi Erbe:

· Gespräche mit Zeitzeugen in Hohenschönhausen und in der Normannenstraße

· Alltag und Wirtschaft in der DDR.

Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und dient der politischen Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes.

Höchstteilnehmerzahl: 30

1019 Berlin
Klaus Raape
16.11.19 bis 27.11.19
Nähere Informationen bei der VHS

Studienreise
Heiliges Land: Jordanien – Negev – Jerusalem

Aus dem Orient kommt das Licht! Dennoch liegen die Geschichte und insbesondere die biblische Bedeutung des Ostjordanlandes für viele weitgehend im Dunkeln. Diese Geschichte soll ein wenig erhellt und erlebnisreich näher gebracht werden. Jordanien, junges Königreich, mit jahrtausendealter Geschichte und Traditionen. Die moderne Hauptstadt Amman, die berühmte Dekapolis-Stadt Gerasa, einzigartige Landschaften wie das Wadi Rum und natürlich die alte Nabatäer-Hauptstadt Petra zeigen das Bild eines Landes voller Kontraste und Überraschungen. Geschäftigkeit wechselt mit Stille. Wandern in der Wüste, der einzigartige Sternenhimmel ob in Jordanien oder im Negev gehören zu den einmaligen, unvergesslichen Erlebnissen, von denen jeder Reisende noch lange zehrt. Einsamkeit und Stille unberührter Wüstenregionen bieten Gelegenheit, mit Körper, Geist und Seele in die unbeschreibliche Atmosphäre dieser Landschaften einzudringen und Hast und Anspannung des Alltags hinter sich zu lassen.

Abschließend führt der Weg dann hinauf nach Jerusalem, der Stadt, die allen drei monotheistischen Weltreligionen heilig ist.

Diese Reise bietet die Volkshochschule Dülmen in Kooperation mit dem Deutschen Verein vom Heiligen Land, Köln, an. Die Leitung übernehmen Gisela und Theo Schwedmann.

Ein erster Informationsabend findet Mitte November 2018 im Forum der Alten Sparkasse statt. An diesem Abend wird der geplante Ablauf der Reise von den Veranstaltern vorgestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 24

1020 Jordanien
Theo Schwedman
6.11.19 bis 18.11.2019
Nähere Informationen bei der VHS

DEUTSCHER VEREIN VOM HEILIGEN LANDE

Vortrag
100 Jahre aktives Frauenwahlrecht

Eine Folge der Novemberrevolution von 1918 war nicht zuletzt die Einführung des Frauenwahlrechts in Deutschland, das bei den Wahlen 1919 seine erste Umsetzung erfuhr. Auch in Dülmen erkannten die Parteien die Bedeutung dieser neuen Wählergruppe und warben in Versammlungen, mit Plakaten und Aufrufen in der Dülmener Zeitung gezielt um weibliche Wählerstimmen. Bei den Kommunalwahlen im März 1919 wurde schließlich zum ersten Mal eine Frau in die Dülmener Stadtverordnetenversammlung gewählt. Diesem historischen Ereignis und seinen Folgen wollen VHS, Gleichstellungsbeauftragte und Stadtarchiv gemeinsam nachspüren.

Eine Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen und dem Stadtarchiv Dülmen.

Höchstteilnehmerzahl: 99

1021 Dülmen
Dr. Stefan Sudmann
Dienstag, 22.1.19,
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Stadtrundgang
Nonnen – Witwen – Politikerinnen
Dülmener Frauen- (und Männer-) Geschichten

Das Stadtarchiv Dülmen, die städtische Gleichstellungsbeauftragte und die VHS laden alle Interessierten – Frauen wie Männer – zu einem Rundgang durch Dülmens Geschichte ein, bei dem wir der Rolle von prominenten wie auch unbekannten Frauen in der Vergangenheit nachspüren, frühere Geschlechterverhältnisse betrachten und zugleich auch den Bogen zu heute schlagen möchten. Machen Sie sich mit uns auf in die Geschichte der Nonnen des Klosters Agnetenbergs, zur ersten Frau an der Spitze der Stadt und zu weiteren Episoden aus Dülmens Vergangenheit.

Eine Kooperation der Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen, dem Stadtarchiv Dülmen und der VHS.

Höchstteilnehmerzahl: 99

1022 Dülmen
Dr. Stefan Sudmann
Samstag, 18.5.19
11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt Rathaus Dülmen(Scharre)
entgeltfrei

Internationaler Frauentag 2019
in Dülmen

Auch in diesem Jahr laden die VHS, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Dülmen, der Runde Tisch Migration-Integration und die Frauengruppe des türkisch-islamischen Kulturvereins zum internationalen Frauentag in die Aula der Marienschule, An den Wiesen 20, in Dülmen ein. Ab 16:00 Uhr erwartet Sie ein Unterhaltungs- und Informationsprogramm und internationalen Spezialitäten.

Um 20:00 Uhr werden verschiedene Frauenchöre aus Dülmen und dem Münsterland Musik aus der Frauenbewegung, Musicals und Pop präsentieren. Einritt für dieses Chorprogramm ist frei(willig)! Der Erlös der Spenden geht an den Frauen e.V., Beratungsstelle für Mädchen und Frauen, Fachstelle gegen Gewalt im Kreis Coesfeld.

1023 Dülmen
Gunda Mühlenfeld-Anders
Samstag, 9.3.19
16:00 bis 22:00 Uhr
Marienschule, Aula

100 Jahre VHS

Im Jahr 2019 feiern die Volkshochschulen in Deutschland ihr 100-jähriges Bestehen. Auch wenn die Wurzeln der Volkshochschulen bis ins 19. Jahrhundert zurückreichen und unserer Volkshochschule in diesem Jahr ihren 41sten Geburtstag feiert, so hat das 100 Jahre-Jubiläum für unsere Volkshochschule eine wichtige Bedeutung. Im Jahr 1919 wurde der Grundstein für die Entwicklung der Weiterbildung in öffentlicher Verantwortung gesetzt. Die Weiterbildung erhielt erstmals Verfassungsrang und wurde zum integralen Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems. Wir wollen dieses Datum zum Anlass nehmen, um die Einführung des neuen Programms und unseren 41. Geburtstag zu feiern und laden Sie herzlich ein mit uns zu feiern. Merken Sie sich den 6. Juli schon einmal vor und freuen Sie sich mit uns auf ein tolles Fest!

1024 Haltern am See
Samstag, 6.7.19
16:00 Uhr
Schloss Sythen

Vortrag
Psychokinesiologie

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

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

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

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

1025 Haltern am See
Dr. Monika Skillandat
Montag, 21.1.19
19:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR
Anmeldung bis 14.1.19

Vortrag
Dülmener Gesundheitsforum
Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Die Christophorus-Kliniken, die Familienbildungsstätte Dülmen, das Sport- und Gesundheitszentrum sowie die Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck starten 2019 die elfte Veranstaltungsreihe des „Dülmener Gesundheitsforums“. In Vorträgen werden aktuelle medizinische Themen von Ärzten und Fachleuten aufgegriffen. Dabei steht für Interessierte und Betroffene die Möglichkeit im Vordergrund, sich über Ursachen, Verlauf, Diagnostik und Therapieformen zu informieren.

Die Kooperationspartner laden Sie herzlich zu allen Veranstaltungen der Reihe ein: „Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz“.

Die Volkskrankheit Kopfschmerz ist der häufigste Grund für Patienten einen Neurologen aufzusuchen. Es gibt über 200 bekannte unterschiedliche Kopfschmerzarten. Die Referentin gibt einen Überblick über die häufigsten Arten und die typischen Symptome. Sie erfahren, welche diagnostischen Möglichkeiten bestehen sowie Wissenswertes zu Therapiemöglichkeiten.

Alle Vorträge beginnen jeweils um 19 Uhr und sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder wenden Sie sich an den jeweiligen Veranstalter.

Referenten des VHS-Vortrages sind Ärzte der Christophorus-Kliniken:

1026 Dülmen
Dr. Cordula Ulrich
Dienstag, 2.7.19
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Weitere Veranstaltungen und Vorträge im Rahmen des Dülmener Gesundheitsforum:

Wenn die Beine schwer werden
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Krampfadern?

1027 Dülmen
Dr. Kay Schrameyer
Dienstag, 12.2.19
19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Zuckerkrankheit im Selbstmanagement
Neue Wege der Behandlung

1028 Dülmen
Dr. Martin Bökamp
Donnerstag, 11.4.19
19:00 Uhr
Familienbildungsstätte
entgeltfrei

Wenn die Schilddrüse Probleme macht
Wann ist eine OP sinnvoll?

1029 Dülmen
Dr. Christiane Aschoff
Donnerstag, 14.11.19
19:00 Uhr
Christophorus-Kliniken, Cafeteria
entgeltfrei

Informationsabend
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

1030 Dülmen
Margret Homann
Donnerstag, 7.2.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Informationsabend
Unterhaltspflicht gegenüber Eltern

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 40

1031 Haltern am See
Thomas Rüller
Mittwoch, 20.3.19
18:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR
Anmeldung bis 13.3.19

Vortrag
Tipps zur Geldanlage im aktuellen Marktumfeld

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

Themen sind u. a.: Riesterrente, Bausparverträge, Lebens- und Rentenversicherungen, Spar- und Termingelder, regelmäßiges Wertpapiersparen für unterschiedliche Zielgruppen.

1032 Dülmen
Margret Homann
Montag, 28.1.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Licht und Luft für Ihre Pflanzen durch den richtigen Schnitt

Einen schönen Blütenflor, gesunde Früchte, voller Ertrag und standfeste Bäume können Sie durch einen geeigneten Schnitt an Bäumen und Sträuchern erreichen. Möchten Sie, dass Ihre Stauden noch einmal blühen? Auch das ist möglich. Eine erfahrene Fachfrau zeigt Ihnen Werkzeug, das für Ihre Hände und Zwecke passend ist. Wir sprechen über die Verjüngung von Beerenobst, Schnitt von Rosen und Ziersträuchern. Wann ist der richtige Schnittzeitpunkt für Hortensien, Gräser oder Walnüsse? Gibt es Pflanzen, die gar nicht geschnitten werden sollten? Wie bekomme ich Wasserreiser in den Griff? Ihre Fragen sind herzlich willkommen!

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

1033 Dülmen
Corina Meyer
Samstag, 2.2.19
10:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 22,10 EUR
Anmeldung bis 26.1.19

Kreativer Workshop

Ihr persönlicher Traumgarten

Grundlagen der Gartengestaltung

Soll der Garten ein zweites Wohnzimmer im Freien werden? Oder ein Spielparadies für Kinder? Experimentieren Sie gerne mit Pflanzen oder wünschen Sie sich biologisch angebautes Obst oder Gemüse? Zusammen mit einer Garten- und Landschaftsplanerin gestalten Sie ein Grundkonzept für Ihren Garten, klären z. B. was alles Platz finden soll, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und zusammen passen. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für Zuhause. Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit eingezeichneten Gebäuden, möglichst maßstabgerecht, z. B. M 1:100, Skizzenpapier, Zeichenutensilien und Fotos mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 6

1034 Haltern am See
Corina Meyer
Samstag, 9.3.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 2.3.19

1035 Dülmen
Corina Meyer
Samstag, 11.5.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 4.5.19

Vortrag
Calming Signals – die Sprache der Hunde

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

1036 Dülmen
Gerd Köhler
Mittwoch, 6.2.19
19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

CINEMA AHAUS · COESFELD · DÜLMEN
extra KINO

Kino extra Treff

Kinofreunde gesucht: Sie haben Spaß an Filmen und am Kino? Dann kommen sie zu uns in die VHS. Gemeinsam mit dem Cinema Dülmen suchen wir Cineasten, um über aktuelle Kino Filme zu diskutieren und für die Reihe „Kino extra“ auszuwählen. Die nächsten Treffen finden am 13.3.19 und am 15.5.19 jeweils um 19:00 Uhr in der Alten Sparkasse in Dülmen statt. Alle Kinofreunde sind dazu herzlich eingeladen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS.

1037 Dülmen
Gunda Mühlenfeld-Anders
2 x mittwochs
13.3.19 bis 15.5.19
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
gebührenfrei
Anmeldung bis 6.3.19

CINEMA
AHAUS · COESFELD · DÜLMEN

KINO extra

Kino-Highlights

VHS und Cinema bieten den Filmfreunden etwas Besonderes: Jeweils am **1. und 3. Dienstag des Monats** und dem darauf folgenden **Sonntagmorgen** zeigen wir **Highlights der Filmkunst**. Am Dienstag beginnen die Filme jeweils um 19.30 Uhr und am Sonntag um 11.00 Uhr. Nach jeder Vorstellung besteht die Möglichkeit mit anderen Besuchern ins Gespräch zu kommen. Im Foyer des Kinos können Sie sich über den gezeigten Film austauschen.

Das aktuelle Programm – Januar bis Mai 2019:

01. + 06.01.2019	DER VORNAME
15. + 20.01.2019	DER TRAFIKANT
05. + 10.02.2019	GRÜNER WIRD'S NICHT
19. + 24.02.2019	STERNENJÄGER
05. + 10.03.2019	MACKIE MESSER
19. + 24.03.2019	BOOK CLUB
02. + 07.04.2019	WERK OHNE AUTOR
16. + 21.04.2019	KINDESWOHL

1038 Dülmen
dienstags und sonntags
1.1.19 bis 21.4.19
19:30 bis 22:00 Uhr
Cinema Dülmen
Entgelt 5,00 EUR

Anzeige

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
St. Sixtus-Hospital Haltern am See

MEDIZIN mit MENSCHLICHKEIT

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

Der schnelle Draht zu uns:

Klinik für Anästhesie, operative Intensivmedizin und Notfallmedizin
Telefon 02364 104-22200 · **anaesthesie.haltern@kkrn.de**

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie und Proktologie
Telefon 02364 104-23202 · **chirurgie.haltern@kkrn.de**

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe - Brustzentrum
Telefon 02364 104-24200 · **gynaekologie.haltern@kkrn.de**
Kreißsaal Telefon 02364 104-24211

Klinik für Innere Medizin
Fachbereich Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen Telefon 02364 104-25200 · **innere.haltern@kkrn.de**
Fachbereich Kardiologie und internistische Intensivmedizin
Telefon 02364 104-25202 · **kardiologie.haltern@kkrn.de**
Fachbereich Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin
Telefon 02364 104-25203
Schlaflabor Telefon 02364 104-25280 · **pneumologie.haltern@kkrn.de**
Fachbereich Medizin im Alter Telefon 02364 104-25200 · **innere.haltern@kkrn.de**

Belegabteilung HNO-Heilkunde, Belegabteilung Orthopädie
Telefon 02364 104-0

KKRN-aktiv e. V. – Gesundheitssport
Telefon 02364 104-27150
aktiv-haltern@kkrn.de

St. Sixtus-Hospital
Gartenstraße 2
45721 Haltern am See
Telefon 02364 104-0
Telefax 02364 168398
www.kkrn.de · haltern@kkrn.de

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

Anzeige

Café Grote

TiBER CAFÉ
Am Overbergplatz

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

www.grote-baeckerei.de

Foto: Dietmar Rabich

KULTUR | GESTALTEN

2

Kreativität macht die Welt bunt!

- Tanzen
- Literatur- und Schreibwerkstatt
- Zeichnen und Malen
- Bildgestaltung
- Schneidern und Nähen
- Werken und Gestalten
- Gold- und Silberschmieden
- Das 1 x 1 der Fotografie
- Kreative Fotografie

Programmbereichsleiterin:
Gunda Mühlenfeld-Anders
Telefon: 02594 12-474
g.muehlenfeld-anders@duelmen.de

Hochzeitskurs & Tänze
für festliche Anlässe

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

2002 Dülmen
Manuela Herberg
Andreas Herberg
2 x samstags
18.5.19 bis 25.5.19
13:00 bis 15:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 34,00 EUR
Anmeldung bis 11.5.19

Disco Fox
für Paare

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Getränke mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

2001 Dülmen
Frank Bitter
Kerstin Kraft
Bitte den Termin bei der VHS erfragen.
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 52,00 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Orientalischer Tanz

Bauchtanz gehört zu den ältesten Tänzen der Menschheit. Tanzen ist Balsam für Körper, Geist und Seele und das in jedem Alter. Erdig, sinnlich, gefühlvoll und noch viel mehr. Gute Körperhaltung, möglicherweise weniger Rückenprobleme und ein besseres Körpergefühl sind das Ergebnis von kontinuierlichem Training. Bauchtanz ist ein willkommener Ausgleich für den Stress des Alltags. Sie kennen schon die Grundbewegungen, obwohl noch nicht alle so richtig toll aussehen? Sie kennen die Musik, obwohl man nicht jedes Stück gleichermaßen liebt? Jetzt kommt die freie Improvisation und das Erlernen von Choreografien. Wir tauchen ein in die schillernde Welt der Orientalischen Tänze und deren unglaubliche Vielfalt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

2003 Havixbeck
Andrea Rohtermundt
12 x dienstags
8.1.19 bis 2.4.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 62,40 EUR
8 bis 9 TN: 86,40 EUR
5 bis 7 TN: 100,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

2004 Havixbeck
Andrea Rohtermundt
8 x dienstags
7.5.19 bis 2.7.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 41,60 EUR
8 bis 9 TN: 57,60 EUR
5 bis 7 TN: 67,20 EUR
Anmeldung bis 30.4.19
Kein Kurs am 11.6.19

Alte Schriften lesen

Einführung in die Paläographie

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich

2005 Dülmen
Dr. Stefan Sudmann
5 x dienstags
19.3.19 bis 16.4.19
16:30 bis 18:00 Uhr
Stadtarchiv
Entgelt 26,00 EUR
Anmeldung bis 12.3.19
Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2006 Havixbeck | 14-tägig
Dr. Christa Degemann-Lickes
11 x mittwochs
13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 8.5., 22.5., 5.6., 19.6., 3.7., 10.7.19
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Gemeindebücherei
ab 10 TN: 57,20 EUR
8 bis 9 TN: 79,20 EUR
5 bis 7 TN: 92,40 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

Literatur am Morgen

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

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

2007 Haltern am See
Irene Stock
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 66,00 EUR
8 bis 9 TN: 96,00 EUR
5 bis 7 TN: 114,00 EUR
Anmeldung bis 7.2.19

Schreibwerkstatt

Kreativ sein und eigene Worte aufs Papier bringen

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

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2008 Dülmen | 14-tägig
Christa Henrichmann
7 x mittwochs
9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4.19
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 50,40 EUR
5 bis 7 TN: 58,80 EUR
Anmeldung bis 2.1.19

Aus Buchstaben kleine Osterkunstwerke zaubern

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne den kreativen Trend des Handletterings kennenlernen möchten. Im Seminar werden Grundwissen, Techniken und Werkzeuge besprochen, sowie Grundlagen geschaffen, welche für das Üben zu Hause notwendig sind. Nach einer Einführung werden die Materialien besprochen, anschließend mit Hilfe von Übungsblättern zwei Schriftarten geübt, so dass zum Ende hin Dinge wie Postkarten, Umschläge oder Geschenkanhänger beschriftet werden. Zur Inspiration dient das Thema Ostern.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR. Dieser Betrag wird direkt im Kurs an die Kursleitung gezahlt. Die Teilnehmenden erhalten dann: Bleistift, geeignetes Radiergummi, weißen Gelstift, Fineliner, Übungsblätter und zu beschriftendes Material. Weiterhin werden unterschiedliche Materialien zum Testen und Ausprobieren gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Aber auch Teilnehmende voheriger Grundlagenseminare sind willkommen, diese erhalten dann andersfarbige Stifte, sowie neue Schriftarten. (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

Für die gemeinsame Mittagspause bitte Getränke / Verpflegung mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2009 Dülmen
Vanessa Düro
Samstag, 6.4.19
10:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 15,60 EUR
8 bis 9 TN: 21,60 EUR
5 bis 7 TN: 25,20 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Zeichnen und Ilustrieren von floralen Motiven

Grafiken mit Hilfe von Stift und Aquarell umsetzen

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden das zeichnerische Illustrieren von Floralem. Blüten, Blumenkränze und allerlei Pflanzen werden gemeinsam betrachtet, mit dem Auge studiert und zeichnerisch umgesetzt. Die Abende bieten das Erproben von verschiedenen Zeichentechniken. Zusätzlich wird die Kolorierung der Grafiken mit Hilfe von Aquarell eine Rolle spielen. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch an geübte Zeichner. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR. Dieser Betrag wird direkt im Kurs an die Kursleitung gezahlt. Die Teilnehmenden erhalten dann: Bleistift, geeignetes Radiergummi, weißen Gelstift, Fineliner, Übungsblätter und zu beschriftendes Material. Weiterhin werden unterschiedliche Materialien zum Testen und Ausprobieren gestellt. Am ersten Seminartag besprechen wir zusätzlich benötigtes Material, welches über die Kursleitung erworben werden kann (da einige Teilnehmer eventuell schon Aquarellfarben oder Farbstifte besitzen).

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2010 Havixbeck
Vanessa Düro
6 x montags
14.1.19 bis 18.2.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 46,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,80 EUR
5 bis 7 TN: 75,60 EUR
Anmeldung bis 7.1.19

Einführung in die Kunst der Illustration

Illustrationen wollen Geschichten erzählen. Sie erklären Dinge in der Bildebene, beleuchten Texte von einer anderen Seite und vermitteln dem Betrachter eine Botschaft. In diesem Seminar können die Teilnehmenden die Vielseitigkeit der Illustration erfahren. Wie wird eine Geschichte, ein Gedicht oder ein Lieblingsspruch in Zeichnungen, Bildern oder Collagen sichtbar? Wie charakterisiere ich die wesentlichen Bilder und Personen der Geschichte und welche Technik passt am besten zu welcher Stimmung? Diesen Fragen gehen wir nach und lernen verschiedene Techniken kennen, die uns zur Illustration von Geschichten, Gedicht, Buch- oder CD-Cover hilfreich sind. Das Seminar wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß an der Illustration mitbringen. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (z. B. ein Zeichenblock in A4 120g; diverse Stifte: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (z. B. H, HB, 2B, 4B), Buntstifte, Filzstifte, Fineliner, etc..

Bitte auch Textmaterial (Gedichte, Sprüche, Geschichten) für die eigene Illustration mitbringen!

Die Dozentin kann bei Bedarf weitere Materialien zur Verfügung stellen, die dann bei Nutzung mit der Seminarleitung direkt abgerechnet werden.

Für die gemeinsame Mittagspause bitte Getränke/Verpflegung mitbringen.

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

Die Dozentin, Katharina Potratz, ist Illustratorin, gebürtige Hamburgerin, Träumerin, auf der Suche nach immer neuen Ideen und Projekten, Farben und Formen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

2011 Haltern am See
Katharina Potratz
2 x samstags
23.3.19 bis 24.3.19
10:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 31,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,20 EUR
5 bis 7 TN: 50,40 EUR
Anmeldung bis 16.3.19

Experimentelle Grafik & Zendoodle

Kreatives Zeichnen und Malen als kleine Mini-Auszeit im hektischen Alltag. Kombination der unterschiedlichen Malmaterialien bringt neue Ideen und Impulse für einen kreativen Flow.

Unter Anleitung zeichnen Sie ganz bewusst und konzentriert sich wiederholende Muster. Anschließend entwickeln sich durch die experimentellen Übungen Ihre eigenen Arbeiten. Eingesetzt werden Malmaterialien, deren Malweise und Ergebnisse überraschen und viel Spaß machen. Diese Technik ist leicht erlernbar, benötigt wenig Material und Platz. In kurzer Zeit entstehen Ihre kleinen individuellen Kunstwerke, die besonders durch ihre dreidimensionale Wirkung überzeugen.

Im Kurs können z. B. Fensterhänger, Grußkarten, Lesezeichen oder Bilder und Poster gemalt werden. Entsprechend der Jahreszeit können Sie in diesem Kurs u. a. individuelle Grußkarten, z. B. zu Geburtstagen, Jahrestagen, Festen etc. gestalten. An jedem der sechs Kursabende erstellen Sie ein individuelles kreatives Produkt.

Mitzubringen sind Bleistift, Radiergummi, schwarzer Filzstift in der Größe „S“ oder „F“.

Spezielles Papier (Texipap, Kork-, Transparent-, Japan-, Aquarell- und Yupopapier) wird von der Kursleiterin gestellt und ist je nach individuellem Verbrauch an die Kursleiterin zu zahlen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2012 Haltern am See
Olga Pelster
6 x donnerstags
28.2.19 bis 4.4.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 10 TN: 31,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,20 EUR
5 bis 7 TN: 50,40 EUR
Anmeldung bis 21.2.19

Zeichnen lernen
Modul 1

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

· Material und Ideen

· Grundformen und Perspektive

· Licht und Schatten

· Figur, Hand und Fuß

· Kopf, Auge, Nase, Mund und Ohr

Bitte mitbringen: Bleistifte, Kugelschreiber, Radiergummi, Zeichenpapier oder Kopierpapier in DIN A4 oder größer.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2013 Dülmen
Udo Schotten
5 x montags
28.1.19 bis 25.2.19
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 39,00 EUR
8 bis 9 TN: 54,00 EUR
5 bis 7 TN: 63,00 EUR
Anmeldung bis 21.1.19

Zeichnen lernen
Modul 2 für Anfänger und Fortgeschrittene

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

· Struktur und Muster

· Landschaft

· Architektur und Stadt

· Tiere

· Blumen und Pflanzen

Mitzubringen sind: Bleistifte, Kugelschreiber, Radiergummi, Zeichenpapier oder Kopierpapier in DIN A4 oder größer.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2014 Dülmen
Udo Schotten
5 x montags
11.3.19 bis 8.4.19
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 39,00 EUR
8 bis 9 TN: 54,00 EUR
5 bis 7 TN: 63,00 EUR
Anmeldung bis 4.3.19

Zeichnen lernen
Modul 3 für Anfänger und Fortgeschrittene

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

· Optische Täuschung

· Frottage und Radieren

· Fantasie und Mischtechniken

· Illustrationen mit und ohne Vorbilder

· wie geht es weiter ...

Mitzubringen sind: Bleistifte, Kugelschreiber, Radiergummi, Zeichenpapier oder Kopierpapier in DIN A4 oder größer.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2015 Dülmen
Udo Schotten
5 x montags
6.5.19 bis 3.6.19
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 39,00 EUR
8 bis 9 TN: 54,00 EUR
5 bis 7 TN: 63,00 EUR
Anmeldung bis 29.4.19

Zeichnen lernen

Sagen Sie auch von sich: „Ich kann nicht zeichnen!“

Genau an Sie richtet sich dieser Kurs. Gibt es wirklich nur das sagenhafte und angeborene Talent? Oder besteht Hoffnung - auch für ältere und scheinbar Unbegabte?

Erfahren Sie wie sehr Ihr Gehirn Ihnen im Weg steht, wenn es um das Zeichnen geht – und wie Sie es überlisten können, um verblüffende und Mut machende Ergebnisse zu erzielen. Tricks und Kniffe der Alten Meister und heutigen Künstler helfen die Angst vor dem Anfangen zu überwinden.

Mitzubringen sind: Zeichenblöcke oder lose Blätter DIN A 4, Bleistifte HB, B, 2B, ein Radiergummi und schwarze Fasermaler.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für diesen Kurs leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

2016 Havixbeck
Birgit Kreimeier
4 x mittwochs
6.3.19 bis 27.3.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 31,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,20 EUR
5 bis 7 TN: 50,40 EUR
Anmeldung bis 27.2.19

Aufbaukurs
Zeichnen

Sie sind schon etwas geübter und möchten bestimmte Aspekte des Zeichnens vertiefen? Sie zeichnen schon etwas länger, aber haben mit dem ein oder anderen Punkt Probleme? Dieser Kurs baut auf den „Kompaktkurses Zeichnen lernen“ auf. Jetzt können fortgeschrittene Aspekte des Zeichnens erlernt werden.

Es geht um mit Perspektive und räumlicher Darstellung, sowie Licht und Schatten. Auch hier gibt es Tipps, Tricks und Übungen, die zu besseren Ergebnissen befähigen um alte Fallen, in die man mehr oder minder unbewusst immer wieder fällt, zu umgehen. Desweiteren werden Sie verschiedene Methoden kennen lernen um die Anatomie des Menschen und die von Tieren zu skizzieren und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Vorgehensweisen kennen lernen. Mitzubringen sind Zeichenblöcke oder lose Blätter DIN A4 oder DIN A3, Bleistifte HB, B, 2B, ein Radiergummi und schwarze Fasermaler.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgeltes ist für diesen Kurs leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2017 Havixbeck
Birgit Kreimeier
4 x mittwochs
5.6.19 bis 26.6.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 31,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,20 EUR
5 bis 7 TN: 50,40 EUR
Anmeldung bis 29.5.19

Von Picasso lernen

Malen mit Aquarell- und / oder Acrylfarben

Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Ausstellung „Der frühe PICASSO – Blaue und Rosa Periode“, die in der Fondation Beyeler, Basel zu sehen ist. Wir werden an fünf Vormittagen die besondere Aussagekraft der Bilder von Picasso in eigenständige Bildideen umsetzten. Ein Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte alles Material selbst mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2018 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
5 x dienstags
8.1.19 bis 12.2.19
9:00 bis 11:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 39,00 EUR
8 bis 9 TN: 54,00 EUR
5 bis 7 TN: 63,00 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
Kein Kurs am 29.1.19

Renaissance und Venedig

Malen mit Aquarell- und / oder Acrylfarben

Wir orientieren uns an der aktuellen Ausstellung „Tizian und die Renaissance in Venedig“ des Städel Museum, Frankfurt, nehmen uns Bilder aus der Renaissance und Stadtansichten von Venedig zum Thema und erarbeiten eigenständige Bildideen in Acryl und/oder Aquarell.

