



Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck



30

Zusammen leben,
zusammen halten.
Jahre Wiedervereinigung

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Programm
Herbst 2019 bis Sommer 2020

Esther Joy Dohmen

Leiterin

Telefon: 02594 12-415

Telefon: 02364 933-440

e.dohmen@duelmen.de



30

**Zusammen leben,
zusammen halten.
Jahre Wiedervereinigung**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Auftrag der Volkshochschule ist es, mit ihren Bildungsangeboten zu einer offenen und demokratischen Gesellschaft beizutragen. Bildung für alle Bürgerinnen und Bürger ist eine Grundvoraussetzung für eine freie Gesellschaft, die sich als Einheit versteht.

In diesem Jahr jährt sich zum 30. Mal der Fall der Berliner Mauer, ein Ereignis, welches die Bundesrepublik Deutschland maßgeblich verändert hat und den politischen Diskurs bis heute prägt. Lebenswirklichkeiten in Ost und West werden noch immer sehr verschieden wahrgenommen und eine „innere Einheit“ ist noch nicht erreicht.

Im November möchten wir uns gemeinsam mit dem Essayisten, Herausgeber und Lyriker Dr. Renatus Deckert an *die Nacht, in der die Mauer fiel* erinnern. Für sein Buch hat er 25 Autoren aus Ost und West gebeten diese Nacht noch einmal Revue passieren zu lassen und zu erzählen, was sie erlebten, was sie fühlen und wie sie sich erinnern.

Fremdenfeindlichkeit und Hass auf „den Staat“ scheinen (nicht nur) in den neuen Bundesländern eher zu- als abzunehmen. Das Buch *Umkämpfte Zone* der Autorin Ines Geipel sucht Antworten auf das *Warum* der Radikalisierung, ohne die aktuell bestimmende Opfererzählung nach 1989 zu bedienen. Es erzählt von den Schweigegeboten nach dem Ende der NS-Zeit, der Geschichtsklitterung der DDR und den politischen Umschreibungen nach der deutschen Einheit. Verdrängung und Verleugnung prägen die Gesellschaft bis ins Private hinein, wie die Autorin mit der eigenen Familiengeschichte eindrucksvoll erzählt. Zu ihrer Lesung im März 2020 laden wir ins LWL-Römermuseum in Haltern am See ein.

Auch im März 2020, dann aber in der Alten Sparkasse in Dülmen, ermöglicht Dr. Norbert Heimken in seinem Vortrag einen Blick auf die beobachtbaren Folgen der Wiedervereinigung. Er untersucht prägende Lebensbedingungen, noch bestehende Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Menschen in Ost- und Westdeutschland mit einem besonderen Blick auf die Entwicklung der Nachwendegenerationen. Vor allem aber geht es ihm darum zu verstehen, warum die „heimliche Mauer“ auch dreißig Jahre nach der Wende noch immer nicht vollständig abgetragen werden konnte.

Um das Jahresthema abzurunden haben wir wieder eine Studienseminar mit dem Deutschland- und Europapolitischen Bildungswerk NRW (DEPB) geplant. Dieses Mal geht es nach Leipzig. Im Gegensatz zur Landeshauptstadt und ehemaligen Fürstenresidenz Dresden ist Leipzig seit dem Mittelalter eine wichtige Messe- und Handelsstadt mit einer selbstbewussten Bürgerschaft. In der Vergangenheit stand Leipzig mehrfach im Fokus der Weltgeschichte und am 9. Oktober 1989 begann mit der Demonstration von 70.000 Menschen gegen das SED-Regime der Untergang der DDR. Das Seminar beschäftigt sich 30 Jahre nach der Deutschen Einheit schwerpunktmäßig mit der Geschichte der Bürgerrechtsbewegung in dieser Stadt, die einen entscheidenden Beitrag zur Friedlichen Revolution von 1989 leistete, und fragt nach dem aktuellen Stand des deutsch-deutschen Integrationsprozesses.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer zahlreichen und vielfältigen Bildungsangebote in diesem Studienjahr.