Ein Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte alles Material selbst mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2019 Dülmen
Dr. Gaby Lepper-Mainzer
5 x dienstags
19.2.19 bis 26.3.19
9:00 bis 11:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 39,00 EUR
8 bis 9 TN: 54,00 EUR
5 bis 7 TN: 63,00 EUR
Anmeldung bis 12.2.19
Kein Kurs am 5.3.19

Aquarellmalen

Aquarellmalerei kann mehr sein als Landschafts- und Blumenmotive.

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

2020 Havixbeck
Anne Huster
5 x donnerstags
7.3.19 bis 4.4.19
9:30 bis 11:45 Uhr
Farbtraum – Kreativwerkstatt
Entgelt 66,00 EUR
Anmeldung bis 28.2.19

2021 Havixbeck
Anne Huster
5 x donnerstags
2.5.19 bis 6.6.19
9:30 bis 11:45 Uhr
Farbtraum – Kreativwerkstatt
Entgelt 66,00 EUR
Anmeldung bis 25.4.19

Bildgestaltung mit neuen Effekten und modernen Optionen

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2022 Dülmen
Olga Pelster
Samstag, 16.2.19
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 18,20 EUR
8 bis 9 TN: 25,20 EUR
5 bis 7 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 9.2.19

Das große Format in Öl oder Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Große Bilder machen richtig Spaß. Erst hier kann die Farbe richtig wirken. In diesem Kurs wollen wir uns an fünf Terminen Zeit nehmen, um ein oder zwei Werke für die große Wand zu erstellen.

Ob abstrakt oder gegenständlich, ob eine breite Landschaft, Motivwiederholungen oder eine senkrechte, übergroße Detailaufnahme für das Treppenhaus – alles ist möglich. Die Größe spielt keine Rolle und die Leinwand kann auch auf Wunsch in der ersten Stunde bespannt werden. Eine Grenze gibt es leider: Bitte denken Sie daran, dass Sie Ihr Kunstwerk auch transportieren können. Während der Kurszeit können die Werke in der Schule gelagert werden.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon etwas Erfahrung mit der Acrylfarbe haben, aber auch an mutige Anfänger, die von Beginn an starten.

Mitzubringen sind: Acrylfarben (erfahrungsgemäß viel Weiß, Gelb, Rot, Blau, Schwarz und evtl. Grün, Braun und Orange und Ihre Lieblingstöne), Pinsel (Öl/Acryl-Borstenpinsel oder Kuhhaarpinsel in den verschiedenen Größen), eine Palette oder Teller, Küchenpapier, eine alte Zeitung, eine große Leinwand und Handwaschpaste.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2023 Haltern am See
Udo Schotten
5 x donnerstags
9.5.19 bis 13.6.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 10 TN: 39,00 EUR
8 bis 9 TN: 54,00 EUR
5 bis 7 TN: 63,00 EUR
Anmeldung bis 2.5.19

Ferienkurs

Die Natur – Zeichnen und Malen im Freien

Ein Angebot für diejenigen, die Spaß haben, direkt draußen in der Natur zu malen oder zu zeichnen! Als Material kann alles genommen werden, vom Bleistift bis hin zu Öl-, Acryl- oder Aquarellfarben.

Am ersten Abend treffen wir uns in der VHS, besprechen unser Vorgehen und handeln kurz theoretisch die verschiedenen Themen der Landschaftsmalerei wie Licht und Schatten, Komposition und Farbe ab.

An den folgenden Terminen treffen wir uns auf dem Parkplatz vor dem Wildpark und suchen uns dann gemeinsam unsere Motive.

Mitzubringen sind: Malutensilien wie Papier oder Leinwand, Stifte, Farben, eine Wasserflasche und ein Campingstuhl oder eine Reisestaffelei, wenn Sie im Stehen malen wollen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2024 Dülmen
Udo Schotten
3 x donnerstags
27.6.19 bis 11.7.19
16:45 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 31,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,20 EUR
5 bis 7 TN: 50,40 EUR
Anmeldung bis 20.6.19

Ferienkurs
Kindernähkurs
für Kinder ab 10 Jahren

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2025 Dülmen
Heike Röckmann
Montag bis Donnerstag
15.4.19 bis 18.4.19
9:00 bis 12:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 44,80 EUR
6 bis 7 TN: 62,40 EUR
Anmeldung bis 8.4.19

Das kleine 1 x 1 des Nähens

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2026 Haltern am See
Heike Röckmann
10 x dienstags
22.1.19 bis 2.4.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 84,00 EUR
6 bis 7 TN: 117,00 EUR
Anmeldung bis 15.1.19

2027 Haltern am See
Heike Röckmann
10 x mittwochs
23.1.19 bis 3.4.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 84,00 EUR
6 bis 7 TN: 117,00 EUR
Anmeldung bis 16.1.19

2028 Dülmen
Heike Röckmann
10 x donnerstags
24.1.19 bis 4.4.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 84,00 EUR
6 bis 7 TN: 117,00 EUR
Anmeldung bis 17.1.19

2029 Dülmen
Heike Röckmann
10 x samstags
26.1.19 bis 6.4.19
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 84,00 EUR
6 bis 7 TN: 117,00 EUR
Anmeldung bis 19.1.19

2030 Dülmen
Heike Röckmann
8 x donnerstags
2.5.19 bis 4.7.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 67,20 EUR
6 bis 7 TN: 93,60 EUR
Anmeldung bis 25.4.19

2031 Dülmen
Heike Röckmann
8 x samstags
4.5.19 bis 6.7.19
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 67,20 EUR
6 bis 7 TN: 93,60 EUR
Anmeldung bis 27.4.19

2032 Haltern am See
Heike Röckmann
7 x dienstags
7.5.19 bis 2.7.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 58,80 EUR
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
Anmeldung bis 30.4.19

2033 Haltern am See
Heike Röckmann
7 x mittwochs
8.5.19 bis 3.7.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 58,80 EUR
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
Kein Kurs am 29.05. und 12.06.19

Kompaktkurs
Gold- & Silberschmieden

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

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

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

2034 Haltern am See
Katja Osterhoff-Genz
Freitag, 5.4.19
17:00 bis 21:00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas
Terwellenweg 11, Haltern am See (Hullern)
Entgelt 40,00 EUR
Anmeldung bis 29.3.19

Workshop
Mosaik legen

Mosaiken begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine entspannende, geradezu meditative Tätigkeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Die Technik ist schnell erlernt und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags können Sie eine dekorative Mosaikplatte, ein Tablett, Spiegel oder Bilderrahmen gestalten und am Ende des Kurses fertig mit nach Hause nehmen.

Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Dreckspritzer nichts ausmachen.

Entstehende Materialkosten nach Verbrauch (ab etwa 10,00 EUR) sind direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

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

2035 Dülmen
Annette Böhm
Samstag, 25.5.19
14:00 bis 18:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 17
Entgelt 14,00 EUR
Anmeldung bis 18.5.19

Schrottplastiken – Elektroschweißen

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

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

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

Die ca. 120 m² große Werkstatt befindet sich in einem alten Bauernhaus im südlichen Münsterland. Für die Teilnehmenden der VHS stehen 4 Schweißgeräte zur Verfügung. Für Kaffee, Tee, Mineralwasser und Kekse wird gesorgt. Mittags kann beim türkischen Imbiss etwas bestellt werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 6

2036 Kunsthof Nordkirchen
Regine Rostalski
Samstag, 6.4.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 7.4.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Kunsthof Nordkirchen
Entgelt 200,00 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Das 1 x 1 der Fotografie

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2037 Dülmen
Roland Artur Berg
Sonntag, 20.1.19, 10:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 32,60 EUR
8 bis 9 TN: 40,60 EUR
5 bis 7 TN: 45,40 EUR
Anmeldung bis 13.1.19

2038 Haltern am See
Roland Artur Berg
Samstag, 13.4.19, 10:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 32,60 EUR
8 bis 9 TN: 40,60 EUR
5 bis 7 TN: 45,40 EUR
Anmeldung bis 6.4.19

Grundlagen der Fotografie
Umgang mit der Spiegelreflexkamera

Zu diesem Seminar sind alle Besitzer einer digitalen Spiegelreflexkamera eingeladen, um die Bedienelemente und Möglichkeiten ihrer Kamera kennenzulernen. Es werden während des Workshops Begriffe wie Belichtungszeit, Brennweite, Autofokus und Tiefenschärfe erläutert. Weiterhin werden vor Ort von den Teilnehmenden Fotos gemacht, die an dem Kurstag zusätzlich ins Gespräch führen.

Mitzubringen sind die Kamera inklusive Speicherkarte und Akku, sowie gerne auch weiteres Zubehör. Nützlich ist zudem – bei der Vielfalt der Kameratypen – eine Bedienungsanleitung, falls vorhanden. Erfahrungen in der Fotografie sind nicht vorausgesetzt.

Für die gemeinsame Mittagspause bitte Getränke/Verpflegung mitbringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2039 Havixbeck
Vanessa Düro
Samstag, 23.3.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum
ab 10 TN: 30,60 EUR
8 bis 9 TN: 38,60 EUR
5 bis 7 TN: 43,40 EUR
Anmeldung bis 16.3.19

Grundkurs
„Meine Spiegelreflexkamera versteht mich nicht!“

Sie haben eine digitale Spiegelreflex- oder spiegellose Systemkamera und wollen diese optimal bedienen? In diesem Workshop werden die grundlegenden Funktionen Ihrer Kamera anhand von Begriffen wie Blende, Verschlusszeit, Iso, Weißabgleich, Tiefenschärfe, Brennweite ... leicht verständlich anhand von Beispielbildern und vielen praktischen Übungen erklärt. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs außerdem mit den sogenannten „Gestaltungsregeln“ und der Frage: „Wie erhalte ich spannendere Bilder direkt aus der Kamera ohne stundenlanges Nachbearbeiten am PC“. Sie werden Ihr neues Wissen direkt während verschiedener Innen- und Außenaufnahmen (bitte an wetterfeste Kleidung denken) umsetzen können. Bitte bringen Sie Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku mit!

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

2040 Haltern am See
Waldemar Plettau
Samstag, 16.3.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
ab 8 TN: 32,60 EUR
5 bis 7 TN: 45,40 EUR
Anmeldung bis 9.3.19

2041 Dülmen
Waldemar Plettau
Samstag, 11.5.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 8 TN: 32,60 EUR
5 bis 7 TN: 45,40 EUR
Anmeldung bis 4.5.19

„Jetzt endlich verstehe ich meine Spiegelreflexkamera!“

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits den Grundkurs besucht haben oder ein gutes Grundwissen mitbringen (Blende, Verschlusszeit, Iso sollten keine Fremdwörter mehr für Sie sein) und Ihr Wissen vertiefen möchten. Nach einer kurzen Wiederholung wird intensiv mit den Belichtungsprogrammen „Zeitautomatik“, „Blendenautomatik“, und „Manueller Modus“ gearbeitet. In vielen praktischen, leicht verständlichen Übungen, anhand von Innen- und Außenaufnahmen (bitte an wetterfeste Kleidung denken) erhalten Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Kamera. Die praktischen Übungen beinhalten verschiedene Fotomotive wie z.B. Porträt-, Landschafs-, Nachtfotografie. Sie erlernen das Erkennen typischer „Fotofallen“ und wie Sie diese vermeiden.

Anhand einer Bildbesprechung können wir Ihre eigenen Bilder in der Gruppe analysieren. „Was ist mir gut gelungen und was kann ich das nächste Mal vielleicht noch besser machen“ Dafür benötigen wir max. 2 bis 3 Bilder (proTeilnehmenden) auf einem Speichermedium (USB-Stick, SD-Card). Bitte bringen Sie Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera inklusive Zubehör (wenn vorhanden: Stativ) und aufgeladenen Akku mit!

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

2042 Haltern am See
Waldemar Plettau
Samstag, 25.5.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
ab 8 TN: 32,60 EUR
5 bis 7 TN: 45,40 EUR
Anmeldung bis 18.5.19

Workshop
Weiterführende Grundlagen der Fotografie
Betrachtungen in Szene setzen

Ein stimmiges Bild muss kein Zufallsprodukt sein, sondern kann bewusst gestaltet werden. Nach diesem Seminar kennen Sie Gestaltungselemente wie den goldenen Schnitt, Perspektive, Schärfe/Unschärfe oder Kontraste. Besprochen werden in diesem Workshop Bildaufbau und -komposition, so dass Sie lernen, Ihre Betrachtungen richtig in Szene zu setzen. Weiterhin werden Sie an diesem Tag vor Ort fotografieren, die zusätzlich ins Gespräch führen.

Mitzubringen sind eine Spiegelreflexkamera inklusive Speicherkarte und Akku, sowie gerne auch weiteres Zubehör. Nützlich ist zudem bei der Vielfalt der Kameratypen eine Bedienungsanleitung, falls vorhanden. Die Teilnehmenden sollten mit dem Umgang der Kamera und mit Begriffen wie Belichtungszeit, Brennweite, Autofokus und Tiefenschärfe vertraut sein.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2043 Havixbeck
Vanessa Düro
Samstag, 11.5.19
10:00 bis 15:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum
ab 10 TN: 24,20 EUR
8 bis 9 TN: 30,20 EUR
5 bis 7 TN: 33,80 EUR
Anmeldung bis 4.5.19

Einstieg
Kamerabedienung und Begriffserklärung

Es ist wie bei jedem neuen Gerät: Man sitzt davor und fragt sich, welches Knöpfchen welche Bedeutung hat. Die Beschriftungen sind zudem fremd. So ist es auch bei der Fotografie. Sie setzt sich aus unterschiedlichen Faktoren zusammen und die spiegeln sich in der Kamera wieder. Die ersten Schritte mit der Kamera und auch der Bedeutung verschiedener Dinge wie Speicherkarte oder Sensor werden erläutert. Dazu gibt es ein paar Tipps zum Umgang mit der Kamera und dem Zubehör. Ergänzt wird dies durch einen kleinen Ausflug in unterschiedliche Genre wie Landschafts- oder Architekturfotografie, die Ausnutzung des Lichts und die Motivwahl.

Eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten von Zeit, Blende und ISO-Zahl sollte vorhanden sein und darf mitgebracht werden.

Der Kurs kann mit „Grundlagen: Kamera und Objektive: Fokussieren, Belichtungsmessung und anderes Handwerkszeug“ direkt fortgesetzt werden!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2044 Dülmen
Dietmar Rabich
Donnerstag, 17.1.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 8,40 EUR
Anmeldung bis 10.1.19

vhs **Weiterbildung auf Bestellung**

Neben unserem „offiziellen“ Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Ihre Ansprechpartnerin: Esther Joy Dohmen | Telefon: 02594 12-415

Foto: Dietmar Rabich

Grundlagen
Kamera und Objektive
Fokussieren, Belichtungsmessung und anderes Handwerkszeug

Die Kamera ist ein kleines technisches Wunderwerk mit allerlei Bedienelementen. Die ersten Dinge wie das Einlegen einer Speicherkarte oder das Einstellen des Modus sind Ihnen bekannt, aber der Umgang damit noch ungewohnt (oder gar unbekannt). Die Bedeutung der Funktionen und die Möglichkeiten sollen aufgezeigt werden, um die ersten Schritte in der Fotografie zu ermöglichen: Fokussieren, Belichtungsmessung und andere grundlegende Tätigkeiten. Alles wird ausprobiert, um das Verständnis zu vertiefen. Zudem wird über verschiedene Objektive, deren Einsatz und deren Vor- und Nachteile gesprochen.

Eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten von Zeit, Blende und ISO-Zahl sollte vorhanden sein und darf mitgebracht werden.

Der Kurs kann mit „Grundlagen: Zeit, Blende, ISO und Co.“ fortgesetzt werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2045 Dülmen
Dietmar Rabich
Donnerstag, 17.1.19
20:15 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 8,40 EUR
Anmeldung bis 10.1.19

Foto: Dietmar Rabich

Grundlagen
Zeit, Blende, ISO & Co.

Wenn die Bedienung der Kamera klappt, Fokussieren kein Fremdwort ist und die ersten Schritte des Fotografierens den Wunsch nach mehr Gestaltungsfreiheit aufkeimen lassen, ist es Zeit, sich um die Bedeutung der wichtigsten Einflussfaktoren Gedanken zu machen. Fotografie verlangt quasi nach Kreativität und diese setzt ausreichend Gestaltungsspielraum voraus. Von zentraler Bedeutung sind hierfür die Einstellung der Belichtungszeit und der Blende. Darüber hinaus sprechen wir auch über andere Einstellmöglichkeiten, wie zum Beispiel der Bedeutung der ISO-Zahl oder den Weißabgleich. Ziel ist es, bereits mit den richtigen Einstellungen an der Kamera spannende Bilder zu erhalten. Kenntnisse der Kamerabedienung sollten vorhanden sein und die eigene Kamera sollte die Einstellung von Zeit, Blende, ISO und Weißabgleich ermöglichen. In der Regel sind dies System- und Spiegelreflexkameras, in geringerem Umfang auch einfachere Kameras.

Der Kurs kann mit „Fortgeschrittenes Wissen: Bildformate, Reihenaufnahmen, Tipps und Tricks, ...“ fortgesetzt werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2046 Dülmen
Dietmar Rabich
Donnerstag, 7.2.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 8,40 EUR
Anmeldung bis 31.1.19

Foto: Dietmar Rabich

Fortgeschrittenes Wissen
Bildformate, Reihenaufnahmen, Tipps & Tricks

Es sind ja so viele Einstellungen an der Kamera und am Objektiv möglich! Benötige ich sie alle? Was mache ich, wenn die Automatik nicht so will, wie ich das will? Die Kamera können Sie bedienen, die Einstellungen von Belichtungszeit und Blende sind kein Thema mehr. Die Kamera bietet noch mehr, beispielsweise die Einstellung von Belichtungskorrekturen oder Belichtungsreihen, des RAW-Formats und anderer, unbekannt wirkender Optionen. Die Bedeutung und deren Vor- und Nachteile diverser Einstellmöglichkeiten, sowie die Weiterverarbeitung der Bilddateien sind Thema dieses Kurses. Grundkenntnisse sollten auf jeden Fall vorhanden sein und die eigene Kamera sollte die fortgeschrittenen Möglichkeiten bieten. In der Regel sind dies System- und Spiegelreflexkameras.

Der Kurs kann mit „Fortgeschrittenes Wissen: Licht und Bildaufbau, Kreative Gestaltung, Ideen“ fortgesetzt werden.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2047 Dülmen
Dietmar Rabich
Donnerstag, 7.2.19
20:15 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 8,40 EUR
Anmeldung bis 31.1.19

Foto: Dietmar Rabich

Fortgeschrittenes Wissen
Licht und Bildaufbau, Kreative Gestaltung, Ideen

Fotografie bedeutet in etwa „Malen mit Licht“. Damit wird sowohl der Bezug zur Malerei als auch zum Licht ersichtlich. In diesen Begrifflichkeiten steckt Kreativität und mehr als das bloße Ablichten von Situationen. Ein Foto möchte gestaltet werden. Dazu gehören allerdings Kenntnisse im Bildaufbau und der Gestaltung. Auch die Ausnutzung verschiedener Lichtsituationen vom sanften morgendlichen Licht bis zum harten Licht der Mittagssonne sind Teil dieses Wissens und werden besprochen. Der Umgang mit den wichtigsten Einstellungen der Kamera, wie Belichtungszeit und Blende sollen geläufig sein.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2048 Dülmen
Dietmar Rabich
Samstag, 6.4.19
13:00 bis 15:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 12,60 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Foto: Dietmar Rabich

Workshop
Vertiefung der Fotografie
Umsetzung einer fotografischen Arbeit

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden die Herangehensweise an eine Konzeption einer Fotoarbeit

kennen. Neben dem Erlernen theoretischer Grundlagen, wird ein gemeinsames Konzept an einem Samstag erprobt, sowie eine erste eigene kleine Fotoarbeit an den Abendterminen entwickelt und besprochen. Von der Ideenfindung zum Thema über die Umsetzung bis hin zum Bild bzw. zur Bilderreihe findet sich Zeit im Seminar. Zusätzlich werden Fotografen, Künstler und Bilderreihen als Anregungen vorgestellt.

Die Teilnehmenden bringen ihre Kamera (egal ob System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, digital oder analog) mit und haben sich bereits mit Kameratechnik und Bildkonzeption auseinander gesetzt.

Bitte auch eine bisherige Fotoarbeit oder Bilderreihe (falls vorhanden) zum Kurs mitbringen!

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

2049 Havixbeck
Vanessa Düro
Montag, 27.5.19, 19:30 bis 21:00 Uhr
Samstag, 1.6.19, 10:00 bis 15:00 Uhr
Montag, 3.6.19, 19:30 bis 21:00 Uhr
Montag 17.6.19, 19:30 bis 21:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum
ab 8 TN: 43,40 EUR
5 bis 7 TN: 62,60 EUR
Anmeldung bis 20.5.19

Foto: Dietmar Rabich

Reise-Fotografie
Es geht mit der Kamera auf die Reise

Das ist einfach, Kamera in den Koffer und los geht's! Aber ist es wirklich immer so einfach?

Urlaubsreisen sind oft die Zeit, in der die meisten Fotos entstehen. Man möchte die fremden Eindrücke einfangen und sich möglichst lange daran erinnern. Vieles unterscheidet sich von der gewohnten Umgebung, aber auch die Möglichkeiten sind eingeschränkt. Um auch gelungene Aufnahmen präsentieren zu können, sollte man grundlegende Regeln der Motivgestaltung ebenso kennen, wie auch die Besonderheiten im Umgang mit der Kamera bei diversen Klimasituationen oder das kulturelle Verhalten in diversen Ländern. Grundkenntnisse wie Kamerabedienung sollten vorhanden sein.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2050 Dülmen
Dietmar Rabich
Samstag, 6.4.19
15:30 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 12,60 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Foto: Dietmar Rabich

Workshop
Fotografieren in Münster: Rund um den Aasee
Eigene Anreise

Fotografieren kann man überall, aber in einer Gruppe ist es unterhaltsam und gleichzeitig lehrreich. Wir treffen uns und besprechen kurz die Dinge, die man wissen sollte. Danach begeben wir uns auf einen Spaziergang zu verschiedenen Motiven rund um den Aasee und am alten Zoo. Jederzeit kann man das Wunschmotiv besprechen und Tipps zur Umsetzung erhalten, aber auch nach den ersten Fotoversuchen auf eventuelle Hürden eingehen. Die eine oder andere Aufgabenstellung gibt dazu eine kleine Herausforderung, die es umzusetzen gilt. Kenntnisse in der Kamerabedienung sowie den grundlegenden Einstellmöglichkeiten sollten vorhanden sein. Eine System- oder Spiegelreflexkamera sowie wettergerechte Kleidung sind empfehlenswert. Notwendige Informationen zum Treffpunkt erhalten alle Teilnehmenden rechtzeitig vor Beginn des Kurses per E-Mail. Teilen Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit. Die Anreise ist von jedem Teilnehmenden selbst zu organisieren.

Bitte unbedingt mitbringen: Eigene Fotoausrüstung mit Kamera (Spiegelreflex- und Systemkamera; DSLR bzw. DSLM) und Objektiven, Bedienungsanleitung, ein stabiles Stativ, Speicherkarten mit ausreichend Speicherplatz und geladene Akkus. Da der Kurs im Freien stattfindet, ist angemessene Kleidung empfehlenswert.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

2051 Münster
Dietmar Rabich
Samstag, 4.5.19
9:30 bis 12:30 Uhr
Aasee in Münster
ab 10 TN: 16,80 EUR
8 bis 9 TN: 20,80 EUR
5 bis 7 TN: 23,20 EUR
Anmeldung bis 27.4.19
Eigene Anreise.
Notwendige Informationen zum Treffpunkt erhalten alle Teilnehmenden rechtzeitig vor Beginn des Kurses per E-Mail.

Foto: Dietmar Rabich

Workshop
Kreative Makrofotografie

Die Schönheit im Verborgenen erschließt sich oft erst bei einem Blick durch den Sucher einer Kamera.

In diesem Workshop geht es nicht um Dokumentation, sondern darum, durch das Spiel mit Schärfe und Unschärfe, Licht, Blendenwahl und Brennweite, Motive kreativ ins Bild zu setzen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich nicht nur mit den notwendigen Grundlagen der Makrofotografie, sondern erfahren – unterstützt durch zahlreiche Bildbeispiele, wie man Bildgestaltung, selektive Schärfe und das Licht gezielt einsetzt. Bei zwei Exkursionen wird das Erlernte in der Praxis erprobt. Während die Teilnehmenden fotografieren, steht die Kursleitung mit fachlichen Tipps zur Seite. Die Ergebnisse werden anschließend gemeinsam besprochen. Für diesen Kurs sollten die Teilnehmenden die Grundfunktionen ihrer Kamera beherrschen. Mitzubringen sind:

Digitale Kamera (System-oder Spiegelreflexkamera), Makroobjektiv (ersatzweise Objektiv mit automatischem Zwischenring, z.B. 25mm), Speicherkarten, Akkus, Kartenlesegerät, USB-Stick.

Laptop (wenn vorhanden) mit Adobe Photoshop Lightroom (kann als Probeversion unter: www.adobe.com heruntergeladen werden).

Optimal: Stativ, Bohnensack, Fernauslöser, Polfilter, Stirnlampe. Bitte auch an der Witterung angepasste Kleidung denken. Eventuell Nässeschutz für die eigene Ausrüstung und eine wasserfeste Unterlage für Aufnahmen in Bodennähe mitbringen!

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

2052 Havixbeck
Annemarie Berlin
Freitag, 24.5.19, 18:00 bis 20:15 Uhr
Samstag, 25.5. und Sonntag, 26.5.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Computerraum
ab 8 TN: 60,80 EUR
5 bis 7 TN: 91,20 EUR
Anmeldung bis 17.5.19

GESUNDHEIT

3

- Meditation
- Autogenes Training
- Qigong und Tai-Chi
- Yoga
- Bewegungsangebote
- Hockergymnastik ü65
- Selbstverteidigung
- Aqua-Jogging
- Wassergymnastik
- Vollwertig kochen
- Kaffeeverkostung
- Kochkulturen
- Saisonale und regionale Küche
- Vegetarische Küche

Programmbereichsleiterin:
Cynthia Degen
Telefon: 02364 933-443
c.degen@duelmen.de

Stressbewältigung durch Bewegung und Entspannungstechniken

Im Kurs geht es darum, sich wohl zu fühlen und Stress und Alltag hinter sich lassen. Die sanfte Mobilisation des Körpers führt dazu, dass wir uns auch geistig erholen können.

Durch einfache Bewegungs- und Dehnübungen z. B. aus Yoga, Pilates, Qi Gong und Achtsamkeitstraining sowie Visualisierungstechniken, Atemübungen und Fantasiereisen gelangen wir zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden zum Tagesausklang.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3000 Dülmen | Frauen
Ursula Kröger
12 x dienstags
8.1.19 bis 26.3.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
in Absprache mit der Kursleitung
fällt ein Termin aus
* = Übungsintensität leicht

Klangschalen-Meditation

Klangschalen sind Instrumente, die Sie mit ihrem sanft vibrierenden Ton positiv unterstützen können, Ihren Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Auf diese Weise wird für eine ganzheitliche Form der Entspannung gesorgt. Die Klangschalen können auf den Körper aufgesetzt werden, um die Wirkung noch zu verstärken. Somit entfalten sie eine entspannende und harmonisierende Wirkung.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3001 Dülmen
Andrea Klingenberger
5 x dienstags
8.1.19 bis 5.2.19
19:15 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 19,80 EUR
8 bis 9 TN: 22,47 EUR
6 bis 7 TN: 29,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
*=Übungsintensität leicht

3002 Dülmen
Andrea Klingenberger
5 x dienstags
12.2.19 bis 12.3.19
19:15 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 19,80 EUR
8 bis 9 TN: 22,47 EUR
6 bis 7 TN: 29,80 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
*=Übungsintensität leicht

3003 Dülmen
Andrea Klingenberger
4 x dienstags
19.3.19 bis 9.4.19
19:15 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 15,80 EUR
8 bis 9 TN: 17,93 EUR
6 bis 7 TN: 23,80 EUR
Anmeldung bis 12.3.19
*=Übungsintensität leicht

Feldenkrais-Methode

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

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3004 Havixbeck
Regine Schröder
11 x montags
14.1.19 bis 1.4.19
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 7.1.19
* = Belastungsgrad leicht

3005 Havixbeck
Regine Schröder
10 x montags
29.4.19 bis 8.7.19
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Belastungsgrad leicht

Schnupperkurs
Autogenes Training mit Klang

In unserer hektischen Zeit wird der körperliche, geistige und seelische Ausgleich immer wichtiger. Eine leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode der Entspannung ist das Autogene Training nach J. H. Schultz. In diesem Schnupperkurs wird das Autogene Training mit dem Klang von Klangschalen kombiniert, wodurch eine besonders wohltuende und entspannende Atmosphäre entsteht.

Symptome, die in Zusammenhang mit Stress auftreten wie Nervosität, Unruhe, Prüfungsängste, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit, können gelindert oder abgebaut werden.