Liebe Grüße, Esther Joy Dohmen

Unsere VHS-Geschäftsstellen

VHS Dülmen

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: 9–12 Uhr
Montag und Do.: 14–18 Uhr
Dienstag: 14–16 Uhr

VHS Haltern am See

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: 9–12 Uhr
Montag und Do.: 14–18 Uhr

VHS Havixbeck

Rathaus / 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



Anmeldung per Smartphone

Der QR-Code führt Sie direkt auf unsere Homepage. Dort können Sie sich anmelden.

Programmbereichsleiterinnen



Esther Joy Dohmen
Leiterin / Programmbereichs-
leiterin Aktuelles Forum und
Fremdsprachen
Telefon: 02594 12-415
Telefon: 02364 933-440



Cynthia Degen
Programmbereichsleiterin
Gesundheit
Telefon: 02364 933-443



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



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



Gunda Mühlenfeld-Anders
Programmbereichsleiterin
Aktuelles Forum und
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

Geschäftsstelle Haltern am See



Brigitte Scheipers
Telefon: 02364 933-442



Silvia Brock
Telefon: 02364 933-442



Anke Sandkühler
Telefon: 02364 933-442

Geschäftsstelle Havixbeck



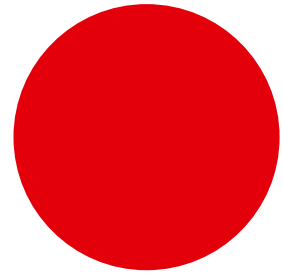
Andrea Böcker
Telefon: 02507 33-119



Mechthild Terwort
Telefon: 02507 33-112



Anzeigenwerbung | Ingrid Vorholt
Telefon: 02594 12-484
Infothek Dülmen
Telefon: 02594 12-400



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 Wessler, Haltern am See
Gisela Weitkamp, Havixbeck

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.

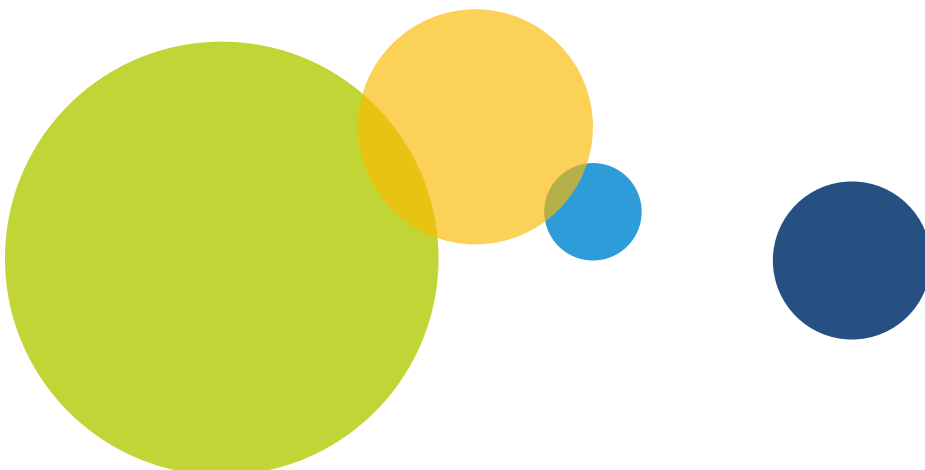
Karin Kropf

Sprecherin

Barbara Werner

Stellv. Sprecherin

Christiane Zink



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, telefonisch oder online angemeldet haben, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit Widerrufsbelehrung.
- Wenn Sie sich persönlich 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.

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.

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.

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.





1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Dülmen, vertreten durch die Bürgermeisterin (nachfolgend „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck (nachfolgend „VHS“ genannt) abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Schlittschuhlaufen für Kinder, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Im Lastschriftmandatsbogen müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Informationen zu Folgekursen

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Datenschutz@duelmen.de, 02594 12-186

Gemeinsam lernen mit der vhs.cloud – für Kursleitende

Die vhs.cloud ist eine digitale Lern- und Arbeitsplattform für die Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten zur Organisation der eigenen Kurse, zum Austausch mit Teilnehmenden oder anderen Kursleitenden, sowie zur Recherche von Unterrichtsmaterial. Darüber hinaus kann sie zur Erweiterung des eigenen Lehrangebots durch Online-Komponenten, Blended-Learning-Szenarien oder der Erstellung von Online-Kursen dienen. Hier lassen sich neue Formen der Zusammenarbeit, des Lehrens und Lernens erproben und realisieren. Wenn Sie von diesen Möglichkeiten profitieren möchten, müssen Sie sich bei der vhs.cloud registrieren:

The screenshot shows the vhs.cloud website interface. At the top, there is a navigation bar with the vhs logo, the word 'cloud', and the tagline 'Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen'. To the right of the navigation bar are links for 'Einloggen' (login) and 'Zur Cloud' (to the cloud). Below the navigation bar, there is a main content area with a large image of a tablet displaying the vhs.cloud interface. Overlaid on this image is a blue box with the text 'Mitglied werden' (Become a member) and a list of options: 'Was bietet Ihnen die vhs.cloud?', 'Lernwelten erweitern', 'Organisieren, kommunizieren, zusammenarbeiten', and 'Mitglied werden'. To the right of the main content area, there is a sidebar with the heading 'Kontakt zum Team ELW' and a list of contact information: 'Allgemeine Anfragen: Team ELW', 'vhs.cloud-Community: Carlotta Schellschmidt', 'vhs.cloud-Schulungen: Charlotte Karpenschuk', and 'vhs.cloud-Berater*innen: Kathrin Quilling'. Below this, there is a section for 'vhs.digital News' with the text 'Jeden Monat digitale Neuigkeiten'. At the bottom of the screenshot, there is a blue banner with the text 'Oder schauen Sie sich das Erklär-Video auf YouTube an: <https://www.youtube.com/watch?v=DyOHwrYEef8&t=44s>'.

Registrierung für Kursleitende

1. Rufen Sie die Internetseite „vhs.cloud“ auf.
2. Navigieren Sie zum Reiter „Für Kursleitungen“ und klicken Sie auf „Mitglied werden“ (siehe Abbildung).
3. Nachdem Sie die allgemeinen Informationen zur Registrierung gelesen haben, klicken Sie auf „Jetzt als Kursleitung registrieren“.
4. Füllen Sie das Formular mit Anrede, Vor- und Nachname und E-Mail-Adresse aus. Als freischaltende vhs geben Sie die „Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck“, als Heimat-VHS ggf. die „vhs Dülmen Haltern Havixbeck“ ein. Der Benutzername und der angezeigte Name werden automatisch ausgefüllt. Akzeptieren Sie bitte die Datenschutz- und Nutzungsbedingungen und klicken Sie auf „Registrieren“.
5. Nach der Freischaltung Ihres Accounts erhalten Sie eine E-Mail mit den Zugangsdaten für die vhs.cloud.
6. Klicken Sie auf der Internetseite der vhs.cloud auf „Zur Cloud“ und geben Sie Ihre E-Mail-Adresse sowie Ihr Passwort ein. Klicken Sie auf „Einloggen“.
7. Nun können Sie sich in der vhs.cloud umschauen. Im „Netzwerk“ können Sie einer Themengruppe beitreten oder im vhs-Verzeichnis nach weiteren Volkshochschulen suchen, mit denen Sie zusammenarbeiten. Außerdem haben Sie nun Zugriff auf die Kurse des vhs-Lernportals. Dort können Sie sich mit dem Benutzernamen und dem Passwort, mit dem Sie sich bei der vhs.cloud registriert haben, einloggen – probieren Sie es einfach aus!

Kurse einrichten

Sprechen Sie die Administratorin der vhs.cloud an (Saskia Jogler, s.jogler@duelmen.de, 02594 12-471). Diese richtet Ihnen die gewünschten Kurse ein. Sobald dies geschehen ist, sehen Sie Ihren Kurs auf der vhs.cloud im Auswahlmenü „Meine Kurse“ beziehungsweise unter der entsprechenden Überschrift auf den Übersichtsseiten. Wenn dabei Probleme auftreten, finden Sie im Bereich Support weitere Informationen zu vielen verschiedenen Themen.