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3006 Haltern am See
Andrea Klingenberger
5 x donnerstags
24.1.19 bis 21.2.19
18:00 bis 19:00 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
ab 10 TN: 19,80 EUR
8 bis 9 TN: 22,47 EUR
6 bis 7 TN: 29,80 EUR
Anmeldung bis 17.1.19
*= Übungsintensität leicht

Autogenes Training

In unserer hektischen Zeit wird der körperliche, geistige und seelische Ausgleich immer wichtiger. Eine leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode der Entspannung ist das Autogene Training nach J. H. Schultz.

„Autogen“ bedeutet „selbsterzeugend“. Durch Konzentration und Selbstsuggestion bestimmter vorgegebener Formeln ist es jedem möglich, sich in einen tief entspannten Zustand zu versetzen. Dieser kann nach regelmäßigem Üben in jeder Situation wieder hervorgerufen werden kann. So kann stressbedingten Krankheiten vorgebeugt werden. Symptome, die in Zusammenhang mit Stress auftreten wie Nervosität, Unruhe, Prüfungsängste, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit, können gelindert oder abgebaut werden.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3007 Dülmen
Andrea Klingenberger
8 x dienstags
8.1.19 bis 26.2.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 31,60 EUR
8 bis 9 TN: 35,87 EUR
6 bis 7 TN: 47,60 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Übungsintensität mittel

3008 Haltern am See
Christiane Anders
8 x montags
14.1.19 bis 11.3.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 7.1.19
** = Übungsintensität mittel

3009 Dülmen
Andrea Klingenberger
8 x dienstags
12.3.19 bis 14.5.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 31,60 EUR
8 bis 9 TN: 35,87 EUR
6 bis 7 TN: 47,60 EUR
Anmeldung bis 5.3.19
** = Übungsintensität mittel

3010 Haltern am See
Christiane Anders
8 x montags
13.5.19 bis 8.7.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 47,20 EUR
9 bis 10 TN: 53,60 EUR
6 bis 8 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 6.5.19
** = Übungsintensität mittel

Tai-Chi (Yang-Stil)

Tai-Chi trainiert Muskeln, Sehnen und Gelenke auf eine schonende Art und Weise.

Bei jedem Schritt wird das Körpergewicht langsam und gleichmäßig von einem Bein auf das andere verlagert.

Durch die Bewegungen werden Fuß-, Knie- und Hüftgelenke natürlich beansprucht und die Stützmuskulatur in den Beinen und im Rumpf wird gekräftigt. Daher wirkt sich Tai-Chi auch besonders positiv auf die Haltung und somit die Wirbelsäule aus.

Bitte leichte, lockere Kleidung und ganz flache Schuhe (keine festen Sportschuhe) tragen.

Für den Anfang können die Bewegungen auch mit Stoppersocken ausprobiert werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3011 Dülmen
Conzilia Klein
22 x mittwochs
9.1.19 bis 10.7.19
19:15 bis 20:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 129,80 EUR
8 bis 9 TN: 147,40 EUR
6 bis 7 TN: 195,80 EUR
Anmeldung bis 2.1.19
kein Kurs am 29.5. und 5.6.
* = Übungsintensität leicht

Tai-Chi (Chen-Stil)

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

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

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe tragen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3012 Dülmen
Sunpill Yang-Milbrat
12 x freitags
18.1.19 bis 5.4.19, 17:00 bis 18:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
Anmeldung bis 11.1.19
* = Übungsintensität leicht

3013 Dülmen
Sunpill Yang-Milbrat
10 x freitags
10.5.19 bis 12.7.19, 17:00 bis 18:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 3.5.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

Qigong Yangsheng

Chinesische Übungen zur Gesundheit und Pflege des Lebens

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

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3014 Dülmen
Bettina Kuhn
9 x dienstags
22.1.19 bis 19.3.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 53,10 EUR
9 bis 10 TN: 60,30 EUR
6 bis 8 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 15.1.19
* = Belastungsgrad leicht

3015 Dülmen
Bettina Kuhn
8 x dienstags
14.5.19 bis 9.7.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 7.5.19
* = Belastungsgrad leicht

Qigong: Abschalten & Loslassen

Unsere schnelllebige Zeit bringt uns immer häufiger aus dem inneren Gleichgewicht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und Rückenbeschwerden können die Folge sein.

Die Methoden des Qigong ermöglichen es, in der eigenen Mitte zu sein und Kraft für die täglichen Herausforderungen zu schöpfen. Mit dieser Methode kann ein völlig neues Körpergefühl entstehen, das hilft, Verspannungen zu erspüren und Entspannung sowie Ausgeglichenheit zu ermöglichen. Die leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und in Ruhe können zudem die Konzentrationsfähigkeit, die Regulierung der Atmung und die Stärkung des Immunsystems fördern.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

3016 Haltern am See
Elena Grouchenko
12 x donnerstags
17.1.19 bis 4.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
Anmeldung bis 10.1.19
* = Übungsintensität leicht

3017 Dülmen
Sunpill Yang-Milbrat
12 x freitags
18.1.19 bis 5.4.19
18:45 bis 20:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
Anmeldung bis 11.1.19
* = Übungsintensität leicht

3018 Haltern am See
Elena Grouchenko
7 x donnerstags
9.5.19 bis 4.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 46,90 EUR
6 bis 7 TN: 62,30 EUR
Anmeldung bis 2.5.19
* = Übungsintensität leicht

3019 Dülmen
Sunpill Yang-Milbrat
10 x freitags
10.5.19 bis 12.7.19
18:45 bis 20:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 3.5.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

Workshop
Was ist Yoga?

Yoga boomt seit Jahren. Was ist das Geheimnis dieser 3500 Jahre alten Kultur aus Indien, die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt? Wie funktioniert Yoga?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie und warum Yoga entstanden ist und welche Aussagen die Yogaphilosophie macht. Die Unterscheidung von Traditionen, klassischen Yogawegen, moderne Übungsstile können hilfreiche Informationen bei der Wahl eines Yogaangebotes werden. Mit einfachen praktischen Übungen im Stand oder auf dem Stuhl sitzend erfahren Sie, was das Wesen von Yoga ausmacht und erhalten Tipps zum Üben im Alltag. Zum Abschluss gibt es eine Entspannung, die Sie sich auch mal zwischendurch im Alltag gönnen können.

Höchstteilnehmerzahl: 14

3020 Haltern am See
Gabriele Karow
Freitag, 22.2.19
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 15,00 EUR
Anmeldung bis 15.2.19

Ashtanga Vinyasa Yoga
Energie am Morgen, kurz und knackig

Dieser Basiskurs gibt Ihnen Energie am Morgen und ist ein guter Start in den Tag. Ashtanga Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Hatha-Yoga-Form, aus der sich alle modernen dynamischen Yogastile entwickelt haben. Es gibt zwei traditionelle Sonnengrüße, die zu Beginn jeder Stunde zum Aufwärmen praktiziert werden. Danach folgen verschiedene Asanas (Körperhaltungen) in einer aufeinander abgestimmten Reihenfolge mit fließenden Übergängen (Vinyasas), wobei der Atem die tragende Rolle spielt. Das Zusammenspiel von harmonischem Bewegungsfluss, Atem und Konzentration machen Ashtanga Yoga zu einer Meditation in Bewegung und ist ein effektives Training für Körper und Geist. Durch regelmäßiges Üben entwickelt sich zunehmend Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer. Die Verbindung von aufmerksamer Körper- und Atemarbeit macht den Geist ruhig und klar.

Der Kurs richtet sich an bewegungsfreudige Menschen, die gerne mit einer kurzen, kraftvollen Yogaeinheit den Tag beginnen möchten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3021 Dülmen
Beate Rehme
13 x dienstags
8.1.19 bis 2.4.19
7:55 bis 8:55 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,13 EUR
6 bis 7 TN: 77,19 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Übungsintensität mittel

Yoga am Morgen

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3022 Haltern am See
Gabriele Karow
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
8:00 bis 9:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
** = Übungsintensität mittel

3023 Haltern am See
Gabriele Karow
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
8:00 bis 9:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

After Work Yoga – Entspannt in den Feierabend

Wer beruflich und/oder privat gefordert ist oder anderen körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, der wird sich über eine kleine Atempause zwischen Tagewerk und Feierabend freuen. Denn oftmals ist es gar nicht so einfach, auf Knopfdruck abschalten zu können, wenn während des Tages bleibt kaum Zeit, um im wahrsten Sinne des Wortes „Luft holen“ zu können.

Spezielle Hatha Yogahaltungen und leichte Atemübungen bewirken eine erholsame Tiefenentspannung. Körper und Geist finden wieder zueinander, tagsüber aufgebaute Blockaden werden beseitigt. Muskelverspannungen in Armen, Hals, Nacken und Rücken werden gelockert, Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert. Der Stress wird sanft und nachhaltig abgebaut und man kann sich entspannt in den Feierabend begeben, der auch tatsächlich die Erholung bringen kann, die man sich von ihm erhofft.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3024 Dülmen
Gabriele Karow
14 x montags, 7.1.19 bis 8.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
** = Übungsintensität mittel

3025 Dülmen
Gabriele Karow
14 x montags, 7.1.19 bis 8.4.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
** = Übungsintensität mittel

3026 Dülmen
Gabriele Karow
14 x donnerstags, 10.1.19 bis 11.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
** = Übungsintensität mittel

3027 Dülmen
Gabriele Karow
9 x donnerstags, 2.5.19 bis 11.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
** = Übungsintensität mittel

3028 Dülmen
Gabriele Karow
10 x montags, 29.4.19 bis 8.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
** = Übungsintensität mittel

3029 Dülmen
Gabriele Karow
10 x montags, 29.4.19 bis 8.7.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

Curvy Yoga – mit Freude und Muße

Dieser Kurs dient dazu, die Wörter unsportlich und unbeweglich aus dem Vokabular zu streichen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihr Körpergefühl verbessern wollen. Die ausgewählten Übungen aus dem Hatha-Yoga für Körper, Atem und Gemüt verhelfen Ihnen dazu, Zugang zur Freude an kräftigenden und ausdauernden Bewegungen und Haltungen zu erleben. Die Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken tragen dazu bei, das Nervensystem zu beruhigen. In der Sanftheit und Langsamkeit des Übens entsteht so mehr Bewusstheit für Körper und Atem. Das ist eine gute Basis, wohlwollend und mit Freude dabei zu sein! Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3030 Dülmen
Gabriele Karow
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
16:30 bis 17:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 68,90 EUR
8 bis 9 TN: 78,23 EUR
6 bis 7 TN: 103,89 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
** = Übungsintensität mittel

3031 Dülmen
Gabriele Karow
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
16:30 bis 17:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 44,30 EUR
8 bis 9 TN: 50,30 EUR
6 bis 7 TN: 66,80 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

Faszien-Yoga

Faszien, das unseren Körper allumfassende Bindegewebe, wird in einer angenehmen Übungsweise gedehnt und trainiert. Fließende Bewegungen und länger gehaltene Asanas vertiefen eine bessere Muskel- und Faszienstruktur. Die intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers ist eine bedeutende Voraussetzung für bessere und vor allem harmonische körperliche Leistungsfähigkeit, die zudem Anfälligkeiten für Beschwerden verringert und zu einem Wohlempfinden beitragen soll. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Socken, Decke und eine eigene Matte können gerne mitgebracht werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3032 Haltern am See
Sabine Scholl
11 x dienstags
15.1.19 bis 9.4.19
16:00 bis 17:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 43,70 EUR
8 bis 9 TN: 49,57 EUR
6 bis 7 TN: 65,70 EUR
Anmeldung bis 8.1.19
** = Übungsintensität mittel

3033 Haltern am See
Sabine Scholl
9 x dienstags
7.5.19 bis 9.7.19
16:00 bis 17:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 30.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

Hatha Yoga
für Bewegungsfreudige

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3034 Dülmen
Petra Wiechert
10 x donnerstags
7.2.19 bis 25.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 31.1.19
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Kein Kurs am 28.2. und 7.3.19
** = Übungsintensität mittel

Hatha Yoga
für Fortgeschrittene

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3035 Dülmen
Christiane Zink
14 x dienstags
8.1.19 bis 23.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
*** = Übungsintensität hoch

3036 Dülmen
Christiane Zink
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
*** = Übungsintensität hoch

Hatha Yoga – Kraftquelle für den Alltag

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

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

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3037 Haltern am See
Beate Rehme
12 x montags
7.1.19 bis 1.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
** = Übungsintensität mittel

3038 Havixbeck
Margarete Weber
13 x montags
7.1.19 bis 8.4.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
** = Übungsintensität mittel

3039 Dülmen
Beate Rehme
13 x dienstags
8.1.19 bis 2.4.19
9:00 bis 10:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Übungsintensität mittel

3040 Dülmen
Christiane Zink
14 x dienstags
8.1.19 bis 23.4.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Übungsintensität mittel

3041 Haltern am See
Gabriele Karow
14 x freitags
11.1.19 bis 12.4.19
15:30 bis 17:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
Anmeldung bis 4.1.19
** = Übungsintensität mittel

3042 Dülmen
Christiane Zink
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
** = Übungsintensität mittel

3043 Haltern am See
Gabriele Karow
11 x freitags
3.5.19 bis 12.7.19
15:30 bis 17:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 26.4.19
** = Übungsintensität mittel

3044 Haltern am See
Sabine Scholl
9 x montags
6.5.19 bis 8.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 29.4.19
** = Übungsintensität mittel

3045 Havixbeck
Margarete Weber
9 x montags
6.5.19 bis 8.7.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 29.4.19
** = Übungsintensität mittel

Hatha Yoga und Yin Yoga
Kraftquelle für den Alltag

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

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

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3046 Haltern am See
Manuela Ahnert
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 82,60 EUR
8 bis 9 TN: 93,80 EUR
6 bis 7 TN: 124,60 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht bis mittel

3047 Haltern am See
Manuela Ahnert
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht bis mittel

ü60-Yoga

ü60-Yoga ist sanfter und langsamer. Auch Teilnehmende, die unter Rheuma, Arthrose und anderen Beschwerden leiden, können durch diesen Kurs Erleichterung und oftmals sogar Verbesserung ihrer Beschwerden erfahren. Die aufeinander abgestimmten Übungen entspannen und beleben zugleich. Durch sanftes Dehnen entspannt der ganze Körper, die Muskeln und das Bindegewebe werden gelöst, Gelenke geöffnet. Die leichten Kräftigungsübungen bauen Muskulatur und Knochendichte auf. Es werden auch einfache dynamische Abfolgen geübt, die die Wirbelsäule beleben und die Konzentration stärkt. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist. Bitte bequeme Kleidung tragen. Zu empfehlen ist eine Decke, ein Kopfkissen und Wollsocken mitzubringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3048 Haltern am See
Scarlett Giesen-Bendel
12 x mittwochs
23.1.19 bis 10.4.19
10:00 bis 11:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
Anmeldung bis 16.1.19
* = Übungsintensität leicht

3049 Haltern am See
Scarlett Giesen-Bendel
10 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
10:00 bis 11:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
* = Übungsintensität leicht

Wellness-Yoga

Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele erwarten die Teilnehmenden dieses Kurses. Die aufeinander abgestimmten Übungen entspannen und beleben zugleich. Durch sanftes Dehnen entspannt der ganze Körper, die Muskeln und das Bindegewebe werden gelöst, Gelenke geöffnet. Die leichten Kräftigungsübungen bauen Muskulatur und Knochendichte auf. Es werden auch einfache dynamische Abfolgen geübt, die die Wirbelsäule beleben und sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirken. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, so dass Erholung garantiert ist. Bitte bequeme Kleidung tragen. Zu empfehlen ist eine Decke, ein Kopfkissen und Wollsocken mitzubringen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3050 Haltern am See | Frauen!
Scarlett Giesen-Bendel
12 x mittwochs
23.1.19 bis 10.4.19
8:30 bis 10:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 80,40 EUR
6 bis 7 TN: 106,80 EUR
Anmeldung bis 16.1.19
* = Übungsintensität leicht

3051 Haltern am See | Frauen!
Scarlett Giesen-Bendel
10 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
8:30 bis 10:00 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2
Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
* = Übungsintensität leicht

Yoga

Teil meines Lebens

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

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 13

3052 Haltern am See
Sieglinde Jatzkowski
8 x dienstags
12.2.19 bis 2.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
** = Übungsintensität mittel

3053 Haltern am See
Sieglinde Jatzkowski
8 x dienstags
12.2.19 bis 2.4.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
** = Übungsintensität mittel

3054 Haltern am See
Sieglinde Jatzkowski
8 x dienstags
30.4.19 bis 25.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
** = Übungsintensität mittel

3055 Haltern am See
Sieglinde Jatzkowski
8 x dienstags
30.4.19 bis 25.6.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
** = Übungsintensität mittel

Yoga sanft

Dieser Kurs beinhaltet neben der Entspannung einen großen Anteil an intensiven Körperübungen (Asanas). Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht. Verspannungen und Blockaden können gelöst werden. Im Gegensatz zu den anderen Hatha Yogakursen liegt der Schwerpunkt daher auf der Bewegung und weniger auf meditativen Elementen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3056 Dülmen
Petra Wiechert
10 x donnerstags
7.2.19 bis 25.4.19
16:30 bis 18:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 31.1.19
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Kein Kurs am 28.2. und 7.3.19
* = Übungsintensität leicht

Ruhig & fließend mit TriYoga®

NEU

Ein meditativer Yogaworkshop für Anfänger und Geübte

TriYoga® ist eine ruhige und fließende Yogapraxis, die Körper und Geist in besonderer Weise in die Ruhe führt. Dieser Yogastil zeichnet sich durch eine klare Atemführung, fließende und langsame Flows (Bewegungsabläufe) aus. Sie erfahren die Ruhe des eigenen Atems, der die Bewegungen geschmeidig und leicht führt. Ausgleichende und wohltuende Flows (Bewegungsabläufe) sorgen für ein kraftvolles Immunsystem und entspannte Nerven. Mentale Stärke entwickelt sich fast spielerisch und wirkt sich unmittelbar auf das Wohlgefühl im eigenen Körper aus.

An diesen beiden Tagen haben Sie die Möglichkeit ihren Körper neu zu entdecken. Mit Hilfe von fließenden, leichten Bewegungen, die vor allem die Faszien und den Atem sowie die natürliche Form der Wirbelsäule nutzt, erleben sie eine herrliche Leichtigkeit. Die Tage bauen aufeinander auf, so dass Sie am Ende eine Abfolge von Bewegungen gelernt haben, die Sie gerne im Alltag nutzen können, um sich fit und geschmeidig zu halten.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse und können einfach einsteigen und mit Lust und Freude erfahren, wie sich diese Meditation in Bewegung anfühlt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

3057 Haltern am See
Anja Steinmetz
Donnerstag, 25.4.19, 9:00 bis 14:00 Uhr
Freitag, 26.4.19, 9:00 bis 14:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 18.4.19

Schnupperkurs Sommeryoga

NEU

Wer beruflich und/ oder privat gefordert ist oder anderen körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, der wird sich über eine kleine Atempause zwischen Tagewerk und Feierabend freuen. Denn oftmals ist es gar nicht so einfach, auf Knopfdruck abschalten zu können, wenn während des Tages bleibt kaum Zeit, um im wahrsten Sinne des Wortes „Luft holen“ zu können.

Spezielle Hatha Yogahaltungen und leichte Atemübungen bewirken eine erholsame Tiefenentspannung. Körper und Geist finden wieder zueinander, tagsüber aufgebaute Blockaden werden beseitigt. Muskelverspannungen in Armen, Hals, Nacken und Rücken werden gelockert, Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert. Der Stress wird sanft und nachhaltig abgebaut und man kann sich entspannt in den Feierabend begeben, der auch tatsächlich die Erholung bringen kann, die man sich von ihm erhofft.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3058 Dülmen
Gabriele Karow
3 x montags
15.7.19 bis 29.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 17,70 EUR
8 bis 9 TN: 20,10 EUR
6 bis 7 TN: 26,70 EUR
Anmeldung bis 8.7.19
** = Übungsintensität mittel

3059 Dülmen
Gabriele Karow
3 x montags
15.7.19 bis 29.7.19
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 17,70 EUR
8 bis 9 TN: 20,10 EUR
6 bis 7 TN: 26,70 EUR
Anmeldung bis 8.7.19
** = Übungsintensität mittel

Yogilates

Hierbei handelt es sich um eine wunderbare Kombination zweier Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3060 Dülmen
Sabine Scholl
11 x mittwochs
16.1.19 bis 10.4.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 9.1.19
** = Übungsintensität mittel

3061 Dülmen
Sabine Scholl
9 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
Kein Kurs am 12.6.19
** = Übungsintensität mittel

Fitness und Yoga

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

3062 Haltern am See
Angelika Adam
14 x dienstags
8.1.19 bis 9.4.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr.
Turnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Übungsintensität mittel

3063 Haltern am See
Angelika Adam
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr.
Turnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
** = Übungsintensität mittel

Leichter bewegen mit der Alexander Technik

Das Alltagsleben wird unbewusst durch bestimmte Bewegungsmuster geprägt. Einige dieser Gewohnheiten sind hilfreich, unterstützend und effizient. Andere hingegen können die natürlichen Bewegungsabläufe stören und zu Stress, Blockaden oder Schmerzen führen.

Aufgrund der eigenen „Betriebsblindheiten“ können die störenden Muster oft nicht wahrgenommen werden. Da kann die Alexander-Technik als ganzheitliche und achtsamkeitsbasierte Methode unterstützen. Sie kann helfen, den Körper und seine Bewegungsabläufe sowie eingeschlichene Muster bewusst wahrzunehmen und neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3064 Haltern am See
Janine Stenkbruck
Samstag, 23.2.19, 9:00 bis 14:00 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 17,70 EUR
8 bis 9 TN: 20,10 EUR
6 bis 7 TN: 26,70 EUR
Anmeldung bis 16.2.19
** = Belastungsgrad mittel

3065 Haltern am See
Janine Stenkbruck
Samstag, 25.5.19, 9:00 bis 14:00 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 17,70 EUR
8 bis 9 TN: 20,10 EUR
6 bis 7 TN: 26,70 EUR
Anmeldung bis 18.5.19
** = Belastungsgrad mittel

Aktiv für die Gesundheit!

Ein Angebot für Männer und Frauen

In diesem Kurs geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Ihr ganz persönliches Wohlbefinden!

Durch schrittweise Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, rückengerechte Funktionsgymnastik und das Erlernen von Entspannungstechniken wird die Gesundheit gefördert. Bitte eine Decke und, wenn vorhanden, eine Isomatte mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 25

3066 Dülmen
Barbara Heidemann
18 x mittwochs
9.1.19 bis 29.5.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 100,30 EUR
8 bis 9 TN: 113,90 EUR
6 bis 7 TN: 151,30 EUR
Anmeldung bis 2.1.19
** = Übungsintensität mittel

Foto: Dietmar Rabich

Fit in den Frühling

Training für die Wirbelsäule

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3067 Dülmen
Constanze Hillers
13 x montags
7.1.19 bis 8.4.19
20:00 bis 20:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 38,40 EUR
8 bis 9 TN: 43,60 EUR
6 bis 7 TN: 57,90 EUR
** = Übungsintensität mittel

Fit in den Sommer

Training für die Wirbelsäule

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3068 Dülmen
Constanze Hillers
10 x montags
29.4.19 bis 8.7.19
20:00 bis 20:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 33,50 EUR
6 bis 7 TN: 44,50 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
** = Übungsintensität mittel

BOP
Bauch, Beine, Po in Topform

Mit Erfolg gezielt ran an die Problemzonen!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3069 Dülmen
Catherine Ramberg
4 x mittwochs
9.1.19 bis 30.1.19
18:15 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 11,80 EUR
8 bis 9 TN: 13,40 EUR
6 bis 7 TN: 17,80 EUR
Anmeldung bis 2.1.19
** = Übungsintensität mittel

3070 Dülmen
Catherine Ramberg
4 x mittwochs
3.4.19 bis 15.5.19
18:15 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 11,80 EUR
8 bis 9 TN: 13,40 EUR
6 bis 7 TN: 17,80 EUR
Anmeldung bis 27.3.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

TiM
Tiefenmuskulatur in Motion

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3071 Dülmen
Catherine Ramberg
4 x mittwochs
6.3.19 bis 27.3.19
18:15 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 11,80 EUR
8 bis 9 TN: 13,40 EUR
6 bis 7 TN: 17,80 EUR
Anmeldung bis 27.2.19
** = Übungsintensität mittel

3072 Dülmen
Catherine Ramberg
4 x mittwochs
19.6.19 bis 10.7.19
18:15 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 11,80 EUR
8 bis 9 TN: 13,40 EUR
6 bis 7 TN: 17,80 EUR
Anmeldung bis 12.6.19
** = Übungsintensität mittel

NEU

ZUMBA® Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegung zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm!

Sowohl tänzerisch Begabte als auch Nichttänzer können einem ZUMBA®-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Profi-Tänzer sein muss, um bei ZUMBA® erfolgreich mitzumachen. Die lebensfrohen Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich selbst und motivieren die Teilnehmenden während des ZUMBA® Fitness Workouts. Jedoch ist der Kurs nicht geeignet für Menschen mit Rücken-, Hüft- oder Knieproblemen.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit in den Workshop.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

3073 Dülmen
Ramona Mruck
14 x dienstags
8.1.19 bis 9.4.19
19:30 bis 20:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Übungsintensität mittel bis schwer

3074 Dülmen
Ramona Mruck
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
19:30 bis 20:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
** = Übungsintensität mittel bis schwer

3075 Haltern am See
Ramona Mruck
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
11:00 bis 12:00 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
** = Übungsintensität mittel bis schwer

3076 Haltern am See
Ramona Mruck
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
11:00 bis 12:00 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
** = Übungsintensität mittel bis schwer

NEU

ZUMBA® Gold

ZUMBA® Gold ist ein speziell konzipiertes Fitnessprogramm für aktive ältere Menschen, die sowohl Anfänger als auch Wiedereinsteiger sein können. Das Angebot richtet sich an tanzbegeisterte Menschen, die ein abwechslungsreiches, leichtes und effektives Training mit Spaßfaktor suchen. Zu lateinamerikanischen Rhythmen garantiert das ZUMBA® Gold Fitnessprogramm ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit in den Workshop.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

3077 Dülmen
Ramona Mruck
14 x freitags
11.1.19 bis 12.4.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 4.1.19
* = Übungsintensität leicht bis mittel

3078 Dülmen
Ramona Mruck
11 x freitags
3.5.19 bis 12.7.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 43,40 EUR
8 bis 9 TN: 49,27 EUR
6 bis 7 TN: 65,41 EUR
Anmeldung bis 26.4.19
* = Übungsintensität leicht bis mittel

Fit mit Gymnastik und Ballsport

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

3079 Dülmen
Maria Wiesweg
13 x dienstags
8.1.19 bis 9.4.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
* = Übungsintensität leicht

3080 Dülmen
Maria Wiesweg
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
* = Übungsintensität leicht

Fitness- und Funktionsgymnastik

Dieser Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik. Durch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur werden Haltungsschwächen vorgebeugt oder entgegengewirkt, und der Körper bleibt fit und beweglich. Hierzu werden auch Kleingeräte (Hanteln, Therabänder etc.) genutzt. Atem- und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab. Bitte eine Isomatte mitbringen!

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 25

3081 Haltern am See
für Männer & Frauen!
Anke Raffelt
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
18:45 bis 19:45 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
** = Übungsintensität mittel

3082 Dülmen
für Männer & Frauen!
Helga Michejda
13 x mittwochs
16.1.19 bis 10.4.19
17:30 bis 19:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 9.1.19
** = Übungsintensität mittel

3083 Dülmen
für Männer & Frauen!
Helga Michejda
13 x mittwochs
16.1.19 bis 10.4.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 9.1.19
** = Übungsintensität mittel

3084 Haltern am See
für Männer & Frauen!
Anke Raffelt
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
18:45 bis 19:45 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
** = Übungsintensität mittel

3085 Dülmen
für Männer & Frauen!
Helga Michejda
8 x mittwochs
8.5.19 bis 3.7.19
17:30 bis 19:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
** = Übungsintensität mittel

3086 Dülmen
für Männer & Frauen!
Helga Michejda
8 x mittwochs
8.5.19 bis 3.7.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
** = Übungsintensität mittel

3087 Havixbeck
nur für Frauen!
Petra Schweinstig
14 x mittwochs
9.1.19 bis 10.4.19
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 2.1.19
** = Übungsintensität mittel

3088 Havixbeck
nur für Frauen!
Petra Schweinstig
10 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
** = Übungsintensität mittel

3089 Havixbeck
nur für Frauen!
Petra Schweinstig
14 x mittwochs
9.1.19 bis 10.4.19
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 2.1.19
** = Übungsintensität mittel

3090 Havixbeck
nur für Frauen!
Petra Schweinstig
10 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 1.5.19
** = Übungsintensität mittel

Pilates de luxe

Pilates de Luxe bietet mehr Komfort und gleichzeitig mehr Wirkung!