Unsere Angebotsbereiche



Aktuelles Forum

Ausstellungen und Gedenktage, 30 Jahre Mauerfall, Wendekinder, Studienseminar Leipzig, Wunschkonzert, Multivisionsreportagen und Länderkunde, Zero Waste, Theodor Fontane, Kunstgeschichte, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Unterhaltspflicht, Familienforschung, Gartengestaltung, Exkursionen und Studienreisen, kinoTreff und Kino extra / **ab Seite 10**



Kultur / Gestalten

Tanzen, Literatur –und Schreibwerkstatt, Zeichnen und Malen lernen, Malstunde: Von Künstlern lernen, experimentelle Grafik, Bildgestaltung, Schneiden und Nähen, Werken und Gestalten, Gold- und Silberschmieden, das 1 x1 der Fotografie, Kreative Fotografie, Fotoexkursionen / **ab Seite 26**



Gesundheit

Meditation, Autogenes Training, Qigong und Tai-Chi, Yoga, Bewegungsangebote, Selbstverteidigung, Heilpflanzenwanderung, Vollwertig kochen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Kochkulturen, vegetarische Küche, saisonale und vegetarische Küche, Kaffeeverkostung / **ab Seite 42**



Fremdsprachen

Englisch, Cambridge Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch / **ab Seite 78**



Deutsch

Lesen und Schreiben, Plattdeutsch, Einbürgerungstest / Leben in Deutschland, Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse / **ab Seite 110**



EDV / Beruf

Tastaturschreiben, Computer Grund- und Aufbaukurse, Notebook, Smartphone & Tablet, iPhone & iPad, MS Office (Word, Excel, Powerpoint, Outlook), Linux, Programmieren mit dem Raspberry Pi, Internet/ Social Media, CEWE-Fotobuch gestalten, Bildbearbeitung, Berufliche Orientierung, Rhetorik und Kommunikation, Projektmanagement, Stressbewältigung / **ab Seite 116**



Informationen

VHS-Leitbild, Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB), Veranstaltungsorte, Bildnachweis, Impressum, Anmeldung / **ab Seite 146**



Bei Fragen oder Anregungen zu unseren
Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Aktuelles Forum



Gunda Mühlenfeld-Anders

Programmbereichsleiterin
Aktuelles Forum und Kultur / Gestalten
Telefon: 02594 12-474



Esther Joy Dohmen

Leiterin | Programmbereichsleiterin
Aktuelles Forum und Fremdsprachen
Telefon: 02594 12-415
Telefon: 02364 933-440
e.dohmen@duelmen.de

„geflohen, vertrieben – angekommen?!“

Aspekte der Gewaltmigration im 20. und 21. Jahrhundert

Das Thema „Flucht und Vertreibung“ wurde in den vergangenen Jahren so aktuell wie seit Langem nicht mehr: Tausende Menschen erreichen täglich die Europäische Union: Flüchtlinge und Vertriebene aus Kriegsgebieten suchen bei uns Schutz und menschenwürdige Lebensperspektiven. Die aufnehmenden Länder stellt dies vor enorme Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Integration dieser Menschen in den Alltag. Die Bilder in den Medien erinnern an die Trecks der Flüchtlinge nach dem Zweiten Weltkrieg: Menschen, die ihre Heimat aus Angst vor Gewalt und Elend verlassen mussten und oft nicht mehr besaßen als sie am Leibe trugen; viele von ihnen hatten ihre Angehörigen verloren oder waren von den Kriegseignissen traumatisiert.

Die Ausstellung lässt sich von den Fragestellungen der gegenwärtigen Problemlagen leiten, wobei die historisch-politischen Hintergründe des Themas den Bezugsrahmen bilden. Der historisch geprägte Teil zeigt die Ereignisse der Flucht und Vertreibung der Deutschen von 1933 bis 1945/46 in einer gesamteuropäischen Perspektive.

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 9.1.20 bis 13.2.20 während der Öffnungszeiten der Alten Sparkasse besucht werden. Nähere Informationen in der Tagespresse.

1001 Dülmen

Ausstellung im Forum
VHS, Alte Sparkasse, Passage
entgeltfrei

World-Cafe: Syrisches Mosaik

Entdecken Sie mit uns Syrien wie es einmal war. Eine Gruppe neuer Bürger der Stadt Dülmen, die vor ca. 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. Es besteht ein großer Unterschied zwischen dem Norden und dem Süden des Landes im Lebensstil, im Essen, in der Kleidung usw. Anhand von mitgebrachten Bildern und Gegenständen erlaubt die Gruppe uns einen Blick in den Alltag, den sie aufgeben mussten.

1002 Dülmen

Samstag, 16.11.19, 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Matinée:

„Lieder der Verfolgten“

Zum Internationalen Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust

Aus diesem Anlass laden die Gemeinde Havixbeck, die VHS, die Schul- und Gemeindebibliothek und der Friedenskreis für Sonntag, den 26. Januar, zu einer Gedenkmatinée in die Schul- und Gemeindebibliothek (Anne-Frank-Gesamtschule) ein.

Die Künstler Jonas Hölting und Tassilo Rinecker stellen „Lieder der Verfolgten“ vor.

Sie spielen Lieder von Juden, Sinti und Roma, Jugendbewegungen, politisch Verfolgten, Zeugen Jehovas sowie in Konzentrationslagern entstandene Lieder. Dabei wird ein Fokus darauf gelegt, welche Bedeutung Musik für die Verfolgten hatte. Jonas Hölting und Tassilo Rinecker erzählen die packenden, traurigen und hoffnungsvollen Geschichten der Lieder und ihrer Komponisten. Dadurch findet eine bewegende Auseinandersetzung mit der individuellen Verfolgung statt.

Die beiden jungen Künstler lernten sich während ihres Studiums in Münster kennen. Sie machen seit mehreren Jahren gemeinsam programmatische Musik. Durch das Singen von Liedern von Verfolgten und das Erzählen ihrer Geschichte wollen sie der Opfer des Nationalsozialismus gedenken und zu einer positiven Erinnerungskultur beitragen.

1003 Havixbeck

Jonas Hölting

Sonntag, 26.1.20, 11:00 Uhr
Gemeindebibliothek Havixbeck
entgeltfrei

Der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

am 27. Januar ist in Deutschland seit 1996 ein bundesweiter, gesetzlich verankerter Gedenktag. Er ist als Jahrestag bezogen auf den 27. Januar 1945, den Tag der Befreiung des Vernichtungslagers Auschwitz-Birkenau und der beiden anderen Konzentrationslager Auschwitz durch die Rote Armee im letzten Jahr des Zweiten Weltkriegs. Zum Internationalen Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocaust wurde der 27. Januar von den Vereinten Nationen im Jahr 2005 erklärt.

Die VHS wird auch im Januar 2020 Veranstaltungen zu dieser Thematik durchführen. Da unsere Planungen zu Programmdruck noch nicht verbindlich abgeschlossen waren, werden die entsprechenden Veranstaltungshinweise in der regionalen Presse veröffentlicht werden.



Vortrag anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen

Prostituiertenberatung im Münsterland: Die Beratungsstelle TAMAR stellt sich vor

Seit April 2018 berät und begleitet die Beratungsstelle TAMAR Frauen, die im Münsterland der Prostitution nachgehen. Im Vortrag berichten die Sozialarbeiterinnen über die Erfahrungen aus einem Jahr Beratungsarbeit im Münsterland. Inhalte der Beratungsstellenarbeit, Hürden mit dem Prostituiertenschutzgesetz sowie die Belange der Sexarbeiterinnen werden thematisiert.

TAMAR bietet Prostituierten- und Ausstiegsberatung an. Die Mitarbeiterinnen suchen Frauen auf, die in Clubs, Bars, Appartements, Wohnungen, Wohnwagen und Kneipen sexuelle Dienstleistungen anbieten.