Moderne Hilfsmittel optimieren und unterstützen dieses Ganzkörper-Training. Darüber wird die Ausführung der Übungen auf der einen Seite erleichtert, auf der anderen Seite erreicht man äußerste Effektivität.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

3091 Dülmen
Catherine Ramberg
4 x mittwochs
6.2.19 bis 27.2.19
18:15 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 11,80 EUR
8 bis 9 TN: 13,40 EUR
6 bis 7 TN: 17,80 EUR
Anmeldung bis 30.1.19
** = Übungsintensität mittel

3092 Dülmen
Catherine Ramberg
4 x mittwochs
22.5.19 bis 12.6.19
18:15 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 11,80 EUR
8 bis 9 TN: 13,40 EUR
6 bis 7 TN: 17,80 EUR
Anmeldung bis 15.5.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

Joyrobic

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

3093 Dülmen
Elena Reich
14 x dienstags
8.1.19 bis 9.4.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
*** = Übungsintensität hoch

3094 Dülmen
Elena Reich
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch

Dem Rücken etwas Gutes tun

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

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen und ein Handtuch mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3095 Dülmen
Wilma Rickert
11 x montags
7.1.19 bis 25.3.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 43,50 EUR
8 bis 9 TN: 49,37 EUR
6 bis 7 TN: 65,50 EUR
** = Belastungsgrad mittel

3096 Dülmen
Wilma Rickert
12 x dienstags
8.1.19 bis 26.3.19
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 47,30 EUR
8 bis 9 TN: 53,70 EUR
6 bis 7 TN: 71,30 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
** = Belastungsgrad mittel

3097 Dülmen
Wilma Rickert
9 x montags
29.4.19 bis 1.7.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 35,50 EUR
8 bis 9 TN: 40,30 EUR
6 bis 7 TN: 53,50 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
** = Belastungsgrad mittel

3098 Dülmen
Wilma Rickert
9 x dienstags
30.4.19 bis 2.7.19
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
** = Belastungsgrad mittel

Für den Rücken
Bewegung & Entspannung!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3099 + 31001 Haltern am See
Gina Kockmann
jeweils 13 x montags
7.1.19 bis 8.4.19
Kurs 3099: 8:50 bis 9:50 Uhr
Kurs 31001: 10:00 bis 11:00
Seestadthalle, Spiegelsaal
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,13 EUR
6 bis 7 TN: 77,19 EUR
** = Übungsintensität mittel

3100 + 31002 Haltern am See
Gina Kockmann
jeweils 10 x montags
29.4.19 bis 8.7.19
Kurs 3100: 8:50 bis 9:50 Uhr
Kurs 31002: 10:00 bis 11:00
Seestadthalle, Spiegelsaal
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
In Absprache mit der Kursleiterin fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

Rückenstärkung
für Menschen ab 65

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

3101 Dülmen
Jutta Dieckhöfer
19 x donnerstags
31.1.19 bis 11.7.19
14:30 bis 16:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 112,10 EUR
8 bis 9 TN: 127,30 EUR
6 bis 7 TN: 169,10 EUR
Anmeldung bis 24.1.19
Kein Kurs am 11.4.19
* = Übungsintensität leicht

Gymnastik und Entspannung am Abend – ü50

Haben Sie Rückenschmerzen oder Gelenkprobleme? Egal wo es bei Ihnen „zwickt“: Hier kommt jedes Körperteil zum Einsatz, wird bewegt und die Muskulatur gedehnt!

Mit Musik und großen Bewegungen starten die Teilnehmenden durch die ganze Halle. Danach wird die Muskulatur sowohl im Stand als auch auf der Matte mobilisiert und gekräftigt sowie etwas für das Gleichgewicht getan. Den Abschluss der Stunde bilden Dehn- oder Entspannungsübungen.

Alle Übungen können immer nach eigenem Ermessen mitgemacht werden. Jede Stunde wird kreativ und abwechslungsreich gestaltet – unter anderem durch die Nutzung von Kleingeräten wie Hanteln, Therabänder oder Ähnlichem.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 14

3102 Haltern am See
für Männer & Frauen!
Anke Raffelt
13 x montags
7.1.19 bis 8.4.19
18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,13 EUR
6 bis 7 TN: 77,19 EUR
** = Belastungsgrad mittel

3103 Haltern am See
nur für Frauen!
Anke Raffelt
13 x montags
7.1.19 bis 8.4.19
19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,13 EUR
6 bis 7 TN: 77,19 EUR
** = Belastungsgrad mittel

3104 Haltern am See
für Männer & Frauen!
Anke Raffelt
10 x montags
29.4.19 bis 8.7.19
18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
** = Belastungsgrad mittel

3105 Haltern am See
nur für Frauen!
Anke Raffelt
10 x montags
29.4.19 bis 8.7.19
19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
** = Belastungsgrad mittel

Hockergymnastik

Kreativität und Bewegung ab 65

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

Dann könnte Hockergymnastik genau das richtige Angebot sein. Hier müssen Sie sich nicht auf den Boden legen oder viel stehen! Mit dem Alter lassen Gelenke und Muskeln manchmal nach und die Beweglichkeit kann dadurch eingeschränkt sein. Durch die Hockergymnastik können aber gerade ältere Menschen etwas für ihre Gesundheit tun, ohne sich dabei zu überanstrengen. Nach dem Motto „Locker vom Hocker“ werden rückenschonende Übungen für den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt. Dabei werden die verschiedenen Gelenke zum einen mobilisiert und zum anderen werden auch die Muskeln gekräftigt und gedehnt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

3106 Dülmen
Petra Schweinstig
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
14:00 bis 15:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
* = Belastungsgrad niedrig

3107 Dülmen
Petra Schweinstig
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
14:00 bis 15:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
* = Belastungsgrad niedrig

3108 Dülmen
Petra Schweinstig
14 x donnerstags
10.1.19 bis 11.4.19
15:00 bis 16:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,67 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 3.1.19
* = Belastungsgrad niedrig

3109 Dülmen
Petra Schweinstig
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
15:00 bis 16:00 Uhr
Gemeindehaus St. Agatha, Kirchplatz 3, Rorup
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
* = Belastungsgrad niedrig

Sport für Unsportliche

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 25

3110 Haltern am See
Wolfgang Dietel
13 x dienstags
8.1.19 bis 2.4.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 1.1.19
* = Übungsintensität leicht

3111 Haltern am See
Wolfgang Dietel
9 x dienstags
30.4.19 bis 2.7.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 23.4.19
* = Übungsintensität leicht

Stärkung & Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik nach Musik

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 27

3112 Dülmen
Friederike Reuter
12 x montags
14.1.19 bis 8.4.19
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
ab 10 TN: 47,30 EUR
8 bis 9 TN: 53,70 EUR
6 bis 7 TN: 71,30 EUR
Anmeldung bis 7.1.19
** = Übungsintensität mittel

3113 Dülmen
Friederike Reuter
9 x montags
29.4.19 bis 1.7.19
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,73 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

Volleyball

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

Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Mehrjährige Erfahrung und Fitness sind erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

3114 Dülmen
Lisa Middendorf
13 x montags
7.1.19 bis 8.4.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
** = Übungsintensität mittel

3115 Dülmen
Lisa Middendorf
10 x montags
29.4.19 bis 8.7.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 59,00 EUR
8 bis 9 TN: 67,00 EUR
6 bis 7 TN: 89,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.19
** = Übungsintensität mittel

Verteidigung gegen Messerangriffe und -bedrohungen

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden, wodurch Krav Maga relativ schnell zu erlernen ist. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem – es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert, weshalb der Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt wird. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen. Immer öfter kommt es vor, das bei Streitereien plötzlich ein Messer gezogen wird. Wie soll man sich dann verhalten? Wie sieht eine Verteidigungsstrategie aus, wenn eine Deeskalation (1. Mittel der Wahl) nicht mehr möglich ist? Einige mögliche Reaktionen werden gezeigt und trainiert.

Voraussetzungen: Mindestens einen der Krav Maga Basiskurse oder Erfahrung in Selbstverteidigung. Kursteilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein!

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

3116 Dülmen
Willi Hollendung
Samstag, 6.4.19, 9:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 7.4.19, 9:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 33,50 EUR
6 bis 7 TN: 44,50 EUR
Anmeldung bis 30.3.19
*** = Belastungsgrad hoch

vhs Weiterbildung auf Bestellung

Neben unserem „offiziellen" Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen". Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Ihre Ansprechpartnerin: Esther Joy Dohmen | Telefon: 02594 12-415

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung für Frauen

FrauenStärken

Bei diesem Kurs – der in Kooperation der Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen zusammen mit der VHS angeboten wird – geht es darum, sich über das eigene Verhalten im Umgang mit Grenzerfahrungen bewusst zu werden. Die Frauen und Mädchen kommen in Kontakt mit ihren Fähigkeiten und Stärken, um diese neu zu entdecken und sie wieder für sich nutzbar zu machen. Sie erfahren und erproben, wie sie mit Stimme, Mimik und Gestik ihrem Verhalten Ausdruck geben können. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen darin zu bestärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie sich selbst in unterschiedlichen Situationen besser einschätzen können und so die Möglichkeit haben, angemessen zu handeln. Es werden auch einfache und wirksame Verteidigungstechniken gezeigt und angewendet. Der Kurs wird von einer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Trainerin des Frauen e.V. geleitet. Mindestalter: 16 Jahre.

Der Kurs wird durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung (MHKBG) gefördert und ist daher kostenfrei.
Höchstteilnehmerzahl: 14

3117 Dülmen
Monika Aehling
Mittwoch, 16.1.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 23.1.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
gebührenfrei
Anmeldung bis 9.1.19

Krav Maga – Selbstverteidigung für Jeden

Krav Maga bedeutet übersetzt Kontaktkampf und ist eine hoch effektive und realitätsnahe Art der Selbstverteidigung, die in Israel entwickelt worden ist und dort unter anderem von verschiedenen Polizei- und Militäreinheiten angewendet wird. Sie ist weder Kampfkunst noch Kampfsport, sondern zweckorientierte Selbstverteidigung und ideal geeignet für Menschen, die sich im Alltag sicherer fühlen wollen!

Krav Maga basiert auf natürlichen Reflexen und kann in kürzester Zeit unabhängig von Alter, Geschlecht oder persönlichem Fitnesslevel erlernt werden.

Kursinhalte sind u. a. Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalationstechniken, Verteidigung am Boden, Verteidigung gegen Umklammerungen und Würgegriffe, Verteidigung gegen Waffenangriffe, Bedrohungen aller Art sowie eigene Schlag- und Tritttechniken.

Verschiedene Situationen werden in Gruppen- und Partnerübungen trainiert, wobei hier auf die verschiedenen persönlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Teilnehmenden eingegangen wird.

Kursteilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein!

HINWEIS: Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Kurs um Kontaktsport handelt, der zu Verletzungen führen kann. Sie werden in der ersten Unterrichtsstunde unverbindlich zu Schutzausrüstung beraten. Falls Ihnen die vorhandene Materialien im Kurs nicht reichen, sind weitere auf eigene Kosten anzuschaffen. Wir bitten um Verständnis, dass weder die VHS, noch die Kursleitung, für jeden Teilnehmenden den passenden Trainingsschutz zur Verfügung stellen kann.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 16

3118 Haltern am See
Sebastian Bröckelmann
7 x donnerstags
28.2.19 bis 11.4.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 46,90 EUR
6 bis 7 TN: 62,30 EUR
Anmeldung bis 21.2.19
*** = Belastungsgrad hoch

3119 Haltern am See
Sebastian Bröckelmann
9 x donnerstags
2.5.19 bis 11.7.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 25.4.19
*** = Belastungsgrad hoch

Wochenendkurs
Krav Maga

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert. Dabei wird der Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen.

Das Training wird sich hauptsächlich durch das Aneignen effektiver Deeskalationstechniken auszeichnen – also die Umsetzung „kontrollierter Aggression“ in kritischen Momenten. Ebenso werden Elemente zum sinnvollen Verhalten, Eigenschutz, Distanz-Nähe-Konzept, etc. vermittelt.

Ziel dieses Kurses ist, dass Sie Grundkenntnisse in Selbstverteidigung erlernen. Kursteilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein!

HINWEIS: Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Kurs um Kontaktsport handelt, der zu Verletzungen führen kann. Sie werden in der ersten Unterrichtsstunde unverbindlich zu Schutzausrüstung beraten. Falls Ihnen die vorhandene Materialien im Kurs nicht reichen, sind weitere auf eigene Kosten anzuschaffen. Wir bitten um Verständnis, dass weder die VHS, noch die Kursleitung, für jeden Teilnehmenden den passenden Trainingsschutz zur Verfügung stellen kann.

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

3120 Dülmen
Willi Hollendung
Samstag, 9.3.19, 9:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 10.3.19, 9:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 33,50 EUR
6 bis 7 TN: 44,50 EUR
Anmeldung bis 2.3.19
*** = Belastungsgrad hoch

Aqua-Jogging im Tiefwasser

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

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

HINWEIS: Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, da der Kurs im Tiefwasser stattfindet.

Höchstteilnehmerzahl: 20

3121 Dülmen
Constanze Hillers
14 x dienstags, 8.1.19 bis 9.4.19
17:00 bis 17:45 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,40 EUR
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

3122 Dülmen
Constanze Hillers
14 x dienstags, 8.1.19 bis 9.4.19
17:45 bis 18:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,40 EUR
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

3123 Dülmen
Sylvia Artmann
14 x dienstags, 8.1.19 bis 9.4.19
18:30 bis 19:15 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,40 EUR
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

3124 Dülmen
Sylvia Artmann
14 x dienstags, 8.1.19 bis 9.4.19
19:15 bis 20:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,40 EUR
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

3125 Dülmen
Constanze Hillers
10 x dienstags, 30.4.19 bis 9.7.19
17:00 bis 17:45 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 46,00 EUR
6 bis 7 TN: 57,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3126 Dülmen
Constanze Hillers
10 x dienstags, 30.4.19 bis 9.7.19
17:45 bis 18:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 46,00 EUR
6 bis 7 TN: 57,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3127 Dülmen
Sylvia Artmann
9 x dienstags, 30.4.19 bis 2.7.19
18:30 bis 19:15 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 37,80 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
6 bis 7 TN: 51,30 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3128 Dülmen
Sylvia Artmann
9 x dienstags, 30.4.19 bis 2.7.19
19:15 bis 20:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 37,80 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
6 bis 7 TN: 51,30 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

Aqua Fit im Flachwasser

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

Bitte beachten Sie, dass die Wassertiefe 1,35 m beträgt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3129 Dülmen
Constanze Hillers
14 x mittwochs
9.1.19 bis 10.4.19
10:00 bis 10:45 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,40 EUR
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
Anmeldung bis 2.1.19

3130 Dülmen
Constanze Hillers
14 x mittwochs
9.1.19 bis 10.4.19
10:45 bis 11:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 64,40 EUR
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
Anmeldung bis 2.1.19

3131 Dülmen
Ulrike Schulze-Borgmühl
12 x dienstags
15.1.19 bis 9.4.19
10:00 bis 10:45 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 50,40 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
6 bis 7 TN: 68,40 EUR
Anmeldung bis 8.1.19

3132 Dülmen
Ulrike Schulze-Borgmühl
12 x dienstags
15.1.19 bis 9.4.19
10:45 bis 11:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 50,40 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
6 bis 7 TN: 68,40 EUR
Anmeldung bis 8.1.19

3133 Dülmen
Ulrike Schulze-Borgmühl
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
10:00 bis 10:45 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 46,00 EUR
6 bis 7 TN: 57,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3134 Dülmen
Ulrike Schulze-Borgmühl
10 x dienstags
30.4.19 bis 9.7.19
10:45 bis 11:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 46,00 EUR
6 bis 7 TN: 57,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3135 Dülmen
Constanze Hillers
10 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
10:00 bis 10:45 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 46,00 EUR
6 bis 7 TN: 57,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.19

3136 Dülmen
Constanze Hillers
10 x mittwochs
8.5.19 bis 10.7.19
10:45 bis 11:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 46,00 EUR
6 bis 7 TN: 57,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.19

Wassergymnastik für Frühaufsteher
im Flachwasser

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

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

Bitte beachten Sie, dass die Wassertiefe 1,35 m beträgt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3137 Dülmen
Sylvia Artmann
13 x montags, 7.1.19 bis 8.4.19
7:00 bis 7:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 41,50 EUR
8 bis 9 TN: 44,97 EUR
6 bis 7 TN: 54,51 EUR

3138 Dülmen
Sylvia Artmann
13 x montags, 7.1.19 bis 8.4.19
7:30 bis 8:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 41,50 EUR
8 bis 9 TN: 44,97 EUR
6 bis 7 TN: 54,51 EUR

3139 Dülmen
Sylvia Artmann
14 x dienstags, 8.1.19 bis 9.4.19
7:00 bis 7:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 43,20 EUR
8 bis 9 TN: 46,93 EUR
6 bis 7 TN: 57,20 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

3140 Dülmen
Sylvia Artmann
14 x dienstags, 8.1.19 bis 9.4.19
7:30 bis 8:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 43,20 EUR
8 bis 9 TN: 46,93 EUR
6 bis 7 TN: 57,20 EUR
Anmeldung bis 1.1.19

3141 Dülmen
Catherine Ramberg
14 x freitags, 11.1.19 bis 12.4.19
7:30 bis 8:15 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 55,80 EUR
8 bis 9 TN: 61,40 EUR
6 bis 7 TN: 76,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.19

3142 Dülmen
Catherine Ramberg
14 x freitags, 11.1.19 bis 12.4.19
8:15 bis 9:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 55,80 EUR
8 bis 9 TN: 61,40 EUR
6 bis 7 TN: 76,80 EUR
Anmeldung bis 4.1.19

3143 Dülmen
Sylvia Artmann
9 x montags, 29.4.19 bis 1.7.19
7:00 bis 7:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 34,20 EUR
8 bis 9 TN: 36,60 EUR
6 bis 7 TN: 43,20 EUR
Anmeldung bis 22.4.19

3144 Dülmen
Sylvia Artmann
9 x montags, 29.4.19 bis 1.7.19
7:30 bis 8:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 34,20 EUR
8 bis 9 TN: 36,60 EUR
6 bis 7 TN: 43,20 EUR
Anmeldung bis 22.4.19

3145 Dülmen
Sylvia Artmann
9 x dienstags, 30.4.19 bis 2.7.19
7:00 bis 7:30 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 34,20 EUR
8 bis 9 TN: 36,60 EUR
6 bis 7 TN: 43,20 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3146 Dülmen
Sylvia Artmann
9 x dienstags, 30.4.19 bis 2.7.19
7:30 bis 8:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 34,20 EUR
8 bis 9 TN: 36,60 EUR
6 bis 7 TN: 43,20 EUR
Anmeldung bis 23.4.19

3147 Dülmen
Catherine Ramberg
10 x freitags, 3.5.19 bis 12.7.19
7:30 bis 8:15 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 45,00 EUR
8 bis 9 TN: 49,00 EUR
6 bis 7 TN: 60,00 EUR
Anmeldung bis 26.4.19

3148 Dülmen
Catherine Ramberg
10 x freitags, 3.5.19 bis 12.7.19
8:15 bis 9:00 Uhr
Düb Traglufthalle
ab 10 TN: 45,00 EUR
8 bis 9 TN: 49,00 EUR
6 bis 7 TN: 60,00 EUR
Anmeldung bis 26.4.19
kein Kurs am 31.5.19

Vollwertig Kochen

Kreative Menüs, frische, regionale und saisonale Zutaten aus fairem Handel und die Freude an der Zubereitung vollwertiger Gerichte gemeinsam mit anderen Kochbegeisterten – das erwartet Sie bei „Vollwertig Kochen“.

Bitte Trockentücher, Spültuch und Vorratsdosen mitbringen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3149 Haltern am See
Raphaela Marquardt
6 x donnerstags
17.1.19, 7.2.19, 7.3.19,
4.4.19, 9.5.19, 6.6.19
18:00 bis 21:00 Uhr
Joseph-Hennewig-Schule
Holtwicker Straße, Küche
ab 10 TN: 65,80 EUR
8 bis 9 TN: 75,40 EUR
6 bis 7 TN: 101,80 EUR
Anmeldung bis 10.1.19

Kochen für Paare

4-Gänge-Menü

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3150 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Samstag, 19.1.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,50 EUR
6 bis 7 TN: 38,00 EUR
Anmeldung bis 12.1.19

Glutenfrei backen

An diesem Abend werden Rezepte für alle vorgestellt, die auf Gluten verzichten müssen, jedoch nicht auf vollwertiges Essen! Unter andem backen wir Kuchen, Waffeln, Brot und eine Quiche.

Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3151 Havixbeck
Tanja Depel
Christian Depel
Dienstag, 29.1.19
18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 31,50 EUR
6 bis 7 TN: 37,00 EUR
Anmeldung bis 22.1.19

Richtig Steaks braten

Viele trauen sich nicht heran an die Steaks. Deshalb wird es an diesem Abend mehrfach gezeigt und probiert, wie ein Steak richtig und auf den Punkt genau gebraten wird. Es werden Steaks vom Schwein, Lamm und Rind zubereitet, mit den passenden Saucen und Beilagen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3152 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Freitag, 1.2.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 32,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
6 bis 7 TN: 40,00 EUR
Anmeldung bis 25.1.19

Foto: Dietmar Rabich

Schröer Privatrösterei

Kaffeeverkostungsseminar
Mit allen Sinnen genießen

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

3153 Dülmen
Günther Schröer
Mittwoch, 6.2.19
19:00 bis 22:00 Uhr
Privatrösterei Schroer
Münsterstraße 16, Dülmen
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.19

3154 Dülmen
Günther Schröer
Mittwoch, 15.5.19
19:00 bis 22:00 Uhr
Privatrösterei Schroer
Münsterstraße 16, Dülmen
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 8.5.19

3155 Dülmen
Günther Schröer
Mittwoch, 10.7.19
19:00 bis 22:00 Uhr
Privatrösterei Schroer
Münsterstraße 16, Dülmen
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 3.7.19

Bangladeshi vegetarian food

Please note: this course will take place in English.

Togehther we will explore the secrets of Bengali cuisine and talk about the country and its people. The teacher, Ms. Rokeya Bagum, born in Bangaldeshi, will present how to cook an typical vegetarian meal. Expenses for foodstuff are calculated into the course-fee. No discount can be granted for this course.

Maximum number of participants: 12

Bitte beachten Sie, dieser Kurs findet auf Englisch statt!

Wir machen gemeinsam einen kleinen Abstecher in die Geheimisse bengalischer Küche und sprechen über Land und Leute dieser Region. Die Kursleiterin Rokeya Bagum kommt aus Bangaldesh und zeigt an diesem Abend, wie man ein typisches, vegetarisches Essen kocht.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3156 Dülmen
Rokeya Bagum
Freitag, 8.2.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 23,50 EUR
8 bis 9 TN: 25,50 EUR
6 bis 7 TN: 31,00 EUR
Anmeldung bis 1.2.19

Bangladeshi finger food

Please note: this course will take place in English.

Togehther we will explore the secrets of Bengali cuisine and talk about the country and its people. The teacher, Ms. Rokeya Bagum, born in Bangaldeshi, will present how to cook Bangladeshi finger food. Expenses for foodstuff are calculated into the course-fee. No discount can be granted for this course.

Maximum number of participants: 12

Bitte beachten Sie, dieser Kurs findet auf Englisch statt!

Wir machen gemeinsam einen kleinen Abstecher in die Geheimisse bengalischer Küche und sprechen über Land und Leute dieser Region. Die Kursleiterin Rokeya Bagum kommt aus Bangaldesh und präsentiert an diesem Abend, wie man beglisches Finger Food kocht.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3157 Dülmen
Rokeya Bagum
Freitag, 14.6.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 26,50 EUR
8 bis 9 TN: 28,50 EUR
6 bis 7 TN: 34,00 EUR
Anmeldung bis 7.6.19

Frühstücks- und Brunchideen

Neue Rezepte

Sie haben Ihre Familie oder Freunde zu einem entspannten und gemütlichen Frühstück oder Brunch eingeladen? Sie wollen aber nicht die klassischen Brötchen mit Aufschnitt anbieten, sondern etwas Ausgefallenes und Leckeres? Heute wird ein ausgiebiger Brunch vorbereitet und anschließend in Ruhe genossen. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3158 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Samstag, 16.2.19, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 28,50 EUR
8 bis 9 TN: 30,50 EUR
6 bis 7 TN: 36,00 EUR
Anmeldung bis 9.2.19

Ungarische Küche

Zu der typisch ungarischen Landesküche zählen: Feuriger Gulasch, rustikales Paprikahuhn, Langos und vieles mehr. Aus Fleisch, frischem Gemüse und Schmand werden rustikale Speisen zubereitet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3159 Havixbeck
Tanja Depel
Christian Depel
Dienstag, 26.2.19, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 31,50 EUR
6 bis 7 TN: 37,00 EUR
Anmeldung bis 19.2.19

Vortrag mit Verkostung

Kochen mit dem Slowcooker

Schongaren bei niedrigen Temperaturen

Kochen ohne in der Küche zu stehen? Das Essen fertig bekommen, während man bei der Arbeit ist oder die Kinder abholt? Der Slowcooker macht es möglich. Er gart Schmorgerichte, Braten, Eintöpfe, aber auch Desserts bei niedrigen Temperaturen über einen langen Zeitraum. Dabei ist er kostengünstig in der Anschaffung und im Verbrauch. Die Referentin, Gabriele Frankemölle, hat den Slowcooker in den USA kennen gelernt, nutzt ihn seit 20 Jahren und hat inzwischen vier Schongarer-Kochbücher geschrieben. Sie stellt den Topf an diesem Abend vor, erklärt seine Besonderheiten und bereitet ein Essen vor. Die Teilnehmenden können einen (vegetarischen) Eintopf, eine indisches Curry und einen Kuchen ausprobieren.

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

Höchstteilnehmerzahl: 16

3160 Dülmen
Gabriele Frankemölle
Mittwoch, 27.2.19
18:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 10,00 EUR
Anmeldung bis 20.2.19

Hülsenfrüchte

eine sehr gute Eiweißquelle

Hülsenfrüchte sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Linsen, Bohnen und Co. zum Beispiel im Salat, als Suppe oder als Brotaufstrich. Neben typischen Gerichten der deutschen Küche wie Erbseneintopf oder Spätzle mit Linsen sind auch Gerichte der internationalen Küche reich an Hülsenfrüchten.

Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3161 Havixbeck
Christian Depel
Tanja Depel
Montag, 11.3.19
18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
ab 10 TN: 28,50 EUR
8 bis 9 TN: 30,50 EUR
6 bis 7 TN: 36,00 EUR
Anmeldung bis 4.3.19

One-Pot-Pasta
für Singles

Ähnlich wie beim Kochen im Wok werden alle Zutaten kleingeschnitten und vorbereitet. Dann kommen alle Zutaten gleichzeitig in einen Topf – kochen lassen und fertig ist das Gericht! Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber! Da bleibt umso mehr Zeit zum Austausch und Kennenlernen, ein Glas Wein zu trinken und den Abend zu genießen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3162 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Dienstag, 19.3.19, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 28,50 EUR
8 bis 9 TN: 30,50 EUR
6 bis 7 TN: 36,00 EUR
Anmeldung bis 12.3.19

Pizza, Pasta & Co.

An diesem Abend gibt es italienische Klassiker – frische Pizza und Salat, Pasta und Wein – ein Abend zum Geniessen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3163 Havixbeck
Tanja Depel
Christian Depel
Donnerstag, 28.3.19, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 31,50 EUR
6 bis 7 TN: 37,00 EUR
Anmeldung bis 21.3.19

Griechische Küche

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3164 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Donnerstag, 4.4.19, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,50 EUR
6 bis 7 TN: 38,00 EUR
Anmeldung bis 28.3.19

Osterbrunch

Vielleicht haben Sie Ostern die Familie zum Brunch eingeladen und wissen noch nicht, welche Kleinigkeiten Sie vorbereiten wollen. An diesem Morgen bereiten wir alles vor und haben dann genügend Zeit zum ausgiebigen Brunch. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3165 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Samstag, 6.4.19, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 31,50 EUR
6 bis 7 TN: 37,00 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Snacks zu Wein & Bier

Es muss nicht immer ein Mehrgänge-Menü sein, wenn Freunde abends vorbei kommen. Gemütlich Wein oder Bier trinken und dabei ein paar Kleinigkeiten essen. Sie bekommen Tipps für neue Snacks und auch für kleine Speisen, die Sie schnell zubereiten können. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

3166 Havixbeck
Tanja Depel
Christian Depel
Montag, 29.4.19, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 31,50 EUR
6 bis 7 TN: 37,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.19

Spargel und Erdbeeren

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3167 Havixbeck
Tanja Depel
Christian Depel
Montag, 6.5.19
18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
ab 10 TN: 32,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
6 bis 7 TN: 40,00 EUR
Anmeldung bis 29.4.19

3168 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Montag, 20.5.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 32,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
6 bis 7 TN: 40,00 EUR
Anmeldung bis 13.5.19

Kochen wie die alten Römer

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen Sie auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitgerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein. Die römischen Kochbuchautoren Apicius, Cato und Columella aus der Zeit um Christ Geburt liefern eine Menge Anregungen für ungewöhnliche Gerichte, die zudem noch einfach zuzubereiten sind. Aus ihren Aufzeichnungen werden wir uns ein leckeres Menü zusammenstellen, gemeinsam kochen und genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie Kurioses und Wissenswertes über die Alltagskultur im alten Rom.

Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3169 Dülmen
Annette Böhm
Freitag, 24.5.19
18:15 bis 22:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 27,50 EUR
8 bis 9 TN: 29,50 EUR
6 bis 7 TN: 35,00 EUR
Anmeldung bis 17.5.19

Sommersalate und Desserts

Wenn es im Sommer heiß ist und wir viele frische Zutaten zur Auswahl haben, fällt es uns leicht, viel Salat zu essen. Dazu frisches Brot und ein Dip oder Kräuterbutter ... herrlich! Da fehlt zum Abschluss nur ein leckeres Dessert. Wir stellen an diesem Abend neue Ideen und Rezepte vor.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3170 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Montag, 3.6.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 29,50 EUR
8 bis 9 TN: 31,50 EUR
6 bis 7 TN: 37,00 EUR
Anmeldung bis 27.5.19

Vollwertiges Sommermenü

Wir kochen mit viel frischem Gemüse und Obst der Saison, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ein Dreigänge-Menü. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3171 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Montag, 24.6.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 31,50 EUR
8 bis 9 TN: 33,50 EUR
6 bis 7 TN: 39,00 EUR
Anmeldung bis 17.6.19

Türkische Küche

Die türkischen Gerichte essen wir alle sehr gerne, aber viel zu selten bereiten wir diese zu Hause selbst zu. An diesem Abend bekommen Sie Tipps und Anregungen für die typisch türkischen Rezepte und Kochideen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3172 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Donnerstag, 27.6.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,50 EUR
6 bis 7 TN: 38,00 EUR
Anmeldung bis 20.6.19

Fingerfood

Kleine Häppchen auf die Hand

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

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

3173 Dülmen
Tanja Depel
Christian Depel
Donnerstag, 4.7.19
18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,50 EUR
6 bis 7 TN: 38,00 EUR
Anmeldung bis 27.6.19

FREMDSPRACHEN

4

- Arabisch
- Englisch
- Cambridge English
- Französisch
- Italienisch
- Japanisch
- Niederländisch
- Portugiesisch
- Polnisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch

Programmbereichsleiterin:
Esther Joy Dohmen
Telefon: 02594 12-415
Telefon: 02364 933-440
e.dohmen@duelmen.de

Sprachen lernen mit der VHS

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

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

Sprachberatung

Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen zu Semesterbeginn eine kostenlose Beratung an. Die Programmbereichsleiterin Sprachen berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch. So erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht. Gleichzeitig werden Sie über die Ziele, Inhalte und Methoden des VHS-Sprachunterrichts sowie die verwendeten Lehrbücher informiert.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Da es sich um eine offene Sprechzeit handelt, werden keine Termine vergeben. Bringen Sie daher bitte etwas Geduld und Wartezeit mit.

- **4000 Haltern am See**
  Esther Joy Dohmen
  Donnerstag, 31.1.19, 16:00 bis 18:30 Uhr
  VHS-Zweigstelle, Computerraum
  gebührenfrei
  Anmeldung bis 24.1.19

- **4001 Dülmen**
  Esther Joy Dohmen
  Freitag, 1.2.19, 16:00 bis 18:30 Uhr
  VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
  gebührenfrei
  Anmeldung bis 25.1.19

Sprachprüfungen

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

Die Prüfungen orientieren sich an den Vorgaben des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen**, mit dem der Europarat fremdsprachige Fähigkeiten in 6 Kompetenzstufen (A1 = Anfängerkenntnisse bis C2 = fast muttersprachliche Kompetenz) unterteilt. Wer ein Europäisches Sprachenzertifikat erwirbt, kann sicher sein, dass seine Sprachkompetenz in ganz Europa eingeordnet werden kann (Infos unter: www.sprachenzertifikate.de).

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

(A1 bis C2)

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

Die sechs Kompetenzstufen (A1 bis C2):

A: elementare Sprachverwendung

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

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

B: selbstständige Sprachverwendung

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

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

C: kompetente Sprachverwendung

C1: fortgeschrittenes Kompetenzniveau

C2: nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung

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

Weitere Informationen zum Referenzrahmen finden Sie im Internet:

www.europaeischer-referenzrahmen.de/

Informationen zu den Prüfungen gibt es hier:

www.telc.net

Arabisch

A1 – Arabisch

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur arabischsprachiger Länder kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu bewältigen. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Auch die Schriftsprache wird vermittelt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

4050 Dülmen
Nezar Haddad
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben!

Englisch

A1 – Englisch
für Anfänger

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

Höchstteilnehmerzahl: 18

4100 Havixbeck
Dr. Manford Hanowell
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

4101 Dülmen
Stefan Gewecke
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Easy English A1.1

A1 – Englisch 2

Sie möchten Englisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits ein Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

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

4102 Haltern am See
Annette Wallrad
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
16:30 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Great! A1, Klett L. 4

A1 / A2 – Englisch
MOVING FORWARD

Sie möchten Englisch lernen und haben bereits einige Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits drei Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

In diesem Englischkurs werden längst verschüttet geglaubte Englischkenntnisse wieder aktiviert und mit Leben gefüllt. Songs, Spiele, Quizzes, Videos sowie Magazines fördern den Ausstauch und die Kommunikation in der Lerngruppe. Es werden solide Grammatikkenntnisse vermittelt, die durch vielfältige Übungen und Wiederholungen zu einer schnellen sprachlichen Sicherheit führen.

Höchstteilnehmerzahl: 20

4103 Dülmen
Stefan Gewecke
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4104 Dülmen
Stefan Gewecke
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
19:30 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4105 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

4106 Dülmen
Stefan Gewecke
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Easy English A1.2 und später
Easy English A2.1 und A2.2

A1 / A2 – Englisch

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

4107 Haltern am See
Anke Altmann
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
17:00 bis 18:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Sterling Silver 2, new edition, Cornelsen, L. 19

Bildungsurlaub
A2 – Englisch in Alltag und Beruf

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

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

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

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

HINWEIS: Bitte beachten Sie die besondere Anmeldefrist!

Höchstteilnehmerzahl: 12

4108 Haltern am See
Anke Altmann
Montag bis Freitag
11.3.19 bis 15.3.19
8:30 bis 14:30 Uhr
Schloss Sythen
Entgelt 182,50 EUR
Anmeldung bis 18.2.19

A2 – Telephoning in English

Verstehen und verstanden werden

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

4109 Haltern am See
Anke Altmann
Samstag, 11.5.19
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 29,40 EUR
Anmeldung bis 27.4.19
Das Kursmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.

A2 – Brush up your English

Sie haben bereits mehrere Semester Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Sie wollen Englisch lernen, wie es wirklich gesprochen wird? Im diesem A2 Kurs erfahren Sie nebenbei noch Wissenswertes und Ungewöhnliches über die Kultur englischsprachiger Länder. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und leicht es geht, Fortschritte im echten Englisch zu machen. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

4110 Dülmen
Kerrie Sheppard-Klein
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

4111 Havixbeck
Ambar Bravo
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
19:15 bis 20:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19

4112 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4113 Haltern am See
Christoph Hölscher
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Lehrwerk: Great! A2

A2 / B1 – Englisch

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

Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 17

4114 Haltern am See
Petra Schwarzbich-Efsing
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

4115 Haltern am See
Horst Holtmann
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Great A2 unit 9/
Great! B1, Klett, L. 5

A2 / B1 – Englisch

Sie haben bereits mehrere Semester Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Sie wollen Englisch lernen, wie es wirklich gesprochen wird? Im diesem Kurs erfahren Sie nebenbei noch Wissenswertes und Ungewöhnliches über die Kultur englischsprachiger Länder. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und leicht es geht, Fortschritte im echten Englisch zu machen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

4116 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Great! B1

A2 / B1 – Englisch
Auffrischung

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

Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4117 Haltern am See
Petra Schwarzbich-Efsing
15 x mittwochs
13.2.19 bis 26.6.19
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
In Absprache mit der Kursleiterin fallen zwei Termine aus.

4118 Haltern am See
Petra Schwarzbich-Efsing
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A2 / B1 – Easy English
Talk in the Morning

Dieser Englischkurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die frei und mit Spaß Englisch reden möchten. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über viele verschiedene Themen und erweitern dabei Wortschatz und unsere Sprachfähigkeiten. Als Grundlage nutzen wir leichte englische Texte. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4119 Haltern am See
Christoph Hölscher
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A2 / B1 – Easy English
Talk in the Evening

Dieser Englischkurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die frei und mit Spaß Englisch reden möchten. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über viele verschiedenen Themen und erweitern dabei Wortschatz und unsere Sprachfähigkeiten. Als Grundlage nutzen wir leichte englische Texte. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4120 Haltern am See
Christoph Hölscher
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

B1 – Englisch

In diesem Kurs werden wir die selbständige Sprachverwendung in typischen alltäglichen Situationen trainieren. Wir lernen gemeinsam in gemütlicher Runde und ohne Druck. Das Tempo bestimmen wir selber. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4121 Haltern am See
Annette Wallrad
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

4122 Dülmen
Renate Höhmann
15 x freitags
15.2.19 bis 7.6.19
16:15 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.19
Lehrwerk: Easy English, B1.1, L. 6

B1 – Brush up your English

Do you have a good knowledge of basic English and do you wish to improve this even further? This course is your opportunity to do exactly that. You will improve your speaking-, listening-, reading-, and writing-skills. See how English is a global language and learn a lot of interesting facts about many English speaking countries. New participants are always welcome.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4123 Haltern am See
Monika Andrick
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4124 Dülmen
Brian Patrick Fitzgerald
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

4125 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4126 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Great! B1

B1 – Englisch
Auffrischung

In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 17

4127 Haltern am See
Petra Schwarzbich-Efsing
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

4128 Haltern am See
Petra Schwarzbich-Efsing
15 x donnerstags
14.2.19 bis 4.7.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
In Absprache mit der Kursleiterin fallen zwei Termine aus.
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

B1 – English
Conversation in the Morning

If you are interested in discussing current affairs, literature and a multitude of different subjects in English, then why not join us? This course will focus on a range of interesting topics like “ecotourism” or “what makes you laugh”. Beside Newspaper and magazine articles, we will use a range of different texts as a basis to discuss topical and often controversial subjects involving the history, culture, politics and literature of Britain, America and other English speaking countries. New participants are always welcome.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4129 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4130 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x freitags
15.2.19 bis 7.6.19
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 8.2.19
Material will be handed out by the teacher.

B1 – In conversation

If you are interested in discussing current affairs, literature and a multitude of different subjects in English, then why not join us? This course will focus on a range of interesting topics like “ecotourism” or “what makes you laugh”. Beside Newspaper and magazine articles, we will use the textbook “In conversation” by Klett as a basis to discuss topical and often controversial subjects involving Britain, America and other English speaking countries, their history, culture, politics and literature.

4131 Havixbeck
Terence Statham
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
19:30 bis 21:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: In conversation 2 B1/B2

B1 / B2 – Englisch 4

Sie haben schon gute Grundkenntnisse aus einem anderen Anfängerkurs (A2) oder aus Ihrer Schulzeit und möchten nun Ihre Englischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem B1 / B2 Kurs genau richtig! Hier stehen Sie als Lernender im Mittelpunkt: Sie sprechen, hören, lesen und schreiben Englisch in echten Lebenssituationen. Ganz nebenbei lernen Sie Englisch als globale Sprache kennen und erfahren Wissenswertes und Ungewöhnliches über mehrere englischsprachige Länder der Welt. Machen Sie Fortschritte in echtem Englisch!

Höchstteilnehmerzahl: 18

4132 Haltern am See
Horst Holtmann
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Great! B1 unit 9/
Great! B2, Klett

B1 / B2 – English conversation in the Evening

If you are interested in discussing current affairs, literature and a multitude of different subjects in English, then why not join us? This course will focus on a range of interesting topics like “ecotourism” or “what makes you laugh”. Beside Newspaper and magazine articles, we will use a range of different texts as a basis to discuss topical and often controversial subjects involving the history, culture, politics and literature of Britain, America and other English speaking countries. New participants are always welcome.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4133 Dülmen
Christoph Hölscher
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Material will be handed out by the teacher.

B2 – English Conversation

An opportunity for participants who already have a good knowledge of English and who wish to improve their comprehension of English. We read and discuss a variety of interesting and stimulating topics.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4134 Haltern am See
Barbara Tölle
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4135 Dülmen
Barbara Tölle
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19

B2 – Brush up your English

Do you have a good knowledge of English and do you wish to improve this even further? This course is your opportunity to do exactly that. You will improve your speaking-, listening-, reading-, and writing-skills. See how English is a global language and learn a lot of interesting facts about many English speaking countries. New participants are always welcome.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4136 Dülmen
Brian Patrick Fitzgerald
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Headway Upper intermediate (3rd Edition)

Cambridge English FCE

Cambridge English Qualifications are in-depth exams that make learning English enjoyable, effective and rewarding. The unique approach encourages continuous progression with a clear path to improve language skills. Cambridge English qualifications are based on research into effective teaching and learning. They motivate people of all ages and abilities to learn English and develop practical skills for the real world. Each exam focuses on a level of the Common European Framework of Reference (CEFR), helping learners to improve their speaking, writing, reading and listening skills step by step.

Whatever your goals or ambitions, Cambridge English Qualifications are a mark of excellence, accepted and trusted by thousands of organisations worldwide.

A Cambridge English First (FCE) qualification proves you have the language skills to live and work independently in an English-speaking country or study on courses taught in English. In detail this qualification shows that you can:

· communicate effectively face-to-face, expressing opinions and presenting arguments

· follow the news

· write clear, detailed English, expressing opinions and explaining the advantages and disadvantages of different points of view

· write letters, reports, stories and lots of other types of text.

4137 Dülmen
Kerrie Sheppard-Klein
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 87,00 EUR/Erm. 66,30 EUR
6 bis 7 TN: 117,00 EUR/Erm. 96,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4138 Havixbeck
Terence Statham
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 87,00 EUR/Erm. 66,30 EUR
6 bis 7 TN: 117,00 EUR/Erm. 96,30 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

VHS English Club (C1 / C2)

Are you a native speaker or fluent in English? Looking for like-minded people from all over the world to have a nice chat with in a relaxed atmosphere? This is the club for native and other fluent speakers of English who enjoy making new aquaintances and enjoy a good conversation about all kinds of topics.

Join us once a month at a pub or a restaurant in Dülmen and meet people from Dülmen and from all over the world.

We meet at different pubs and places in Dülmen. So, if you're interested, please contact the VHS 02594 12415 for further information and join us.

4139 Dülmen
Esther Joy Dohmen
Donnerstag, 21.2.19, 19:30 bis 21:45 Uhr
Donnerstag, 21.3.19, 19:30 bis 21:45 Uhr
Donnerstag, 11.4.19, 19:30 bis 21:45 Uhr
Donnerstag, 16.5.19, 19:30 bis 21:45 Uhr
Donnerstag, 27.6.19, 19:30 bis 21:45 Uhr
Ort auf Anfrage
gebührenfrei

Französisch

A1 – Französisch
für Anfänger 4

Sie möchten Französisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits drei Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Frankreichs kennenlernen möchten. Sie werden mit Muße und Spaß Alltagssituationen und Redewendungen üben und mehr über französische Bräuche und Traditionen erfahren.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4150 Haltern am See
Angelika Becker-Klask
13 x mittwochs
13.2.19 bis 29.5.19
18:45 bis 20:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 54,60 EUR/Erm. 38,30 EUR
8 bis 9 TN: 68,90 EUR/Erm. 52,60 EUR
6 bis 7 TN: 91,00 EUR/Erm. 74,70 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett. L. 3/4

A1 – Französisch 4

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Frankreichs kennenlernen möchten. Der Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die französische Sprache. In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht können Sie sich sehr schnell über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. In diesem Kurs werden Sie mit Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben und viel über französische Bräuche und Traditionen kennenlernen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

4151 Dülmen
Nadège Duhautoy
15 x donnerstags
14.2.19 bis 27.6.19
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett, L. 9

A2 – Französisch

Sie haben bereits einige VHS-Kurse besucht oder besitzen Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchte diese wieder auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig.

In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht werden Sie sich über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. In diesem Kurs werden Sie mit Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben und viel über französische Bräuche und Traditionen kennenlernen.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4152 Dülmen
Nadège Duhautoy
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
20:00 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett, L. 1
A2 – 1. Semester

4153 Haltern am See
Nadège Duhautoy
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
20:00 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett, L. 7
A2 3. Semester

4154 Haltern am See
Nadège Duhautoy
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Voyages A2 (alte Version), Klett, L. 8
A2 4. Semester

A2 – Französisch
Konversation

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse ohne Druck im Gespräch mit anderen anwenden und trainieren? Sie lernen in diesem Kurs in entspannter Atmosphäre, sich zu Themen aus Alltags- und Reisesituationen zu äußern und bei Unterhaltungen mitzureden. Ihre eigenen Interessen und Erfahrungen stehen dabei im Mittelpunkt. Sie können so Ihren Wortschatz aktivieren und erweitern und sich geläufige Redewendungen besser einprägen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

4155 Dülmen
Angelika Becker-Klask
13 x montags
11.2.19 bis 27.5.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 54,60 EUR/Erm. 38,30 EUR
8 bis 9 TN: 68,90 EUR/Erm. 52,60 EUR
6 bis 7 TN: 91,00 EUR/Erm. 74,70 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Prenous la parole, Klett

A2 / B1 – Französisch

Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache können in diesem Kurs verschüttete Kenntnisse auffrischen und ihr Wissen praxisnah vertiefen. Vokabeln und Grammatik werden spielerisch und abwechslungsreich geübt. Im Zentrum des Unterrichts stehen aktuelle Themen. Ziel des Kurses ist es, Mut zu einer aktiven, wirklichkeitsnahen Kommunikation zu entwickeln. In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht werden Sie sich über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. Die Kursleiterin ist gebürtig aus Nordfrankreich und lebt seit über 10 Jahren in Deutschland.

Höchstteilnehmerzahl: 14

4156 Dülmen
Nadège Duhautoy
15 x donnerstags
14.2.19 bis 27.6.19
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Voyages neu A2 Lek. 5
Zusätzliches Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

B1 – Französisch

Möchten Sie nach Frankreich reisen oder einfach mal wieder Ihre Französischkenntnisse aus Schulzeiten auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs in guter Gesellschaft. Die Teilnehmenden mit sehr unterschiedlichen Vorkenntnissen sind offen für Neueinsteiger. Wir üben in entspannter Atmosphäre die französische Konversation in Reise- und Alltagssituationen. Französische Grammatik wird je nach Bedarf wiederholt oder neu erklärt.

Höchstteilnehmerzahl: 14

4157 Havixbeck
Cornelia Lehr
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
10:00 bis 11:30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Raum 2, St. Michael
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Reprise B1, Lek. 7

B1 – Parlons français

La France et le Français vous intéressent? Thèmes de société de la France actuelle, révision de la grammaire et des situations de tous les jours. Connaissances minimales: 5 années de français à la VHS.

Höchstteilnehmerzahl: 17

4158 Dülmen
Nadège Duhautoy
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Sprachverbund
Emscher-Lippe-Region

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

Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region verstärken ihre Zusammenarbeit gerade bei den seltenen Sprachen und bei Bildungsurlaubsangeboten. Infos unter:

Tel.: 02364 933-442
E-Mail: info@vhs-haltern.de

B1 – Französisch
Konversation

Möchten Sie nach Frankreich reisen oder einfach mal wieder Ihre Französischkenntnisse aus Schulzeiten auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs in guter Gesellschaft. Die Teilnehmenden mit sehr unterschiedlichen Vorkenntnissen sind offen für Neueinsteiger. Wir üben in entspannter Atmosphäre die französische Konversation in Reise- und Alltagssituationen. Ebenso gehören Gespräche über Sachthemen, aktuelle Ereignisse in Frankreich, Chansons und Literatur zu unserem Repertoire. Französische Grammatik wird je nach Bedarf wiederholt oder neu erklärt.

Höchstteilnehmerzahl: 16

4159 Havixbeck
Cornelia Lehr
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
19:00 bis 20:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Reprise B1, Lek. 7

B1 / B2 – Französisch
Auffrischung

Sie möchten gerne Ihre verschütteten Französischkenntnisse aktivieren? Dann sind Sie bei uns richtig. In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Kenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Eigene Ideen sind herzlich willkommen!
Höchstteilnehmerzahl: 16

4160 Dülmen
Danielle Eyraud-Schmidt
10 x mittwochs
13.2.19 bis 8.5.19
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Voyages Neu B1, Klett, L. 5-7

Italienisch

A1 – Italienisch
für Anfänger

Benvenuti – Herzlich willkommen zu einem besonderen „Giro d'Italia"! In diesem Anfangskurs wird nicht nur der Spracherwerb dieser schönen Sprache in übersichtlichen Schritten vermittelt, sondern es werden auch die einzelnen Regionen Italiens in ihrer Einzigartigkeit und kulturellen Vielfalt vorgestellt. Ziel des Kurses ist es, Sie sprachlich auf ihre Italienreise vorzubereiten, so dass Sie Alltagssituationen sicher meistern können.
Höchstteilnehmerzahl: 14

4200 Haltern am See
Heike Unger-Fazlic
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.
Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekannt gegeben.

A1 – Italienisch

Sie möchten Italienisch lernen und haben bereits wenige Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits ein Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Italiens kennenlernen möchten. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache meistern zu können. Der Spracherwerb geschieht vornehmlich durch das Eintauchen in echte Lebenssituationen. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden in spielerischer Form vermittelt, ebenso wie landeskundliche Kenntnisse. So wird der Kurs auch zu einer Einführung in die italienische Lebensart. Wir kochen, singen und lernen spielerisch Italienisch.
Höchstteilnehmerzahl: 18

4202 Dülmen
Rüdiger Stiebitz
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk:Con piacere A1, Klett

A1 – Italienisch 3

Che bello! Wir befinden uns mitten in unserem „Giro d'Italia", können schon viele Alltagssituationen auf Italienisch meistern und uns auf Reisen recht gut verständigen. Im neuen Semester werden wir wieder neue, schöne Regionen Italiens kennenlernen, Hotelbuchungen mit Anfragen zur Ausstattung, Umgebung und Ausflugsmöglichkeiten lernen. Auch Alltagsgewohnheiten und Hobbies werden unsere Themen sein. Im grammatischen Teil lernen wir die Konjugation unregelmäßiger Verben, den Gebrauch von Modalverben und wir verbessern uns im Gebrauch des Perfekts. Andiamo avanti con energia!

Benvenuti, anche corsisti nuovi!
Höchstteilnehmerzahl: 18

4203 Haltern am See
Heike Unger-Fazlic
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
17:45 bis 19:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 801
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.
Lehrwerk: Con piacere nuovo
A1 Klett, L. 5/6

A1 / A2 – Italienisch 5

“Nuovo anno – nuovo “Giro d’Italia”!”

Auf unserer nächsten Etappe unseres „Giro d’Italia“ erwarten uns wieder viele schöne Regionen Italiens und neue sprachliche Aufgaben, die wir in unserer Gruppe mit Bravour meistern werden! Wir tätigen Einkäufe auf dem Markt und in diversen Geschäften, begeben uns auf typische Volks- und Familienfeste. Wir lernen neue unregelmäßige Verben kennen, lernen die Mengenangaben, den Teilungsartikel und direkte Objektpronomen. „Benvenuti“ – Herzlich willkommen auf einer neuen Reise ins Belpaese!

Höchstteilnehmerzahl: 16

4204 Haltern am See
Heike Unger-Fazlic
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.
Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 7/8

A2 – Italienisch

Salve e benvenuti al nostro corso d‘italiano!

„Endlich Zeit für Italienisch“ so lautet der Titel unseres Lehrwerks. Wir wollen uns Zeit nehmen und auf unterhaltsame Weise den Grundwortschatz und die Grundgrammatik der schönen italienischen Sprache gemeinsam auffrischen. Viele Dialoge, auch lebendig auf CD in italienischer Sprache präsentiert, werden uns durch das Einüben im Kurs befähigen, uns später ebenfalls in der Zielsprache im Alltag und auf Reisen gut zu verständigen. Die Grammatik wird übersichtlich wiederholt und durch kleine Übungen aufgefrischt.

Ciao, ci vediamo al corso!

Höchstteilnehmerzahl: 16

4205 Haltern am See
Heike Unger-Fazlic
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
19:45 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.
Lehrwerk: Endlich Zeit für Italienisch A2, Hueber, Lektion 4/5

Foto: Rüdiger Stiebitz

A2 / B1 – Italienisch

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die ihr Italienisch auffrischen und sich sprachlich weiterentwickeln möchten. Der Spracherwerb geschieht vornehmlich durch das Eintauchen in echte Lebenssituationen. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden in spielerischer Form vermittelt, ebenso wie landeskundliche Kenntnisse. So wird der Kurs auch zu einer Einführung in die italienische Lebensart. Wir kochen, singen und lernen spielerisch Italienisch.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4206 Dülmen
Rüdiger Stiebitz
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Con piacere A2, Klett, L. 7

Japanisch

Schnupperkurs Japanisch

ohayou gozaimasu

Sie verstehen nicht was das heißt? Vielleicht aber schon bald, denn in diesem Schnupperkurs können Sie auch ohne Vorkenntnisse sowohl die japanische Sprache als auch die Kultur Japans kennenlernen.

Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu meistern. Sie lernen ganz einfache Ausdrücke und Sätze zu verstehen und anzuwenden. Außerdem werden Sie im Laufe des Kurses an das Silbenschriftsystem herangeführt und lernen erste Kanji (Schriftzeichen) kennen. Dieses faszinierende Land mit seiner reichen Kultur und Geschichte und seinen vielfältigen Landschaften hat so viel mehr zu bieten als nur Mangas, Samurai und Sushi. Das Tempo bestimmen wir dabei gemeinsam.

Höchstteilnehmerzahl: 20

4250 Haltern am See
Denise Kathrin Banning
10 x montags
11.3.19 bis 27.5.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 701
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 4.3.19
Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekannt gegeben.

Niederländisch

A1 – Niederländisch für Anfänger

Sie möchten Niederländisch von Anfang an lernen? Dieser Einführungskurs vermittelt Ihnen die nötigen Sprachkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen in der Fremdsprache verständigen zu können. Sie lernen vertraute alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Darüber hinaus soll natürlich auch Wissenswertes über Land und Leute nicht zu kurz kommen.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4300 Dülmen
Wim van Betuw
13 x mittwochs
13.2.19 bis 29.5.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 54,60 EUR/Erm. 38,30 EUR
8 bis 9 TN: 68,90 EUR/Erm. 52,60 EUR
6 bis 7 TN: 91,00 EUR/Erm. 74,70 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

4301 Haltern am See
Severa Switzar
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 1

A1 – Niederländisch 2

Sie möchten Niederländisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits ein Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

Dieser Einführungskurs vermittelt Ihnen die nötigen Sprachkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen in der Fremdsprache verständigen zu können. In kleinschrittigen Aufgaben können sich die Lernenden neuen Wortschatz erschließen und sich die Grundlagen der niederländischen Grammatik oft selbstentdeckend erarbeiten. Im Mittelpunkt stehen dabei die Fertigkeiten Hörverstehen und Sprechen. Die Lernenden übernehmen eine aktive Rolle und werden immer wieder zur Interaktion im Kurs angeregt. Sie lernen vertraute alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Darüber hinaus wird natürlich auch Wissenswertes über Land und Leute vermittelt werden.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4302 Dülmen
Verena Look
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 4/5

A1 – Niederländisch 4

Sie möchten Niederländisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits seit zwei Semestern zusammen gelernt hat, herzlich willkommen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die nötigen Sprachkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen in der Fremdsprache verständigen zu können. Sie lernen vertraute alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Darüber hinaus erfahren Sie natürlich auch Wissenswertes über Land und Leute.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4303 Dülmen
Wim van Betuw
14 x dienstags
12.2.19 bis 28.5.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 58,80 EUR/Erm. 41,20 EUR
8 bis 9 TN: 74,20 EUR/Erm. 56,60 EUR
6 bis 7 TN: 98,00 EUR/Erm. 80,40 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

4304 Dülmen
Wim van Betuw
13 x mittwochs
13.2.19 bis 29.5.19
17:30 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 54,60 EUR/Erm. 38,30 EUR
8 bis 9 TN: 68,90 EUR/Erm. 52,60 EUR
6 bis 7 TN: 91,00 EUR/Erm. 74,70 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 7

A2 – Niederländisch 2

Sie möchten Niederländisch lernen und haben bereits einige Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits einige Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

In diesem Kurs wird bereits vorhandenes Sprachwissen wieder aktiviert und mit Leben gefüllt. Zudem werden solide Grammatikkenntnisse vermittelt, die durch vielfältige Übungen und Wiederholungen schnell zu einer sprachlichen Sicherheit führen. Darüber hinaus werden Sie natürlich auch viel Wissenswertes über Land und Leute erfahren.

Höchstteilnehmerzahl: 19

4305 Dülmen
Astrid Franke-Dibbets
10 x montags
11.2.19 bis 6.5.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Lehrerzimmer
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Welkom! neu A1-A2, Klett,

A2 – Niederländisch 5

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung geeignet. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Höchstteilnehmerzahl: 18

4306 Haltern am See
Severa Switzar
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Wat leuk! A2, Hueber, L. 8

A2/B1 – Niederländisch

In diesem Kurs entwickeln Sie systematisch kommunikative Fähigkeiten für wichtige Alltagssituationen. Es werden lebendige Alltagssprache und interessante landeskundliche Einblicke in die niederländischsprachigen Regionen vermittelt. Abwechslungsreiche Sprechanlässe fördern die Anwendung des Gelernten; gleichzeitig bieten zahlreiche Höraufgaben und Texte eine große Auswahl an Sprachmaterial und trainieren Strategien des Hör- und Leseverstehens. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

4307 Dülmen
Wim van Betuw
14 x dienstags
12.2.19 bis 28.5.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 58,80 EUR/Erm. 41,20 EUR
8 bis 9 TN: 74,20 EUR/Erm. 56,60 EUR
6 bis 7 TN: 98,00 EUR/Erm. 80,40 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Wat leuk! B1, Hueber

B1 – Niederländisch

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen geeignet. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4308 Haltern am See
Severa Switzar
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Wat Leuk! B1, Hueber, L. 5

C1 – Niederländisch
Konversation

Willkommen sind alle Teilnehmenden, die bereits über sehr gute Vorkenntnisse verfügen.

Höchstteilnehmerzahl: 17

4309 Dülmen
Astrid Franke-Dibbets
10 x dienstags
12.2.19 bis 30.4.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Portugiesisch

Schnupper-Wochenende
A1 – Portugiesisch

Sie haben Interesse an Portugal oder Brasilien und möchten die portugiesische Sprache lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie Redewendungen des Alltags und erste kleine Unterhaltungen. Dazu erhalten Sie spannende Informationen über Portugal und Brasilien, über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf typischen Alltags- und Reisesituationen (Begrüßung, Einkauf, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

4350 Dülmen
Klaus Hüls
Freitag, 22.3.19, 19:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 23.3.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 24.3.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 34,40 EUR
8 bis 9 TN: 42,10 EUR
6 bis 7 TN: 54,00 EUR
Anmeldung bis 15.3.19
Das Unterrichtsmaterial stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Polnisch

Schnupper-Wochenende
A1 – Polnisch

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie erste Ausdrücke auf Polnisch und erhalten spannende Informationen über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf typischen Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Weitere Themen wie z. B. Hobbys oder Familie können nach Bedarf behandelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

4351 Dülmen
Sylwia Wrobbel
Freitag, 5.4.19, 18:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 6.4.19, 9:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 7.4.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 36,50 EUR
8 bis 9 TN: 44,75 EUR
6 bis 7 TN: 57,50 EUR
Anmeldung bis 29.3.19
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Russisch

A1 – Russisch 4

Dieser Kurs führt grundständig in die russische Sprache ein. Ziel ist es, alltägliche Situationen in der Fremdsprache zu bewältigen. Sie lernen in diesem Kurs, vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen ersten Einblick in das kyrillische Alphabet.

Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 20

4400 Haltern am See
Nina Sagran
15 x mittwochs
13.2.19 bis 12.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 803
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Otlitschno! A1, Hueber, L. 7

Schwedisch

A2 – Schwedisch

Sie haben bereits mehrere Semester Schwedisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Schwedens kennenlernen möchten. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4450 Dülmen
Alia Hannah Brinkmann
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Lehrbuch der schwedischen Sprache, Buske-Verlag, L. 6/7

A2 – Schwedisch
Auffrischung

Gesprächsrunde und Erfahrungsaustausch für Freunde der schwedischen Sprache. Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse unter fachlicher Anleitung einer Muttersprachlerin in gemütlicher Runde auffrischen und erweitern. Wir sprechen über alles was interessiert und aktuell ist.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Wort und Schrift

Höchstteilnehmerzahl: 18

4451 Haltern am See
Karin Engelbrecht
10 x mittwochs
13.2.19 bis 8.5.19
18:45 bis 20:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 6.2.19
Lehrwerk: Tala Svenska A2+, GROA und ergänzendes Material der Kursleitung

Spanisch

A1 –Spanisch
für Anfänger

Sie möchten Spanisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Hier werden Sie mit viel Vergnügen Spanisch zu lernen. Damit Sie in den sage und schreibe einundzwanzig spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Sie lernen Grundwortschatz und einfache Grammatik, damit Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen können.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4500 Dülmen
Alejandra Moreno Aguirre
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 1

A1 – Spanisch 2

Sie möchten Spanisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits ein Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

Hier werden Sie mit viel Vergnügen Spanisch lernen. Damit Sie in den sage und schreibe einundzwanzig spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Sie lernen Grundwortschatz und einfache Grammatik, damit Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen können.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4501 Haltern am See
Trinidad Castro
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
17:15 bis 18:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 803
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: El nuevo Curso 1,
Klett ab Lektion 5

A1 – Spanisch 3

Sie möchten Spanisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits zwei Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

Hier werden Sie mit viel Vergnügen Spanisch lernen. Damit Sie in den sage und schreibe einundzwanzig spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Sie lernen Grundwortschatz und einfache Grammatik, damit Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen können.

4502 Dülmen
Anna Maria Scheer
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

4503 Dülmen
Marisa Lalanne
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 6

A1 – Spanisch Kompakt

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Personen ohne bzw. mit geringen Spanischkenntnissen, die an den regelmäßig stattfindenden Wochenkursen nicht teilnehmen können. Es werden insbesondere alltägliche Redewendungen geübt, damit die Teilnehmenden Kultur und Menschen in den Reiseländern Spanien oder Südamerika besser kennenlernen können.

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

Höchstteilnehmerzahl: 18

4504 Dülmen
Marisa Lalanne
Freitag, 28.6.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
Samstag, 29.6.19, 10:00 bis 13:15 Uhr
Sonntag, 30.6.19, 10:00 bis 13:15 Uhr
Montag, 1.7.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 2.7.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 3.7.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
Donnerstag, 4.7.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 54,30 EUR
8 bis 9 TN: 66,95 EUR
6 bis 7 TN: 86,50 EUR
Anmeldung bis 21.6.19
Das Unterrichtsmaterial stellt
die Kursleitung zur Verfügung.

A1 / A2 – Spanisch

Sie haben bereits mehrere Semester Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Sie wollen Spanisch lernen, wie es wirklich gesprochen wird?

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten A1 Vorkenntnissen. Im Kurs legen wir Wert auf die Konversation. Zusammen werden wir die bisher erworbenen Kenntnisse weiter aufbauen. Unser Ziel ist, dass wir ab jetzt mitreden können!

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Höchstteilnehmerzahl: 20

4505 Haltern am See
Anna Maria Scheer
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 803
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 11

A2 – Spanisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit Spaß, Gelassenheit und ohne Zeitdruck lernen möchten. Sie lernen Smalltalk auf Spanisch zu halten, wie z.B. eine Unterhaltung über Freizeitaktivitäten, Verabredungen und den ganz normalen Tagesablauf. Wir fangen an, uns mit der Vergangenheit zu beschäftigen. Auch kulturelle Highlights aus spanischsprachigen Ländern werden thematisiert. Somit ist dieser Kurs für alle diejenigen gedacht, die eine Sprache mit allen Sinnen erlernen und erleben möchten. Quereinsteiger und Wiederholungstäter sind herzlich willkommen!

4506 Dülmen
Alejandra Moreno Aguirre
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
17:00 bis 18:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR
Anmeldung bis 5.2.19

4507 Havixbeck
Ambar Bravo
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 114
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Con gusto A2, Klett,
L. 8 und Kurzkrimis

A2 – Spanisch 2

Sie haben bereits mehrere Semester Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Sie wollen Spanisch lernen, wie es wirklich gesprochen wird?

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten A1 Vorkenntnissen. Im Kurs legen wir Wert auf die Konversation. Zusammen werden wir die bisher erworbenen Kenntnisse weiter aufbauen. Unser Ziel ist, dass wir ab jetzt mitreden können!

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Höchstteilnehmerzahl: 18

4508 Haltern am See
Trinidad Castro
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
17:15 bis 18:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: El nuevo Curso 2, Klett, L. 4

A2 – Spanisch
Leichte Konversation

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse und möchten das Gelernte ohne Druck im Konversationskurs anwenden. In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Ihre Sprechfertigkeit, um in alltäglichen Situationen und Gesprächen frei und flüssig mitzureden. Vielfältige Themen aus dem Alltag der spanischsprachigen Welt bieten ausreichend Gesprächsstoff, um sich in der Gruppe auszutauschen. Dabei gewinnen Sie Sicherheit im mündlichen Ausdruck und vertiefen nebenher Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.

Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 18

4509 Haltern am See
Anna Maria Scheer
15 x montags
11.2.19 bis 17.6.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 803
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

4510 Dülmen
Anna Maria Scheer
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Toma la palabra A2

B1 – Spanisch

500 Millionen Menschen auf der Welt kommunizieren auf Spanisch, Sie gehören dazu. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, Ihre Spanischkenntnisse für Beruf, Reisen oder Freizeit zu perfektionieren. Der Kurs legt besonderen Wert auf mündlicher Kommunikation, ohne das Lesen und Schreiben zu vernachlässigen. Hier kommen Sie auf den Geschmack von Kultur und Lebensweise Spaniens und Lateinamerikas. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 16

4511 Dülmen
Marisa Lalanne
15 x donnerstags
14.2.19 bis 13.6.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 7.2.19
Lehrwerk: Con gusto B1, Klett, L. 4

B2 – Spanisch
Español para avanzados

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die gerne tiefer in die spanische Sprache eintauchen möchten. Der Fokus liegt auf Kommunikation. Im Kurs lernen Sie interessante interkulturelle Aspekte kennen und erhalten umfangreiche landeskundliche Informationen. Zusätzlich zum Lehrwerk werden wir aktuelle Texte und Zeitungsartikel lesen, damit der Unterricht dynamisch und aktuell bleibt. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.
Höchstteilnehmerzahl: 18

4512 Dülmen
Marisa Lalanne
15 x dienstags
12.2.19 bis 4.6.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 63,00 EUR/Erm. 44,10 EUR
8 bis 9 TN: 79,50 EUR/Erm. 60,60 EUR
6 bis 7 TN: 105,00 EUR/Erm. 86,10 EUR
Anmeldung bis 5.2.19
Lehrwerk: Destino ERASMUS 2 - Nivel intermedio y avanzado. L 5

5

- Lesen und Schreiben
- Plattdeutsch
- Gebärdensprache
- Einbürgerungstest / Leben in Deutschland
- Deutsch als Fremdsprache
- Integrationskurse

Programmbereichsleiterin:
Susanne Hoeft
Telefon: 02594 12-472
Telefon: 02364 933-440
s.hoeft@duelmen.de

Deutsch

Lesen und Schreiben
für Erwachsene von Anfang an

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

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

Vertrauliche Auskunft und Beratung bei Susanne Hoeft, Tel. 02594/12-472.
Höchstteilnehmerzahl: 12

5001 Dülmen
Martina Benning
15 x dienstags
5.2.19 bis 28.5.19
18:15 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
gebührenfrei
Anmeldung bis 29.1.19

vhs **Weiterbildung auf Bestellung**

Neben unserem „offiziellen" Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen". Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Ihre Ansprechpartnerin: Esther Joy Dohmen | Telefon: 02594 12-415

Erzähl- und Lesekreis in Platt
Vertell- un Liëskring in Platt

Üm usse olle Spraok Platt, de wi dann ümmer küërt un daomet hochhollt, un ook üm dee Lüü, we met us widder Platt küërn willt, geht't bi dütt Bineenkuëmmen. Wi daut daorüm alle Lüü inlaan, we wier van Näien Platt küërn willt. Bi de Lüü, we bi us metmaken willt, gaoht wi meestied d'rvan uut, dat se ümmer all usse Platt verstaohn un küërn küënnt. Wi niëmmt aowwer ook graa so geern Lüü an, de dat Platt wier lehr'n willt. Et weer nett, wann jeddereen, de met d'rbi is, sick dann ook met Völiësen, Vödriëgen of Vertellen inbrengen könn. So können dee, we metmaakt, wier an olle Vertellsels, an dat, wat sick taudruogen hät un wat so rundharüm passeert, t'rüggdenken; se können't näi vertellen un daomet widdergiëwen. Bi jedde Treffen is ümmer 'ne eegene Saak uut Haltern sölwst, van rund üm Haltern un ook noch mangst wat, dat van widder wegg is, vöseih'n.
Höchstteilnehmerzahl: 15

5002 Haltern am See
Willi Husmann
5 x dienstags
26.02., 26.03., 23.04., 28.05., 25.06.2019
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 21,00 EUR/Erm. 14,80 EUR
8 bis 9 TN: 26,50 EUR/Erm. 20,30 EUR
6 bis 7 TN: 35,00 EUR/Erm. 28,80 EUR
Anmeldung bis 19.2.19

Deutsche Gebärdensprache – DGS 2
für Fortgeschrittene
Fortsetzung des Kurses aus dem 2. Halbjahr 2018

Der DGS 2 ist ein Aufbaukurs, der die im DGS 1 erworbenen Grundlagen festigt. Die Teilnehmenden werden mit der Grammatik und Struktur der DGS vertraut gemacht, erlernen weitere Gebärden und werden durch verschiedene Übungen (Alltagssituationen) in die Lage versetzt, eine einfache Konversation mit Gehörlosen zu führen. die insbesondere von gehörlosen und stark schwerhörigen Menschen genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen, die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden. Die moderne Sprachwissenschaft hat in den letzten drei Jahrzehnten weltweit nachgewiesen, dass die nationalen Gebärdensprachen der Gehörlosen in Komplexität und Ausdrucksfähigkeit den Lautsprachen in nichts nachstehen. Dies gilt auch für die DGS.

DGS ist also kein gebärdetes Deutsch oder lautsprachbegleitendes Gebärden, sondern besitzt eine eigene Grammatik und ein spezifisches Lexikon. Beides muss für die DGS genauso gelernt werden wie die Grammatik und der Wortschatz der deutschen Lautsprache.

Der Unterschied zum Deutschen besteht jedoch darin, dass die grammatischen Strukturen und Regeln der DGS ganz anderen Prinzipien folgen als die der deutschen Lautsprache. Während die Lautsprache über das Ohr und die Sprechorgane funktioniert, ist die DGS eine visuelle Sprache. Sie benutzt den Körper als Sprechinstrument.

Höchstteilnehmerzahl: 16

5003 Haltern am See
Manfred Finkemeier
10 x donnerstags
7.3.19 bis 23.5.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 802
ab 10 TN: 42,00 EUR/Erm. 29,40 EUR
8 bis 9 TN: 53,00 EUR/Erm. 40,40 EUR
6 bis 7 TN: 70,00 EUR/Erm. 57,40 EUR
Anmeldung bis 28.2.19
Terminverschiebungen möglich.

Deutsch Integrationskurse bei der VHS – A1 bis B1

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

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

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

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

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

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

· 250,00 EUR für Vollzahler ohne Zulassung zum Integrationskurs

· 195,00 EUR bei Zulassung mit Teilkostenerstattung durch das BAMF

· 0,00 EUR bei Vollkostenerstattung durch das BAMF

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

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten und einstufen. Die Anträge auf Zulassung und Kostenerstattung sind an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wir helfen Ihnen dabei gern!

Information und Beratung: Susanne Hoeft, Tel. 02594 12-472 oder 02364 933-440 bzw. unter s.hoeft@duelmen.de.

Höchstteilnehmerzahl: 25

5004 Dülmen | Haltern am See
Mehrmals pro Woche, i. d. R. 3 bis 4 UE pro Tag
Laufender Einstieg möglich, Ort auf Anfrage

VHS

Deutschkurs-Beratung

Die Integrationskurse und die Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten, ist eine persönliche Beratung notwendig.

Wenden Sie sich bitte an Susanne Hoeft (02594 12-472) oder kommen Sie zur offenen Beratung zu folgenden Zeiten:

In Dülmen:
montags 10:00 bis 13:00 Uhr und donnerstags 14:00 bis 16:00 Uhr

In Haltern am See:
dienstags 10:00 bis 12:00 Uhr

Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV)

Basismodul B2

Die VHS Dülmen · Haltern am See · Havixbeck bietet Berufssprachkurse nach §45a Aufenthaltsgesetz für Zugewanderte an, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern möchten. Die Kurse beinhalten 400 Unterrichtseinheiten berufsbezogenen Deutschunterricht und enden mit einer telc-B2-Prüfung. Sie lernen Deutsch mit beruflichen Elementen, um sich in Arbeitssituationen mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden besser verständigen zu können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Sprachniveau B1 und eine Berechtigung durch Arbeitsagenturen, Jobcenter oder das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Sie können durch die zuständige Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter zugelassen werden, wenn Sie ausbildungssuchend, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet sind oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden.

Grundsätzlich ist die Teilnahme kostenlos. Für sozialversicherungspflichtig Beschäftigte beträgt der Eigenbeitrag 828 Euro inkl. Prüfungsgebühr und Lehrbuch.

Information und Beratung: Susanne Hoeft, Tel. 02594/12-472 oder 02364 933-440 bzw. unter s.hoeft@duelmen.de.

5005 Dülmen | Haltern am See
Geplanter Kursstart in Dülmen: März 2019

Einbürgerungstest

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

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

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

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist!

5006 Dülmen
Susanne Hoeft
Donnerstag, 14.2.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 7.1.19

5007 Dülmen
Susanne Hoeft
Donnerstag, 14.3.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 11.2.19

5008 Dülmen
Susanne Hoeft
Donnerstag, 16.5.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 15.4.19

5009 Dülmen
Susanne Hoeft
Donnerstag, 11.7.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 11.6.19

Leben in Deutschland (LID)

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

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

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

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

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

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist!

5010 Dülmen
Susanne Hoeft
Montag, 6.5.19
12:30 bis 13:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 1.4.2019

5011 Dülmen
Susanne Hoeft
Dienstag, 4.6.19
12:30 bis 13:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 30.4.2019

5012 Dülmen
Susanne Hoeft
Donnerstag, 13.6.19
12:30 bis 13:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 9.5.2019

5013 Haltern am See
Susanne Hoeft
Dienstag, 9.7.19
12:30 bis 13:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 4.6.19

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

Die am 1. Juli 2009 neu eingeführte skalierte Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2-B1)“ – kurz DTZ genannt – löst die bisherigen Sprachprüfungen „Zertifikat Deutsch“ (B1) und „Start Deutsch 2“ (A2) als abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen ab. Der Deutsch-Test für Zuwanderer ermöglicht den Teilnehmenden, am Ende des Sprachkurses ihre tatsächliche Sprachkompetenz fertigkeitsbezogen über die Kompetenzstufen A2 bis B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) nachzuweisen. Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Um im Gesamtzertifikat das Sprachniveau B1 bestätigt zu bekommen, müssen Teilnehmende im Prüfungsteil „Sprechen“ sowie in einem der anderen beiden Prüfungsteile „Hören und Lesen“ bzw. „Schreiben“ das Niveau B1 erreichen.

Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist.

5014 Haltern am See
Kursleiterteam
Freitag, 22.2.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 21.1.19

5015 Dülmen
Kursleiterteam
Freitag, 22.3.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 18.2.19

5016 Haltern am See
Kursleiterteam
Freitag, 5.4.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 4.3.19

5017 Dülmen
Kursleiterteam
Samstag, 6.4.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 4.3.19

5018 Haltern am See
Kursleiterteam
Freitag, 10.5.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 8.4.19

5019 Dülmen
Kursleiterteam
Samstag, 11.5.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 8.4.19

5020 Dülmen
Kursleiterteam
Freitag, 24.5.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.19

5021 Haltern am See
Kursleiterteam
Freitag, 7.6.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 6.5.19

5022 Dülmen
Kursleiterteam
Samstag, 22.6.19, 9:30 bis 16:30 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 125,00 EUR
Anmeldung bis 20.5.19

telc
LANGUAGE TESTS

telc-Prüfung
Deutsch Beruf B1 – B2

Die Prüfung telc Deutsch B1 – B2 Beruf ist eine skalierte Prüfung, die sprachliche Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz zertifiziert. Sie bietet eine differenzierte Auswertung Ihrer Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Sie erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe B1 oder B2 erreicht wurde.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist!

5023 Haltern am See
Kursleiterteam
Freitag, 14.6.19
9:00 bis 16:00 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 13.5.19

VHS

Deutschkurs-Beratung

Die Integrationskurse und die Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten, ist eine persönliche Beratung notwendig.

Wenden Sie sich bitte an Susanne Hoeft (02594 12-472) oder kommen Sie zur offenen Beratung zu folgenden Zeiten:

In Dülmen:
montags 10:00 bis 13:00 Uhr und donnerstags 14:00 bis 16:00 Uhr

In Haltern am See:
dienstags 10:00 bis 12:00 Uhr

telc
LANGUAGE TESTS

telc-Prüfung
Deutsch – A1

Die Prüfung telc A1 Deutsch für Zuwanderer prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf niedrigem Niveau. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert circa 70 Minuten, bestehend aus den Teilen „Sprachbausteine“, „Hören“, „Hören und Antworten“, „Lesen“ und „Schreiben“. Die mündliche Prüfung dauert circa 15 Minuten und wird gemeinsam mit drei anderen Prüflingen abgelegt.

Auf der Stufe A1 können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. zu Themen wie „sich vorstellen“, „Essen und Trinken“, „Einkaufen“, „Wohnen“). Sie können einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden.

Eine Anmeldung mindestens 5 Wochen vor der Prüfung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist auch eine spätere Anmeldung möglich. Eine kurzfristige Änderung der Prüfungsgebühr behalten wir uns vor. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist!

50231 Havixbeck
Kursleiterteam
Geplant Anfang Februar 2019
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 50,00 EUR

5024 Haltern am See
Kursleiterteam
Mittwoch, 3.7.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 29.5.19

5025 Dülmen
Kursleiterteam
Mittwoch, 10.7.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 5.6.19

Deutsch A1 / A2

Dies ist ein Kurs für Deutschlerner, die bereits geringe Vorkenntnisse besitzen. Es werden wichtige Regeln der Grammatik trainiert und der Grundwortschatz der deutschen Alltagssprache erweitert. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. So lernen die Teilnehmenden beispielsweise vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. An Gesprächen können Sie sich beteiligen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

Neue Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

Höchstteilnehmerzahl: 21

5026 Dülmen
Lena Hanna Bergdoll
25 x montags und freitags
4.2.19 bis 17.5.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR
8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR
Anmeldung bis 28.1.19

Das Verb und seine Geheimnisse

Dies ist ein Kurs für Deutschlerner, die bereits geringe Vorkenntnisse besitzen.

In einer angenehmen Atmosphäre werden Beispiele von schwierigen Verben der deutschen Sprache präsentiert, erklärt und geübt. Das Verb und seine Besonderheiten werden trainiert, wiederholt und gelernt. Die von den Teilnehmenden gewählten Verben werden mit Hilfe der Kursleitung nach Kasus und Präpositionen sortiert und in verschiedenen Zeitformen trainiert.

Nähere Informationen erhalten Sie zu Semesterbeginn bei der VHS.

Neue Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

Höchstteilnehmerzahl: 18

5027 Dülmen
Lena Hanna Bergdoll
20 x dienstags
5.2.19 bis 9.7.19
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 84,00 EUR/Erm. 58,80 EUR
8 bis 9 TN: 112,00 EUR/Erm. 86,80 EUR
Anmeldung bis 29.1.19

6

- Tastschreiben
- PC-Grundlagenkurse
- Mein Notebook und ich
- Smartphone & Tablet
- MS Office & Libre Office
- Präsentieren & Moderieren
- Linux
- Die eigene Homepage
- Soziale Medien/Internet
- Bildbearbeitung
- CEWE-Fotobuch gestalten
- Berufliche Orientierung
- Rhetorik und Kommunikation
- Projektmanagement
- Stressbewältigung

Programmbereichsleiterin:
Dr. Saskia Jogler
Telefon: 02594 12-471
s.jogler@duelmen.de

Wochenendkurs
Tastschreiben mit 10-Fingersystem
inkl. Herdt-Buch!

Egal ob in der Schule, in der Ausbildung, in der Freizeit oder im Studium: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren. In diesem Kurs lernen Sie das „Blindschreiben“ mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das sogenannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen dabei sogar Spaß beim Üben.

Nach nur zehn Unterrichtsstunden beherrschen Sie alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste). Sie machen garantiert weniger Fehler als im „Zwei-Finger-Suchsystem“ und sparen hierdurch Zeit und Konzentration. Wer danach täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer.

Voraussetzung: EDV-Vorkenntnisse

Ein Termin für eine Prüfung kann nach dem Kursende abgesprochen werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6000 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 12.1.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 13.1.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 67,00 EUR
Anmeldung bis 5.1.19

6001 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 18.5.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 19.5.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 67,00 EUR
Anmeldung bis 11.5.19

Computer-Grundkurs

Für den Computer-Grundkurs brauchen Sie nur geringe Vorkenntnisse, denn hier wird von Grund auf besprochen, wie ein Computer aufgebaut ist und welche Komponenten darin enthalten sind. Sie erfahren ohne komplizierte technische Details, was passiert, wenn ein Computer gestartet und das Betriebssystem Windows 10 geladen wird. In diesen Grundkursen lernen Sie die Fenstertechnik von Windows kennen. Außerdem wird die Textverarbeitung mit dem Schreibprogramm Word 2010 vermittelt. Auch die Nutzung des Internets ist Bestandteil dieses Einführungskurses, der die Basis für die Teilnahme an weiterführenden EDV-Angeboten bildet.

Höchstteilnehmerzahl: 8

6050 Haltern am See
Renate Lünenbürger
Donnerstag, 28.3.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Montag, 1.4.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 4.4.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 58,80 EUR/Ermäßigt 44,00 EUR
Anmeldung bis 21.3.19

EDV für Anfänger

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Welt der Computer. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte und einen Ausblick in die Zukunft geht es schnell in die Praxis: Sie arbeiten mit dem Windows-Betriebssystem, lernen Ordnung auf dem Rechner zu halten und legen Dokumente und Ordner an der richtigen Stelle ab. Sie erforschen das Internet, schreiben E-Mails und lernen einige wichtige Webseiten und Dienstanbieter kennen, wie „wikipedia“, „google“, „youtube“, „amazon“. Sie sensibilisieren sich für echte und falsche Informationen und erfahren, wie man eine Firewall installiert.

Sie üben den Umgang mit Büroanwendungen und Textformatierungen ein, so z. B. zum Erstellen einer DIN-gerechten Bewerbung und lernen die wichtigsten Funktionen der Bildbearbeitung kennen.

Im Kurs kann auf persönliche Wünsche eingegangen werden.

Höchstteilnehmerzahl: 8

6051 Dülmen
Stefan Gewecke
5 x freitags
18.1.19 bis 15.2.19
8:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,60 EUR
Anmeldung bis 11.1.19

6052 Haltern am See
Stefan Gewecke
5 x montags
29.4.19 bis 27.5.19
8:30 bis 11:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,60 EUR
Anmeldung bis 22.4.19

Grundlagenkurs
Mein Notebook und ich

Dieses Angebot richtet sich in erster Linie an alle, die ihr eigenes Notebook/den Laptop besser beherrschen wollen und dort das Betriebssystem Windows 10 installiert haben, da dies die Arbeitsgrundlage bildet.

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich u. a. mit folgenden Themen:

· Pflege und Wartung des Notebooks,

· Administrator- und Benutzerkonten einrichten,

· kostenlose Antiviren-Programm finden und installieren,

· Wiederherstellung des Systems nach einem Absturz u. ä.,

· Datenträgerbereinigung,

· Internetnutzung,

· Explorer unter Windows 10.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Notebook, Ladekabel, Handbuch und einen USB-Stick mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6053 Dülmen
Hedwig Müller
Montag, 14.1.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag, 21.1.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 7.1.19

6054 Dülmen
Hedwig Müller
Montag, 13.5.19, 14:00 bis 17:00 Uhr
Montag, 20.5.19, 14:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 6.5.19

Kurzkurs
Erste Schritte mit dem Computer ü60

Sie haben bisher noch nie mit einem Computer gearbeitet? Sie finden, dass es nun an der Zeit ist, sich an dieses „Buch mit sieben Siegeln“ zu wagen? Doch was bedeuten die Symbole auf dem Bildschirm, wie geht man mit einer Maus um und was hat das Ganze mit Fenstern zu tun?

In diesem Kurs schnuppern wir kurz in die Welt des Computers hinein und wagen so den idealen Start in den „Einstieg in die Computerwelt“ für absolute Neulinge.

Wir arbeiten an PCs mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 10. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6055 Haltern am See
Karin Kropf
Mittwoch, 6.3.19
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 14,00 EUR
Anmeldung bis 27.2.19

6056 Dülmen
Karin Kropf
Mittwoch, 8.5.19
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 14,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.19

Einstieg in die Computerwelt: ü60

Sie sind noch Computer-Neuling, möchten aber mehr über den Umgang mit einem PC oder Notebook wissen? Haben vielleicht ein ungenutztes oder ungeliebtes Laptop zuhause auf dem Schreibtisch und wagen sich nicht wirklich heran an dieses „unbekannte Wesen“? Hardware, Software und Betriebssystem sollen nicht länger Fremdworte für Sie bleiben?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tastatur und Maus benutzen und warum Ihr Computer Fenster hat, wozu Sie Programme brauchen und wie Sie sie starten und beenden. Sie lernen, Dateien zu ordnen und natürlich dann auch wiederzufinden. Wir werden einfache Texte gestalten, speichern und drucken. Informationen zur Datensicherung runden den Kurs ab. Wir arbeiten an PCs mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 10.

Vorkenntnisse entsprechend dem Kurzkurs „Erste Schritte mit dem Computer ü60“ erleichtern Ihnen den Einstieg.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6057 Haltern am See
Karin Kropf
Mittwoch, 13.3.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 6.3.19

6058 Dülmen
Karin Kropf
Mittwoch, 15.5.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 8.5.19

Smartphone & Tablet
für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android haben. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät besser kennen und lernen die Möglichkeiten besser zu nutzen! Themen sind:

· Grundlegende Bedienung
· Einstellungen verstehen und nutzen
· Umgang mit der Tastatur
· Nachrichten verschicken
· Kontakte und Adressbuch verwalten
· Kamera und Fotos
· Kalender und Notizen verwenden
· Apps herunterladen und wieder löschen
· Sicherheitsfragen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und denken Sie daran, vorher den Akku aufzuladen.

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

6101 Haltern am See
Renate Lünenbürger
Dienstag, 5.2.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 7.2.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 29.1.19

6102 Dülmen
Peter Klemmer
Dienstag, 19.3.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 21.3.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 12.3.19

6103 Dülmen
Markus Beckstedde
Mittwoch, 3.4.19, 17:00 bis 20:15 Uhr
Mittwoch, 10.4.19, 17:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 27.3.19

6104 Haltern am See
Renate Lünenbürger
Dienstag, 14.5.19, 15:00 bis 18:15 Uhr
Donnerstag, 16.5.19, 15:00 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 7.5.19

Einzelsprechstunde zu Smartphone & Tablet

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android (z. B. Samsung, HTC, Huawei, LG, Sony, ...) haben. Vielleicht haben Sie schon einen Einsteigerkurs zur Nutzung des Smartphones/Tablets besucht oder jemand hat Ihnen die ersten Schritte so beigebracht und dennoch haben Sie Fragen, wie das „Ding“ genau funktioniert?

Dann können Sie in diesem Einzelunterricht (45 Minuten) ganz individuelle Fragen stellen! Unsere Kursleitenden bieten eine Art „erste Hilfe“ zu fast allen Themen an. Wenn Sie schon vorab wissen, was Sie in der Zeit besprechen möchten, können Sie die frei wählbaren Themen schon bei der Anmeldung benennen, so dass die Kursleitung die Möglichkeit hat, sich darauf vorzubereiten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät und ggf. Ihr Ladekabel mit.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 3

6105 Dülmen
Markus Beckstedde
Mittwoch, 16.1.19
17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 9.1.19

6106 Haltern am See
Renate Lünenbürger
Montag, 11.2.19
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

6107 Dülmen
Markus Beckstedde
Donnerstag, 14.3.19
17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 7.3.19

6108 Haltern am See
Renate Lünenbürger
Donnerstag, 6.6.19
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 30.5.19

iPhone & iPad
Einsteigerkurs ü60

In diesem Kurs geht es um das iPhone (ab Version 4) und das iPad (Tablet von Apple) mit ihren grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten. In einer Kleingruppe – speziell für Teilnehmende ohne jede Vorerfahrung – werden hier Schritt für Schritt die Grundfunktionen von iPhone und iPad verständlich erklärt, praktische Grund- und Sicherheitseinstellungen vorgenommen, das Verwalten von Telefonnummern in den „Kontakten“ erklärt, ein bisschen im Internet gesurft, Nachrichten geschrieben und gelesen, sowie erste Informationen zu den Möglichkeiten ausgetauscht.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPhone oder iPad und das Stromkabel mit zum Kurs!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6109 Dülmen
Karin Kropf
2 x donnerstags
17.1.19 bis 24.1.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 10.1.19

6110 Haltern am See
Karin Kropf
Dienstag, 29.1.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 31.1.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 22.1.19

iPhone & iPad
Aufbaukurs ü60

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Einführung in die Funktionen von iPhone und iPad. Es werden weitere Funktionen der Geräte vorgestellt und intensiv eingeübt. Weitere und besonders empfehlenswerte Apps werden vorgestellt und erklärt, das sinnvolle Verwalten des Kalenders, die App „Karten“ und einige weitere Apps zum Lesen von Zeitschriften und Büchern oder Hören von Musik werden gezeigt. Einstellungen aus dem Einsteigerkurs können nun, nachdem der Einstieg bereits geschafft ist, individualisiert werden. Außerdem schauen wir uns im AppStore um und laden gemeinsam ein paar (kostenfreie) Apps herunter. Probleme und Fragen, die bei der Verwendung Ihres iPhones oder iPads aufgetaucht sind, können in der Gruppe ebenfalls besprochen werden.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPhone oder iPad und das Stromkabel mit zum Kurs!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6111 Dülmen
Karin Kropf
2 x donnerstags
14.2.19 bis 21.2.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 7.2.19

6112 Haltern am See
Karin Kropf
Dienstag, 26.2.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 28.2.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,00 EUR
Anmeldung bis 19.2.19

Tablet
Einsteigerkurs

Sie haben noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit Computern und Internetnutzung, aber Sie würden gerne ein Tablet nutzen?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie damit im Internet surfen, Fernsehsendungen ansehen, Nachrichten lesen und Informationen finden. Nutzen Sie das integrierte Adressbuch, den Kalender oder die Wettervorhersage, lesen Sie Bücher, schicken Sie Nachrichten an Freunde und Familie oder vertreiben Sie sich die Zeit mit interessanten Spielen.

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Tablets mit dem Betriebssystem Android haben.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Tablet und das Stromkabel mit zum Kurs!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6113 Dülmen
Hedwig Müller
2 x montags
14.1.19 bis 21.1.19
14:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 7.1.19

6114 Dülmen
Hedwig Müller
2 x montags
13.5.19 bis 20.5.19
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 6.5.19

Anzeige
mynetworx
internet _ design _ netzwerke
mynetworx gmbh & co. kg
wierlings kamp 4
48249 dülmen
t: 02594-893443l
kontakt@mynetworx.de
www.mynetworx.de

Von Retro-Games bis VR
Spielen durch die Jahrzehnte

Zur Nacht der Bibliotheken lädt die Stadtbücherei zu einem Gaming-Abend ein.

Ob mit alten Konsolen aus der Jugend oder ganz aktuell mit der Nintendo Switch und der PlayStation 4 – an diesem Tag sind alle Interessierten herzlich eingeladen, in die Welt der Games abzutauchen.

Die digitalen Spiele haben im Laufe der Zeit so manchen Wandel durchlaufen: spielte man in den Anfängen noch zweidimensionales Ping-Pong, eröffnet die VR-Brille in der Gegenwart ganz neue Perspektiven. Wie sich dieser neue Blickwinkel anfühlt und was in der virtuellen Realität möglich ist, erleben Sie an diesem Tag in der Stadtbücherei hautnah mit dem VR-Headset für die PlayStation 4.

Für die Zeitreise durch Nostalgie und Hightech sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Durch die praktisch-unterhaltsame Veranstaltung führt Anna Lena Bagert, Mitarbeiterin der Stadtbücherei, und steht Ihnen für Fragen und Hilfestellungen zur Verfügung.

Ab 16 Jahren.

Die Teilnahme ist kostenlos.

6120 Dülmen
Anna Lena Bagert
Freitag, 15.3.19, 18:00 bis 20:00 Uhr
Stadtbücherei Dülmen
gebührenfrei
Anmeldung bis 8.3.19

Libre Office
für Ein- und Umsteiger

Libre Office ist ein Softwarepaket mit Programmen, mit denen alltägliche Büroanwendungen wie Texte schreiben, Präsentationen erstellen und Kalkulationen durchführen ganz einfach realisiert werden können.

Die Vorteile von Libre Office liegen dabei klar auf der Hand: Es kann legal und kostenfrei installiert werden, ist einfach und übersichtlich in der Handhabung und lässt auch die Öffnung und Bearbeitung von Microsoft-Office-Dokumenten zu.

Zahlreiche Privatpersonen und Unternehmen steigen mittlerweile von der teuren Microsoft-Lösung „Office“ auf das mindestens gleichwertige Libre Office um.

Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen des Softwarepakets angesprochen. Dabei liegt der Fokus auf der Textbearbeitung und Textformatierung mit „Libre Office Writer“. Darüber hinaus wird ein erster Einblick vermittelt in die Erstellung von professionellen Präsentation mit „Libre Office Impress“ und Kalkulationen mit „Libre Office Calc“.

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

6151 Dülmen
Stefan Gewecke
2 x freitags
18.1.19 bis 25.1.19, 14:00 bis 17:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse
Raum 83 (EDV)
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 11.1.19

6152 Haltern am See
Wochenendkurs
Stefan Gewecke
Samstag, 23.2.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Sonntag, 24.2.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 16.2.19

Textverarbeitung ü60

Sie haben schon einmal einen einfachen Brief an Ihrem Computer geschrieben und würden jetzt gerne etwas „Aufwendigeres“ ausprobieren?

In diesem Kurs lernen Sie,

· wie Sie einen Briefkopf erstellen, den Sie immer wieder nutzen können

· wie Sie besondere Schriften verwenden

· wie Sie eine Einladung oder einen Gutschein mit Bildern, Formen und Farben gestalten

Wir werden mit dem Textverarbeitungsprogramm LibreOffice-Writer arbeiten. Es ist völlig kostenfrei, leicht zu erlernen und zu bedienen. Außerdem stellen wir in diesem Kurs das Arbeiten mit Word vor.

Damit Sie zuhause das Gelernte direkt anwenden können, erhalten Sie im Kurs eine CD mit der freien, leistungsfähigen Bürosoftware LibreOffice (de.libreoffice.org). Bei Bedarf kann diese Software am letzten Schulungstag nach dem Seminar auf Ihrem mitgebrachten Laptop installiert werden.

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

6153 Haltern am See
Karin Kropf
Mittwoch, 20.3.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 13.3.19

6154 Dülmen
Karin Kropf
Mittwoch, 22.5.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 15.5.19

Word – Fit fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen PC- und Word-Grundkenntnissen!

Der Umgang mit Microsoft Word (Version 2010) ist heute eine Grundvoraussetzung im Büroalltag. Viele können Word grundsätzlich bedienen, aber im professionellen Büroeinsatz fehlen oft vertiefte Anwenderkenntnisse. Sie lernen, wie Sie alltägliche Arbeiten in Word vereinfachen können. Erfahren Sie unter anderem, wie Sie maßgeschneiderte Dokumentvorlagen für Ihre Korrespondenz erstellen und wie Word mit anderen Office-Komponenten wie z. B. mit Excel zusammenarbeitet. Voraussetzungen: EDV-Vorkenntnisse und Grundlagen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

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

6155 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 16.2.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 9.2.19

Intensivwoche
Word und Excel
Auffrischung und Vertiefung

Sie haben Grundkenntnisse in Word und Excel (Version 2010) und möchten diese auffrischen, vertiefen oder erweitern. Dieser Kurs vermittelt Ihnen viele wichtige Funktionen dieser Programme, so dass am Ende des Kurses eine effektivere und zeitsparendere Anwendung für Sie möglich ist.

Kursinhalte Word:

· weiterführende Textgestaltung

· Seitenlayout (Kopf- und Fußzeilen, Text in Spalten, etc.)

· Format-und Dokumentvorlagen

· mit Illustrationen und Textfeldern arbeiten

· Tabellen/Formulare erstellen

· Grundlagen Serienbrief

Kursinhalte Excel:

· wichtige Grundlagen

· Tabellenbearbeitung

· relative und absolute Bezüge

· gängige Formeln und Funktionen

· Druckgestaltung

Voraussetzung: Aktuelle Excel- und Word-Grundkenntnisse!!!

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

6156 Dülmen
Brigitte Kanne
Montag bis Freitag
25.3.19 bis 29.3.19
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 98,00 EUR
Anmeldung bis 18.3.19

Excel Modul 1
Arbeitsgrundlagen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

· Excel-Anwendungsfenster
· Excel-Arbeitsmappe
· markieren
· kopieren, verschieben, einfügen
· Zeilen/Spalten ein-/ausblenden
· Zeilenhöhen / Spaltenbreiten verändern und automatisch anpassen

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6201 Haltern am See
Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 28.1.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 21.1.19

Excel Modul 2
Tabellen formatieren

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

· Standard
· benutzerdefiniert
· Formatvorlagen erstellen und übertragen
· bedingte Formatierung

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6202 Haltern am See
Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 30.1.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 23.1.19

Excel Modul 3
Rechnen mit Excel

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

· Grundrechenarten
· Summenfunktion und artverwandte Berechnungen
· Berechnungen über mehrere Tabellenblätter
· Berechnungen über mehrere Arbeitsmappen
· Absolute-/relative Zellreferenz

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6203 Haltern am See
Dr. Karl-Heinz Koop
Freitag, 1.2.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 25.1.19

Excel Modul 4
Datenreihen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

· Autoausfüllen
· sortieren nach Spalte/Reihe
· Autofilter
· Spezialfilter
· ggf. auf Anfrage: Pivot-Tabellen

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6204 Haltern am See
Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 4.2.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 28.1.19

Excel Modul 5
Funktionen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte in Bezug auf das o. g. Thema:

· Funktionsassistent
· Wenn-Funktion
· SVerweis / WVerweis
· Vergleich / Index

(Dieses Modul ist etwas umfangreicher als die anderen und daher zeitlich/preislich entsprechend kalkuliert.)

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6205 Haltern am See
Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 6.2.19, 18:30 bis 21:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.19

Excel Modul
Spezialwissen

Dieses Modul beinhaltet keine festen Themen! Es ist ergänzend zu Modul 1 bis 5 gedacht. Hier können Themen wie „Tabellen drucken“ (Kopf- und Fußzeilen erstellen, große Tabellen, Wiederholzeilen/-spalten, Seitenwechsel definieren), „Daten grafisch darstellen“ (Grundlagen der Diagrammerstellung, alles über Diagramme und vorgefertigte Layouts) oder Pivot-Tabellen sowie offene Fragen aus den Modulen 1 bis 5 behandelt werden.

Teilnahmevoraussetzung: Fortgeschrittenes Excel-Wissen und aktive Praxiserfahrung!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6206 Haltern am See
Dr. Karl-Heinz Koop
Freitag, 8.2.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 21,00 EUR
Anmeldung bis 1.2.19

Allgemeine Anmerkung zu den Modulen 1 bis 5

Excel (Version 2010): unser aktueller Schwerpunkt im Bereich der Microsoft Office-Anwendungen

In den letzten Jahren hat sich immer wieder gezeigt, dass Excel eine sehr bedeutsame Anwendung im beruflichen Alltag ist. Zudem ist sie sehr verbreitet und viele Arbeitgeber fragen genau nach den nachweisbaren Kenntnissen zu diesem Programm. Jedoch: was heißt es, Excel wirklich anwenden zu können und damit „gute Fähigkeiten“ in der Nutzung von Excel zu haben? Mit den Modulen 1 bis 5 haben wir versucht, möglichst viele Facetten des Programms abzubilden, die im Büro wichtig sein können. Diese eignen sich besonders für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ganz gezielt ihre Fähigkeiten in Excel schulen möchten. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden – die Zahlen dienen lediglich dem Überblick. Für eine allgemeinere Schulung zu dieser Anwendung sind die Excel-Kurse für Einsteiger gedacht, die sehr gut als Grundlage für diese Module genutzt werden können.

Excel kompakt

In diesem Seminar wird systematisch und grundlegend in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel (Version 2010) eingeführt. Dabei steht der praxisorientierte Umgang mit dem Programm im Vordergrund. Durch zahlreiche Übungen werden die Lerninhalte sofort umgesetzt und gefestigt.

Folgende Themen werden unter anderem behandelt:

· Aufbau und Erstellen von Tabellen
· Formatierung von Zellen
· Arbeiten mit Formeln und Funktionen
· Druckgestaltung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6207 Dülmen
Brigitte Kanne
4 x dienstags
29.1.19 bis 19.2.19
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 78,40 EUR
Anmeldung bis 22.1.19

Excel Sommer Special

für alle, die das Programm effektiver nutzen wollen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm ihre tägliche Arbeit erleichtern. Es werden viele wichtige Funktionen vermittelt, so dass am Ende des Kurses eine effektive und zeitsparende Anwendung steht.

Kursinhalte:

· Excel kennenlernen
· wichtige Grundlagen
· Formatierung von Tabellen
· automatische Ausfüllhilfen
· relative und absolute Bezüge
· Berechnungen mit Formeln und Funktionen (wenn u. S-Verweis)
· Druckgestaltung

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6208 Dülmen
Brigitte Kanne
Montag bis Freitag
1.7.19 bis 5.7.19
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 24.6.19

Excel

Fit fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen Excel- und Word-Grundkenntnissen!!!

Microsoft Excel (Version 2010) ist das ideale Werkzeug, wenn es darum geht, kaufmännische Bürotätigkeiten einfach, schnell und effizient zu erledigen. Die wichtigsten Basics des Kalkulations-Programms für den Büroalltag beschäftigen sich im Wesentlichen mit der Aufbereitung von kaufmännischen und statistischen Daten. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt. Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit anderen Office-Programmen? Auf diese und weitere Fragen gibt es Antworten im Kurs.

EDV-Grundlagen und Vorkenntnisse notwendig! Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6209 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 19.1.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 12.1.19

Powerpoint

Fit fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen Powerpoint- und Word-Grundkenntnissen!!!

Arbeitsergebnisse vorstellen, Referate vortragen, Produkte vorstellen – ohne eine professionell gestaltete Präsentation ist das kaum noch denkbar. In diesem Kurs lernen Sie, eine Präsentation mit Hilfe des Programms PowerPoint (Version 2010) zu erstellen. Folgende Themenbereiche werden behandelt:

· Folien mit Text, Tabellen, Diagrammen, Formen, Grafiken oder Fotos erstellen
· Musik, Sound oder Videos einfügen
· Designs und Layout verwenden
· Folienübergänge und Animationen
· Präsentation speichern, öffnen, überarbeiten und am Bildschirm vorführen

HINWEIS:

EDV-Vorkenntnisse bzw. Grundlagen sollten vorhanden sein. Bringen Sie einen USB-Speicherstick mit, um Ihre im Kurs erstellte Präsentation zu speichern und mit nach Hause zu nehmen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6301 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 16.3.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 9.3.19

Präsentieren und Moderieren

„Können Sie uns kurz einmal Ihre Gedanken zum Thema darstellen?“ Wem beim Lesen dieser Frage schon der kalte Schweiß ausbricht, der ist im Seminar gut aufgehoben!

Sie haben hier die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zu lernen

- Wie man eine Präsentation vorbereitet
- Welche Fehler man bei der Erstellung elektronischer Präsentationen (PowerPoint/ Keynote) vermeiden sollte
- Wie man erfolgreich eine Präsentation hält
- Wie man ein Meeting, eine Teamsitzung, ein Nachbarschaftstreffen oder eine Fragerunde nach einer Präsentation professionell moderiert.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6302 Dülmen
Thomas Malischewski
5 x montags
11.2.19 bis 8.4.19
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 84,00 EUR
Anmeldung bis 4.2.19

Die professionelle Präsentation

Ein Thema umfassend und ansprechend präsentieren zu können wird im Berufsleben und im Alltag immer wichtiger. Die Teilnehmenden üben zunächst die Recherche zu Themen, die sie sich selbst aussuchen. Sie erlernen, relevante Informationen auszuwählen und ansprechend zu präsentieren. Sie üben das freie Sprechen und trainieren, die Aufmerksamkeit des Publikums zu binden.

Ziel ist es, am Ende des Kurses das eigene Thema professionell mit Beamer und andern Präsentationswerkzeugen der Gruppe zu präsentieren. Als Präsentationssoftware werden „Impress“ aus dem Libre-Office-Paket oder „Powerpoint“ von Microsoft genutzt.

Bei Einverständnis analysieren wir die Präsentation per Video-Dokumentation.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6303 Haltern am See
Stefan Gewecke
5 x mittwochs
12.6.19 bis 10.7.19
18:00 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 5.6.19

junge vhs

Ferienkurs

Die professionelle Präsentation für Schüler*innen

Ein Thema umfassend und ansprechend präsentieren zu können wird in der Schule und im Alltag immer wichtiger. Die Schüler*innen üben zunächst die Recherche zu Themen, die sie sich selbst aussuchen. Sie erlernen, relevante Informationen auszuwählen und ansprechend zu präsentieren. Sie üben das freie Sprechen und trainieren, die Aufmerksamkeit des Publikums zu binden.

Ziel ist es, am Ende des Kurses das eigene Thema pr ofessionell mit Beamer und andern Präsentationswerkzeugen der Gruppe zu präsentieren. Als Präsentationssoftware werden „Impress“ aus dem Libre-Office-Paket oder „Powerpoint“ von Microsoft genutzt.

Bei Einverständnis analysieren wir die Präsentation per Video-Dokumentation.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6304 Haltern am See
Stefan Gewecke
Montag bis Freitag
15.7.19 bis 19.7.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 8.7.19

6305 Dülmen
Stefan Gewecke
Montag bis Freitag)
19.8.19 bis 23.8.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 12.8.19

Wochenendkurs
Ubuntu Linux
Grundlagen

Das kostenlose Betriebssystem Linux wird als Alternative zu Windows immer interessanter, da es mit seinen Anwendungen in der Lage ist, einen kompletten Windowsarbeitsplatz zu ersetzen.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch keine Erfahrungen unter Linux haben und über grundlegende PC-Kenntnisse verfügen. Sie erhalten in diesem Kurs Hintergrundinformationen zu Linux, seinen Ursprüngen, welche Varianten es gibt und wie man sich eine eigene Kopie herunterladen kann. Anhand des Linux Betriebssystems Ubuntu werden der generelle Umgang mit dem System sowie Programme für die alltägliche Arbeit wie Mail, Internet, Office und Multimedia behandelt.

Zudem bekommen die Kursteilnehmenden Informationen über grundlegende Systemeinstellungen des Desktops, wie Bildschirm, Netzwerk, Benutzer und Drucker sowie Informationen zu weiterer Hilfe im Internet.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6351 Dülmen
Josef Grünefeld
Samstag, 9.2.19
9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 65,00 EUR
Anmeldung bis 2.2.19

Wochenendkurs
Ubuntu Linux
Aufbaukurs

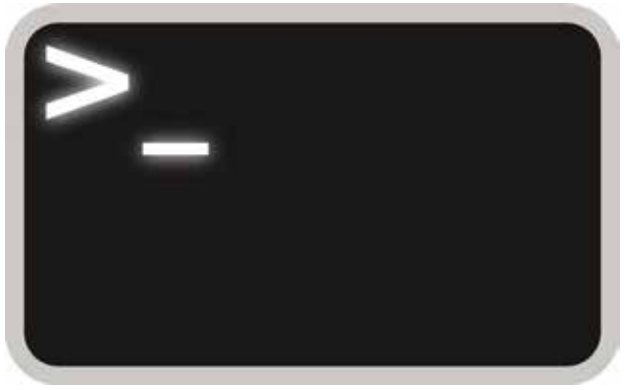
Dieser Kurs richtet sich an PC-Anwender, die grundlegende Erfahrungen mit Linux mitbringen oder den Anfängerkurs über Ubuntu gemacht haben.

Zentrale Kursinhalte sind die Installation von Ubuntu sowie weiterführende Themen wie Systemauslastung, Backup, Software und Systemupdates. Des Weiteren werden die Arbeit mit der Bash Shell, der Aufbau des Dateisystems, Dateisystemberechtigungen und das Editieren von Systemdateien gezeigt. Zusätzlich wird das Thema behandelt, wie man Kompatibilitätsprobleme lösen kann, wie z. B. Windowsanwendungen unter Linux zu starten oder Windows in einer virtuellen Maschine unter Linux laufen zu lassen. Tipps zum Hardwarekauf und Informationen zu weiterer Hilfe im Internet runden das Kursprogramm ab.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6352 Dülmen
Josef Grünefeld
Samstag, 9.3.19
9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 65,00 EUR
Anmeldung bis 2.3.19



Ubuntu Linux

Viren, Trojaner, Hackangriffe, ständige Updates und teure Bürosoftware können Windows-Nutzer*innen zur Verzweiflung treiben. Für diese ist Linux eine interessante Alternative!

Von den vielen verschiedenen Linux-Distributionen ist Ubuntu die am weitesten verbreitete. Zu den Vorteilen von Linux Ubuntu gehören:

- Kostenfreie und legale Installation sowie kostenlose Updates und zahlreiche kostenlose Erweiterungen
- einfach in der Handhabung sowie stabil und deutlich sicherer gegenüber Hackangriffen, Trojanern und Viren
- die wichtigsten Anwendungen werden mitgeliefert (Libre Office)
- sehr gute Hilfsinformationen im Internet (Community)

Im Kurs besuchen Sie die Webseite „ubuntuusers.de“, downloaden das Betriebssystem, führen einen Testlauf durch und installieren das System. Sie lernen die wichtigsten Systemfunktionen kennen und beschäftigen sich mit Updates, Softwareinstallationen und Deinstallationen. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über frei verfügbare Software für Ubuntu, darunter das Bildbearbeitungsprogramm „Gimp“, das Tool zum Erstellen von Vektordateien „Inkscape“, das Layoutprogramm „Scribus“ und Videoeditoren wie z. B. „Kdenlive“ oder die Foto-Stapelverarbeitung „Phatch“.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6353 Haltern am See
Stefan Gewecke
5 x mittwochs
13.3.19 bis 10.4.19
18:00 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 96,00 EUR
Anmeldung bis 6.3.19

Wochenendkurs

Die eigene Homepage erstellen mit Joomla

Sie möchten einen kleinen bis mittelgroßen Internetauftritt erstellen und selbst pflegen? Dann ist der Einsatz eines Content-Management-Systems (CMS) wie Joomla genau das Richtige für Sie, denn Joomla eignet sich sowohl für private als auch für die betriebliche Homepage oder für den Internetauftritt von Vereinen.

Auch für Seiten, die von mehreren Autoren gepflegt werden, ist Joomla besonders gut geeignet. Am Ende des Kurses verfügen Sie über das Grundgerüst für Ihre eigene Webseite.

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse. HTML-Kenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6401 Haltern am See
Karin Kropf
Samstag, 2.2.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 3.2.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 126,00 EUR
Anmeldung bis 26.1.19

6402 Dülmen
Karin Kropf
Samstag, 15.6.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 16.6.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 128,00 EUR
Anmeldung bis 8.6.19

Die eigene Homepage erstellen mit Contao

Content Management Systeme (CMS) sind mittlerweile Standard bei der Erstellung von professionellen Webseiten. Contao gehört dabei neben Wordpress, Joomla, Drupal und Typo 3 zu den am weitesten verbreiteten Vertretern.

Zu den Vorteilen von Contao gehören:

- Download und Installation sind kostenlos
- intuitive Handhabung
- hohe Flexibilität bei der Erstellung einer individuellen Webseite
- viele kostenlose Plug-Ins
- sehr gute Hilfsinformationen im Internet (Community)

Nach einem kurzen Einstieg in die theoretischen Grundlagen eines CMS lernen Sie die Webseite contao.org kennen. Sie downloaden die Systemdateien, installieren das System und erstellen Schritt für Schritt eine eigene Webseite mit Texten und Bildern und YouTube-Videos. Sie lernen, wie man einen Eventmanager hinzufügt, die Kalenderfunktion nutzt und zusätzliche Plug-Ins (z. B. die google-map) installiert.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6403 Haltern am See
Stefan Gewecke
4 x mittwochs
13.2.19 bis 6.3.19
17:15 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 6.2.19

6404 Dülmen
Stefan Gewecke
5 x mittwochs
8.5.19 bis 5.6.19
18:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.19

Social Media Strategie und Content Marketing

Entwicklung eines Social Media Marketing-Konzepts

Allein in Deutschland nutzen regelmäßig ungefähr 38 Millionen Menschen soziale Netzwerke, Plattformen und Applikationen. Lokal und mobil. Sie sind somit ideale Kanäle für die Öffentlichkeitsarbeit, fürs Marketing, für den Kundensupport, fürs Beschwerdemanagement und für den (lokalen) Vertrieb von Produkten und Dienstleistungen. Allerdings nicht ohne eine sinnvolle Social Media Strategie!

Wer auf einem bestimmten Markt erfolgreich sein möchte, muss seine Mitbewerber und Zielgruppen kennen; vor allen Dingen, welche Medien sie nutzen, welche Wünsche, Bedürfnisse und Probleme sie haben. Nur dann können Sie punktgenau das Content Marketing auf Ihre Zielgruppen abstimmen.

Daher werden die Teilnehmer/innen gemeinsam mit dem international erfahrenen Kursleiter ein Social Media Marketing-Konzept entwickeln, in dem folgende Punkte bearbeitet werden:

· Markt und Wettbewerb zu analysieren
· Unternehmensziele festzulegen
· Kommunikationsziele zu justieren
· Zielgruppen und Zielgruppenansprache zu konkretisieren
· Geeignete soziale Netzwerke zu identifizieren
· Plattform- und zielgruppengerechte Inhalte zu distribuieren
· Erfolge mit geeigneten Tools zu messen

Ein routinierter Umgang mit PC und Internet wird vorausgesetzt!

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

6405 Haltern am See
Dr. Christian Peter
Freitag, 3.5.19, 17:00 bis 20:15 Uhr
Samstag, 4.5.19, 10:00 bis 15:00 Uhr
Freitag, 10.5.19, 17:00 bis 20:15 Uhr
Samstag, 11.5.19, 10:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 112,00 EUR
Anmeldung bis 26.4.19

junge vhs

Facebook, WhatsApp & Co.

erklärt von Jugendlichen für Interessierte Ü60

Hat Ihre Verwandtschaft Sie schon mehrfach aufgefordert, sich bei Facebook anzumelden, um auf dem Laufenden zu bleiben? Möchten Sie endlich auch Teil einer WhatsApp-Gruppe werden, um zu „chatten“, Familienfotos auszutauschen oder das nächste Treffen Ihrer Aqua-, Tee- oder Stammtischgruppe zu erfahren? Die Angst vor dem ersten Schritt und komplizierten Privatsphäreeinstellungen können davon abhalten, die Welt der sozialen Netzwerke zu erkunden.

Jugendliche erklären in Kleinstgruppen, wie ein Konto in einem sozialen Netzwerk angelegt wird, welche Einstellungen man vornehmen kann, um seine Privatsphäre zu schützen und wie man dort mit Familie, Freunden und Gleichgesinnten kommunizieren kann.

Falls Sie ein Mobiltelefon besitzen, können Sie Ihr aufgeladenes Gerät inklusive Stromkabel gerne zum Kurs mitbringen.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist.
Höchstteilnehmerzahl: 8

6406 Dülmen
N.N.
10 x montags
14.1.19 bis 25.3.19
16:30 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
gebührenfrei
Anmeldung bis 7.1.19
Kein Kurs am 4. März!

Outlook

Fit fürs Büro

Ein Kurs für Berufstätige oder Berufsrückkehrende mit aktuellen PC- und Word-Grundkenntnissen!!!

Mit dem Programm Outlook (Version 2010) haben Sie nicht nur Ihre E-Mails besser im Griff, sondern können Ihren Arbeitsplatz effizient und übersichtlich strukturieren. Folgende Themen werden behandelt:

· Posteingang organisieren
· Arbeiten mit dem Kalender
· sinnvolle Nutzung der Aufgabenverwaltung
· Notiz- und Dateiverwaltung

Voraussetzung: EDV Vorkenntnisse und Grundlagen

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

6407 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 30.3.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 23.3.19

Wochenendkurs
Einstieg in die Bildbearbeitung: GIMP

Ein Foto ist heute schnell gemacht: Wer hat sie nicht – in Smartphone oder eine der handlichen kleinen Digitalkameras. GIMP ist ein ausgesprochen leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm und lässt sich für eine Vielzahl von Aufgaben einschließlich der Fotonachbearbeitung, Bildkomposition und Bildmalerei einsetzen. GIMP ist eine freie Software, die kostenlos heruntergeladen und beliebig kopiert und weitergegeben werden kann. Das macht GIMP zu einem mächtigen Konkurrenten zur Profi-Bildbearbeitungssoftware Photoshop und ist dabei genau so leistungsfähig.

Wenn Sie Ihre digitalen Fotos oder auch gescannte Bilder bearbeiten möchten, müssen Sie also nicht viel Geld ausgeben. GIMP ist ebenso vielseitig wie eine Profisoftware und hat für ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm einen ganz beachtlichen Funktionsumfang. Kurz gesagt: GIMP hat so ziemlich alles im Gepäck, was man sich für eine komfortable Bearbeitung von Bildern nur wünschen kann.

Und das Beste ist: GIMP ist auch für Anfänger sehr leicht zu erlernen und schon nach dem Grundlagenkurs gehen so manche Arbeiten an den Fotos leicht von der Hand: Lernen Sie, wie man rote Augen korrigiert, ganz einfach Farbstiche aus Bildern entfernt, Personen oder Gegenstände aus Bildern verschwinden lässt, Bildteile ausschneidet, gekonnt Fotomontagen erstellt und das Bild dann ausdruckt. In diesem Kurs erlernen Sie alles Nötige und Wissenswerte, um mit der Bildbearbeitung daheim selbstständig loslegen zu können.

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

6501 Haltern am See
Karin Kropf
Samstag, 26.1.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,00 EUR
Anmeldung bis 19.1.19

6502 Dülmen
Karin Kropf
Samstag, 25.5.19
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 30,00 EUR
Anmeldung bis 18.5.19

TIPP

Der Weg zu besseren Bildern:
Lernen Sie Fotografieren auf unterschiedlichen Niveaustufen!

Mehr dazu finden Sie in unserem Programmheft im Programmbereich 2, ab Seite 49.

Den sicheren Umgang mit der eigenen Kamera sowie die unterschiedlichen Funktionen und Möglichkeiten erlernen Sie in den Kursen 2039 bis 2042 auf den Seiten 74 bis 76.

Fotografieren lernen in einzelnen kleinen Schritten und Modulen können Sie in den Kursen 2045 bis 2052. Mehr Informationen finden Sie ab Seite 79.

Mein CEWE-Fotobuch:
schöne Erinnerungen für Jung und Alt!
inklusive CEWE-Gutschein

Gestalten Sie Seite für Seite Ihren persönlichen Fotobildband, z. B. ein Familienfotobuch, Hochzeitsfotobuch, Geburtstagsfotobuch, Reisefotobuch oder ein Rezeptfotobuch. Hier lernen Sie schrittweise, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch am PC mit eigenen Bildern erstellen, originell gestalten und drucken lassen können. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, Fotos und Erlebnisse zu präsentieren sondern auch, sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich!

Bringen Sie, wenn möglich, einen USB-Stick mit eigenen Bildern mit!

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

NEU: CEWE stellt gratis einen Gutschein im Wert von 21,95 EUR zur Verfügung, der im Kurs ausgeteilt wird. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Weitere Ansprüche etc. an die VHS bestehen in Bezug auf den CEWE-Gutschein nicht.
Höchstteilnehmerzahl: 8

6503 Dülmen
Birgit Roters
Samstag, 23.2.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 16.2.19

6504 Dülmen
Monika Dreike
Samstag, 6.4.19
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 58,00 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

6505 Haltern am See
Renate Lünenbürger
Montag, 8.4.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 11.4.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 56,00 EUR
Anmeldung bis 1.4.19

Berufscomeback
Den Wiedereinstieg richtig planen

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer, die nach einer Familienphase oder Betreuungszeit wieder in das Berufsleben zurückkehren möchten. Sie erhalten einen Überblick über den regionalen Arbeitsmarkt, Bewerbungsmarketing, Weiterbildungs- und Fördermöglichkeiten, Mini-Jobs, Rentenansprüche und viele weitere arbeitsmarktrelevante Themen.

Nutzen Sie dieses kostenlose Angebot zur beruflichen (Neu-) Orientierung!

Karin Hartmann (Agentur für Arbeit, Coesfeld) wird auch individuelle Fragen zu diesem Thema beantworten. Um eine Platzreservierung vorab wird gebeten!

6551 Dülmen
Karin Hartmann
Donnerstag, 7.2.19
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
gebührenfrei
Anmeldung bis 31.1.19

6552 Havixbeck
Karin Hartmann
Donnerstag, 4.4.19
9:00 bis 12:00 Uhr
Rathaus, Raum 112
gebührenfrei
Anmeldung bis 28.3.19

Informationsabend
Berufsbegleitend studieren an der FernUniversität in Hagen

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

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft und Sie können Ihre ganz individuellen Fragen stellen. Kurz vor der Einschreibfrist für das Wintersemester 2019/2020 (07.10.2019 bis 31.01.2020) bietet sich an diesem Abend auch die Gelegenheit alle Fragen bezüglich einer möglichen Einschreibung zu klären.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

6553 Dülmen
Barbara Köhne
Donnerstag, 13.6.19
18:30 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
gebührenfrei
Anmeldung bis 6.6.19

Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ)
für Kursleitende
in der Weiterbildung des Landesverbandes der VHS von NRW e.V.

Qualität und Professionalität haben in allen beruflichen und gesellschaftlichen Bereichen hohe Priorität. Auch und vor allem in der Weiterbildung sind strukturiertes Wissen und Können in der Vermittlung von Lerninhalten die Grundlage guter Kurse und Seminare. Diesen Qualitätsanspruch haben sich die Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen als Marktführer im Bereich Weiterbildung auf die Fahne geschrieben. In Zusammenarbeit mit der Universität Münster hat der Landesverband der Volkshochschulen in NRW eine Qualifizierungsmaßnahme entwickelt, die nicht nur allen Kursleitenden der VHS offensteht, sondern allen, die – bei unterschiedlichsten Trägern oder selbstständig – in der Weiterbildung unterrichten. Begutachtet und empfohlen ist die EPQ von Univ. Prof. Dr. Rainer Brödel, Universität Münster. Das modulare Seminarsystem dieser Ausbildung umfasst sowohl fächerübergreifende Grundkenntnisse in der Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Know-how zur Gestaltung von Kursen in bestimmten Fächern. Fünf Pflichtmodule und fünf Aufbaumodule, begleitende Beratungen und Hospitationen stehen auf dem vielseitigen Programm, das in einem Portfolio dokumentiert wird und zum Zertifikat führt.

Ihre VHS vor Ort berät Sie gerne, wenn Sie sich für diese Qualifikation entscheiden.

Anmeldung und Beratung: VHS Dülmen · Haltern am See · Havixbeck,
Esther Joy Dohmen, Telefon 02594 12-415, e.dohmen@duelmen.de

Lehrgangsbeginn: 19. Januar 2019, Lehrgangsende: 20. Juni 2020

550,00 EUR für VHS-externe Teilnehmende, 150,00 EUR (für VHS-Kursleitende)

82 UStd., Nachbereitung der Module in Form von Protokollen, 4 Hospitationstermine

Die Module finden samstags von 10:00 bis 17:00 Uhr statt.

Der erste Termin dient zur Besprechung und Organisation und findet samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr statt.

Kooperationsverbund Münsterland

6554 Münster
19.1.19 bis 20.6.20
Volkshochschule Münster, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 12.1.19

Mit einem bewussten Selbstkonzept das Berufsleben gestalten, entwickeln und steuern

Wie verstehe ich mich? Womit identifiziere ich mich? Welche Rollen lebe ich? Was kann ich gut, was nicht? Wofür arbeite ich? Was ist mein Ziel? Und wie erreiche ich es? Wie gut kenne ich mich?

Jeder Mensch hat ein Selbstkonzept, meist bleibt es unbewusst. Dabei umfasst es Wissen über mich. Also entscheidende Informationen für alles, was nur ich verwirklichen könnte.

Im Workshop lernen wir Selbstkonzept als ein Werkzeug kennen, das lebenslang anwendbar bleibt. In Übungen erarbeiten wir Kernfragen, Struktur und individuelle Lösungsansätze für das eigene Berufsleben. Wie kann ich mit diesem Werkzeug allein arbeiten – langfristig, zielorientiert? Und wie für lebenslanges Lernen und im digitalen Zeitalter nutzen?

Ein Workshop für Frauen. Kommen Sie bequem gekleidet. Bringen Sie Ihre Fragen und Wünsche mit. Sammeln Sie diese am besten schon vorab. Außerdem Stifte, Papier, warme Socken, eine Decke und, wer hat, eine Matte. Der Workshop „Mit einem Performancekonzept den Gesamtauftritt gestalten“ ergänzt diesen und hilft das Selbstkonzept umzusetzen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 15

6601 Dülmen | nur Frauen!
Annette Ridder
Samstag, 16.2.19
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 31,40 EUR
Anmeldung bis 9.2.19

Mit einem einfachen Performancekonzept den Gesamtauftritt gestalten

stimmig, souverän, von Kopf bis Fuß

Wie trete ich auf, wie ein? Wie will ich wirken? Vor allem: was erzielen? Erziele ich das? Welche Rollen bekleide ich? Welche Position will ich zukünftig bekleiden? Was hilft mir für den nächsten Karriereschritt?

Der Gesamtauftritt ist im Berufsleben immer wieder entscheidend. Wie konzipiere und gestalte ich meinen Auftritt – einfach? Wir kommunizieren immer, auch wenn wir bewusst nichts sagen. Das nutzen wir.

Im Workshop erarbeiten wir alle Kommunikationskanäle: die visuellen, verbalen und nonverbalen. Neben Stimme und Körpersprache kommt also auch Kleidung als Mittel zum Zweck zum Einsatz.

Wie bereite ich einen „Auftritt“ vor? Wie übe ich das – allein? Wie gelingt Veränderung?

Ein Workshop für Frauen. Kommen Sie bequem gekleidet. Bringen Sie Ihre Fragen und Wünsche mit. Sammeln Sie diese am besten schon vorab. Außerdem Stifte, Papier und bis zu 3 Outfits, die ihre beruflichen Rollen, Positionen und Ziele ausdrücken.

Der Workshop „Mit einem bewussten Selbstkonzept das Berufsleben gestalten“ ergänzt diesen. Beide Workshops sind in sich abgeschlossen und unabhängig buchbar.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

6602 Dülmen | nur Frauen!
Annette Ridder
Samstag, 16.3.19
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 31,40 EUR
Anmeldung bis 9.3.19

Die Stärken im eigenen Team besser nutzen

Methoden kollegialer Beratung

„Kollegiale Beratung“ ist ein strukturiertes Beratungsgespräch innerhalb eines Teams oder einer Gruppe von Gleichgestellten, bei dem sich die Teilnehmer gegenseitig beraten, um gemeinsam Probleme zu lösen oder schwierige Entscheidungen zu treffen.

Wenn Ihnen folgende Fragestellungen aus Ihrem Beruf (oder Privatleben) vertraut sind, können Sie von diesem Workshop profitieren:

- Warum komme ich mit dem Thema nicht weiter?
- Was kann ich tun, damit das Problem gelöst wird?
- Habe ich etwas übersehen?

Es gibt verschiedene Methoden der „Kollegialen Beratung“, die im Arbeitsalltag eingesetzt werden können. Bei diesem Kurs werden die Grundlagen und einige Methoden vorgestellt und gemeinsam erprobt. Ziel des Workshops ist es, dass die Teilnehmenden die Methode der „Kollegialen Beratung“ selbst anwenden können.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

6603 Dülmen
Anja Palesch
Freitag, 18.1.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 19.1.19, 9:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 50,20 EUR
Anmeldung bis 11.1.19

Wochenendkurs
Leise Menschen, starke Wirkung!

In einer lauten Welt werden leise Menschen häufig überhört. Insbesondere am Arbeitsplatz fällt es ihnen schwer die eigene Leistung zu positionieren und in Konfliktsituationen effektiv zu verhandeln. Introvertierte Menschen haben jedoch mehr Stärken zu bieten, als wir auf den ersten Blick meinen: Introvertierte gelten als konzentriert, beharrlich und kreativ. Sie sind oft einfühlsame Zuhörer, gute Beobachter und strategische Planer. Zu Beginn des Seminars untersuchen wir daher die Persönlichkeitsmerkmale der introvertierten, nachdenklichen Menschen und der extrovertierten, handlungsorientierten Menschen. Darauf aufbauend suchen wir nach Wegen, den eigenen Kommunikationsstil weiterzuentwickeln, um sich auf die leise Art durchzusetzen und behaupten zu können. Dazu gehört die Fähigkeit, Gespräche planmäßig vorzubereiten, aktiv zu führen und dabei selbstsicher, kompetent und klar zu bleiben.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

6604 Dülmen
Birgit Mindrup
Samstag, 6.4.19
9:00 bis 14:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 27,20 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Gute Stimme – besser Sprechen
Sprecherziehung und Stimmhygiene

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Stimme besser nutzen möchten.

Der Stimme und ihrem Klang kommt eine große Bedeutung zu, die häufig unterschätzt wird. Eine klare und wohlklingende Stimme ist ein positives „Aushängeschild“ der eigenen Persönlichkeit.

Die Teilnehmer werden angeleitet, die Bauch-Flanken-Atmung und eine anstrengungsfreie Stimmgebung zu erlernen. Auf diese Weise wird die Belastungsfähigkeit der Stimme verbessert. Die Tragfähigkeit der Stimme und deren Verständlichkeit werden auch im beruflichen Zusammenhang der Teilnehmer geübt (zum Beispiel in Telefonansagen, Verkaufsgesprächen oder dem Erklären einer Aufgabenstellung).

Ebenso werden Übungen zur Sprechatmung als auch zur Verbesserung des Stimmklangs durchgeführt: Durch gähnen, kauen, seufzen etc. kann der Stimme mehr Raum und Klang verliehen werden.

Die Übungen werden auch in Kleingruppen mit individueller Unterstützung angeleitet.

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

6605 Dülmen
Martina Reidt
2 x mittwochs
13.3.19 bis 20.3.19
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 6.3.19

Meine Stimme – mein Musikinstrument!

Durch den Einsatz der Bauch-Flanken-Atmung und der aktiven Zwerchfellarbeit entlasten Sie Ihren Kehlkopf und die Stimm-Muskulatur. Der Effekt: eine entspannte und bessere Sing- und Sprechstimme!

Im Klangbereich zwischen Sprechen und Singen werden hier viele Stimm-Muster ausprobiert.

Sie werden die Bruststimme und die Kopfstimme intensiver kennenlernen und durch Stimmübungen den Stimmklang und die Flexibilität der Stimme verbessern.

Wir werden summen, klingen, tönen, singen und dies in einfachen Liedern anwenden.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die gerne im Chor, einfach so in ihrer Freizeit oder im Beruf singen.

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

6606 Haltern am See
Martina Reidt
2 x mittwochs
3.4.19 bis 10.4.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 701
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 27.3.19

Projektmanagement

„Nicht die Großen fressen die Kleinen, sondern die Schnellen die Langsamen!“ Wie können wir also schneller zu Ergebnissen kommen, ohne in Hektik und Stress zu verfallen? Lösung: Professionelles Projektmanagement!

Sie werden in diesem Kurs nicht zum Projektleitenden ausgebildet, aber Sie werden anschließend Projekte leiten können! Sie lernen die gängigsten Projektmanagement-Werkzeuge kennen. Sie erfahren , welche Projektmanagement- „Philosophien“ zurzeit diskutiert werden. Und Sie trainieren, eigene Projekte erfolgreich zu formulieren, zu planen und umzusetzen.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

6651 Dülmen
Thomas Malischewski
2 x samstags
23.3.19 bis 30.3.19
9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 77,60 EUR
Anmeldung bis 16.3.19

6652 Haltern am See
Thomas Malischewski
2 x samstags
6.4.19 bis 13.4.19
9:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 75,60 EUR
Anmeldung bis 30.3.19

Wochenend-Kurs
Stressbewältigung und Burnoutprävention

Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich manchmal oder häufig gestresst. Chronischer Stress geht mit immensen gesundheitlichen Folgen wie psychosomatischen Beschwerden und emotionaler Erschöpfung einher und gilt als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

In stressigen Situationen gelassener zu bleiben und aus der Stressspirale auszusteigen ist lernbar. Die zertifizierte Kursleiterin und Trainerin für multimodales Stressmanagement unterstützt die Kursteilnehmenden in diesem Lernprozess.

An einem Wochenende analysieren Sie Ihre persönliche Stresssituation und entwickeln ganz konkrete und individuelle Lösungsstrategien für einen gesünderen Umgang damit.

Zielgruppe: Menschen mit Stressbelastungen, die verschiedene Verfahren zum gesundheitsgerechteren Umgang damit erlernen möchten.

Kursziele: Sie erweitern im Training Ihr Repertoire an Bewältigungsstrategien und wenden diese in belastenden Situationen sicherer an. Insgesamt können Sie nach dem Kurs gesundheitsförderlicher mit Stress und Belastungserleben umgehen.

Inhalte: Es werden die verschiedenen Aspekte der Thematik behandelt, z. B. Biologie der Stressreaktion, Verhaltensanalysen, Mentaltraining, Entspannungsverfahren, Achtsamkeit und Kommunikation.

Der Kostenbeitrag für die umfangreichen Teilnehmerunterlagen ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.
Höchstteilnehmerzahl: 12

6701 Dülmen
Birthe-Isabell Mayer
Samstag und Sonntag
2.2.19 und 3.2.19
9:30 bis 15:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 63,80 EUR
Anmeldung bis 26.1.19

Leitbild der VHS

Dülmen
Haltern am See
Havixbeck

Wie wir arbeiten

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

Was wir erreichen wollen

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

Was wir konkret für Sie tun

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

Was uns wichtig ist

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

vhs Bildnachweis

Kurs:	Seite:	Copyright: www.fotolia.com
1023	35	© Markus Mainka
1030	39	© Andreas Ernst
1031	40	© Coloures-Pic
1032	41	© v. Poth
1034	43	© Jeanette Dietl
2002	50	© dreakrawi
2003f	51	© marinary2008
2009	54	© Lalene
2010	55	© Tapilipa
2015f	59	© vectorpocket
2020f	64	© ivofet
2028ff	69	© Gerhard Seybert
2035	71	© ardely
2040f	75	© Wilm Ihlenfeld
2042	76	© jchizhe
2043	77	© Wilm Ihlenfeld
Intro	87	© Jenko Ataman
3000	88	© Dirima
3001ff	89	© Bernd.S
3004f	90	© Esther Hildebrand
3006	91	© Marek
3007ff	92	© dampoint
3011	93	© michelangeloop
3014f	94	© michelangeloop
3020	96	© Paul Prescott
3022f	97	© Paul Prescott
3030f	99	© LIGHTFIELDSTUDIOS
3032f	100	© lunamarina
3034	101	© ptintemps
3037ff	102	© Fluky
3046f	104	© graphic@get
3048f	105	© Vasyl
3052ff	107	© Paul Prescott
3062f	111	© Alex Brawell
3077f	116	© Andrey Popov
3081f	118	© Robert Kneschke
3091f	120	© lunamaria
3093f	121	© mihail39
3095ff	122	© jjAva
3101	123	© drubic-photo
3114f	127	© Markus Lohninger116
3117	129	© DDRockstar
3118f	130	© patila
3120	131	© kentoh
3149f	135	© Oscar Brunet
3158	140	© juraphoto
6050	199	© Scanrail
6055	201	© Karin & Uwe Annas
6304	215	© kichigin19
6405	220	© maxdel
6407	221	© Beboy
6601f	227, 228	© Bibanesi

Alle weiteren Bilder: privat oder Pixabay

vhs

1. Allgemeines

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung angeboten oder durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesen Fällen tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.4 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen; Kündigungen, etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn ein nicht unterschriebenes elektronisch erstelltes Dokument verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 zustande.

2.3 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, kann die VHS die verspätet eingehende Anmeldung ablehnen.

2.4 Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen schriftlich angenommen werden. Der Eintrag in die Teilnehmerliste während einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung im Sinne dieser AGB.

2.5 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

2.6 Die Veranstaltungen der Volkshochschule sind für Jedermann zugänglich; die Teilnahme kann jedoch von sachlich gebotenen Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Die VHS kann auf eine namentliche Nennung der Person bestehen.
Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

4. Entgelt

4.1 Das Entgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Entgeltordnung, Programm, Aushang, Preisliste etc.).

4.2 Das Entgelt und die besonderen Kosten werden am Tage des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

5. Organisatorische Änderungen

5.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

5.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5.3 Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

5.4 Soweit nichts anderes angegeben ist, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an gesetzlichen Feiertagen, sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen der Volkshochschule statt.

5.5 Auf Wunsch der Teilnehmer und nach Einvernehmen über einen Entgeltaufschlag kann die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

6.1 Die Veranstaltung kommt zustande, wenn die für die Veranstaltung festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.

6.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die VHS den Vertragspartner unverzüglich über den Ausfall der Veranstaltung informieren und das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Ge-

samtumfang der Veranstaltung neu berechnen. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

6.3 Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Kursleiter, gegenüber Teilnehmern oder Beschäftigten der VHS.
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.
- Beachtliche Verstösse gegen die Hausordnung in Gebäuden, die durch die VHS genutzt werden.

Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6.4 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten gelten die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen, insbesondere des Gesetzes zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz)

7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

7.1 Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Der Widerruf ist an die Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck zu richten.

7.2 Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Kann der Teilnehmer der VHS die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, muß er der VHS insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass der Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muß. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt mit der Absendung der Widerrufserklärung durch den Teilnehmer, für die VHS mit deren Empfang. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertrag von

beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers erfüllt ist, bevor dieser sein Widerrufsrecht ausgeübt hat.

7.3 Eine mündliche Anmeldung kann zahlungsbefreiend bis 3 Werktage vor Kursbeginn zurückgenommen werden; bei Bildungsurlaubsveranstaltungen kann die Rücknahme der Anmeldung bis zum 20. Tag und bei Wochenendseminaren bis zum 10. Tag vor Kursbeginn erfolgen. Die Rücknahme der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich zur Niederschrift bei der VHS-Geschäftsstelle in Dülmen oder in Haltern am See erfolgen.

7.4 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

7.5 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung neu berechnet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8. Schadensersatzansprüche

8.1 Schadensersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

8.2 Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Durchführung des Lehrangebotes), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers.

9. Schlussbestimmungen

9.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

9.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

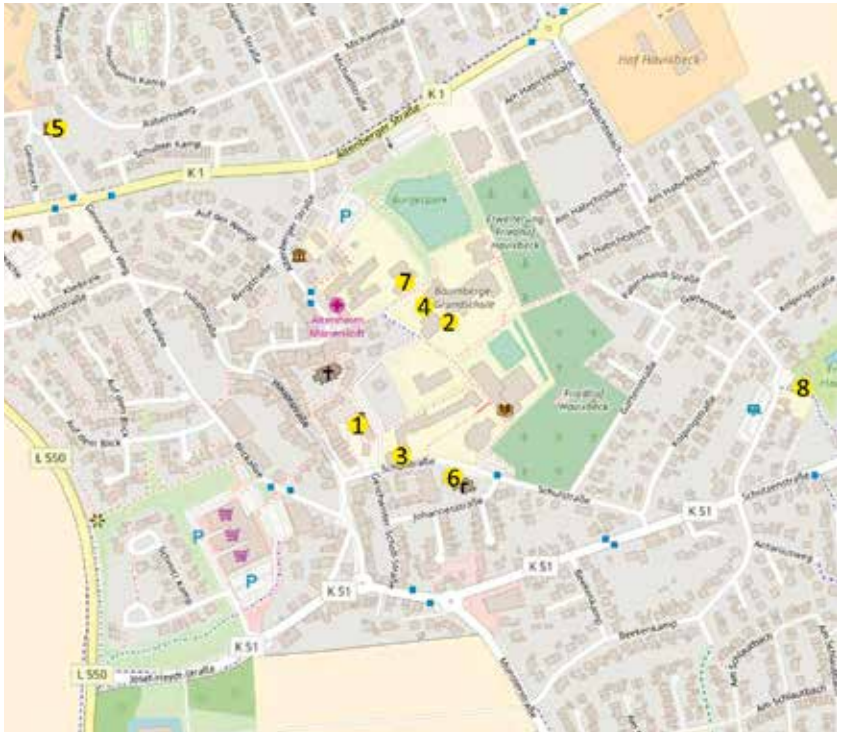
9.3 Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogenen Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartner und Teilnehmer können dem jederzeit widersprechen.

DÜLMEN

1. **VHS** · Alte Sparkasse · Münsterstraße 29 / Ostring 32
2. **Alte Paul-Gerhardt-Grundschule** · Paul-Gerhardt-Straße 10
3. **Paul-Gerhardt-Schule** · Turnhalle · Pestalozzistraße 8
4. **Freizeitbad düb** · Nordlandwehr 99
5. **Kolpinghaus** · Münsterstraße
6. **Forum Bendix** · Friedrich-Ruin-Straße 35
7. **Clemens-Brentano-Gymnasium** · Dreifachturnhalle
8. **Stadtbücherei** · Overbergplatz 2–3
9. **Cinema Dülmen** · Lohwall 20

HALTERN AM SEE

1. **VHS Geschäftsstelle Haltern am See** · Muttergottesstiege 6
2. **Altes Rathaus** · Markt 1
3. **Erich-Kästner-Schule** · Drususstraße 2
4. **Franziskus-Haus** · Sixtusstraße 39
5. **Josef König Gymnasium** · Holtwicker Straße 3
6. **Josef Hennewig Hauptschule** · Holtwicker Straße 27
7. **Jahn-Turnhalle** · Lippspieker 27
8. **Seestadthalle** · Lippspieker 25
9. **Rathaus / Sitzungssaal** · Dr.-Conrads-Straße 1



HAVIXBECK

1. **VHS Geschäftsstelle Havixbeck** · Rathaus, Willi-Richter Platz 1
2. **Multifunktionales Gebäude – Hintereingang** · Dirkes Allee 11
3. **Anne-Frank-Gesamtschule** · Schulstraße 5
4. **Aula der Baumbergeschule** · Dirkes Allee 11
5. **Baumberger-Sandstein-Museum** · Gennerich 9
6. **Ev. Gemeindezentrum – Raum 1** · St. Michael · Schulstraße 12
7. **Farbtraum – Kreativwerkstatt** · Dirkes Allee 5
8. **Freibad – DLRG Schulungsraum** · Kardinal-von-Hartmann-Straße 12

Anzeige

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.

Online-Banking
VR-Banking App
19.600 Geldautomaten
Sicher online bezahlen
Persönliche Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Filiale.

Volksbank Baumberge eG
Volksbank Buldern
Niederlassung der Volksbank Nottuln eG
Volksbank Haltern eG
VR-Bank Westmünsterland eG

kultur in Dülmen 2019

24 Januar
20 Uhr
Aula Schulzentrum
Kabarett
Jürgen Becker
„Volksbegehren"

25 Januar
15.30 Uhr
Forum Alte Sparkasse
Kindertheater
Theater der Dämmerung
„Däumelinchen"

15 Februar
15.30 Uhr
Forum Alte Sparkasse
Kindertheater
Die Complizen
„Urmel schlüpft aus dem Ei"
AUSVERKAUFT

21 Februar
20 Uhr
Forum Alte Sparkasse
Kabarett
Sarah Hakenberg
„Nur Mut"
AUSVERKAUFT

15 März
15.30 Uhr
Forum Alte Sparkasse
Kindertheater
Tom Teuer
„Die Prinzessin auf der Erbse"

21 März
20 Uhr
Forum Alte Sparkasse
Kabarett
Patrick Salmen
„Treffen sich zwei Träume..."
AUSVERKAUFT

02 April
19.30 Uhr
BOES - MENSWEAR
special
Krimilesung
Horst Eckert
„Der Preis des Todes"
BOES - MENSWEAR -

30 April
18 Uhr
TREFF Neue Spinnerei
Kinderkonzert
mit der Band „Randale" - Rockmusik für Kids
Neue Spinnerei

19 Mai
15 Uhr
Klavierhaus Gottschling
Kinderkonzert *fidolino*
„Hausmusik"
Haus der Klaviere Gottschling

Tickets und Infos: Kulturhaus „Alte Sparkasse" -T.: 02594 12 400 I www.duelmen.de