Beratung und Begleitung in allen Problemlagen können an die aufsuchende Arbeit anschließen. Ort und Zeit der Beratung werden von den Bedürfnissen der Klientinnen bestimmt. Nach dem Vortrag wird zur Diskussion eingeladen.

Eine Kooperation mit dem Netzwerk Mädchen- und Frauenarbeit Dülmen Spenden für die Beratungsstelle TAMAR sind erbeten.

1004 Dülmen

Katharina Steinbeck

Montag, 25.11.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei



Französischer Abend

Das Partnerschaftskomitee lädt ein!

Das Partnerschaftskomitee Dülmen – Charleville-Mézières e.V. stellt sich und seine Arbeit an diesem Abend vor. 2014 gegründet, engagiert sich das Komitee für einen lebendigen Austausch mit Dülmens Partnerstadt. Dabei wird es von der Stadt Dülmen unterstützt und hat bereits zahlreiche Projekte umgesetzt, wie z. B. wechselseitige Ausstellungen und Wochenendfahrten in die Partnerstadt. Das Komitee steht in regelmäßigem Austausch mit seinem französischen Pendant, dem Comité de Jumelages et d'Amitié de Charleville-Mézières.

Neben Informationen über die Arbeit des Partnerschaftskomitees wird an diesem Abend die französische Lebensart mit Rotwein, Käse und Baguette sowie typisch französischer Musik gepflegt.

Antonia und Patrik Gremme werden bekannte und beliebte französische Klassiker präsentieren.

Patrik Gremme begleitet seine Tochter am Klavier und an der Gitarre. Dabei stehen Antonias warme Stimme und ihr einfühlsamer Gesang ganz im Vordergrund. Zusammen möchten Vater und Tochter mit ihren persönlichen Favoriten französischsprachiger Musik Herz und Seele der Zuhörer berühren. Karten für diese Veranstaltung sind ab sofort an der Infothek in der Alten Sparkasse erhältlich.

1005 Dülmen

Antonia Gremme

Patrik Gremme

Samstag, 30.11.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR
Anmeldung bis 23.11.19



Lesung: Buntland

16 Menschen, 16 Geschichten

Oliver Lück zeigt Deutschland, wie es in großen Teilen schon lange ist: bunt. Dafür portraitiert er 16 Menschen aus 16 Bundesländern, die, obwohl keine Prominenten, die wahren Persönlichkeiten und Vorbilder unserer Gesellschaft sind, weil sie grenzüberschreitende Leben führen. Es ist das besondere, unkonventionelle Denken, das diese Charaktere und ihre Art zu leben eint. Oliver Lück erzählt ihre Geschichten nicht romantisierend oder gar naiv, sondern mit einem tiefen und sehr klaren Blick für das Leben einzelner Menschen.

Oliver Lück, geboren 1973, lebt im Land zwischen den Meeren, in Schleswig-Holstein. Seit über 20 Jahren arbeitet er als Journalist und Fotograf. Er reist durch Europa und sammelt Geschichten von Menschen, die Geschichten zu erzählen haben. In den vergangenen Jahren hat er in der VHS in Dülmen seine Bücher „Neues vom Nachbarn – 26 Länder, 26 Menschen“ und „Flaschenpostgeschichten“ erfolgreich vorgestellt. Mehr dazu unter: www.lueckundlocke.de.

Eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See und der VHS.

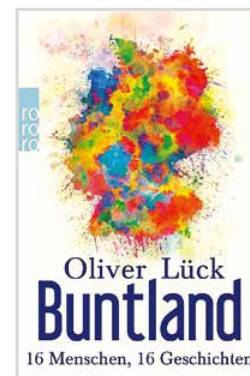
1006 Haltern am See

Oliver Lück

Sonntag, 27.10.19, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 8,00 EUR/Ermäßigt 6,00 EUR





Lesung: Die Nacht, in der die Mauer fiel

Der 9. November 1989 ging in die Geschichtsbücher ein: Die auf einer Pressekonferenz der DDR-Regierung irrtümlich verlesene Mitteilung, Reisen in den Westen seien ab sofort möglich, löste einen Sturm auf die Berliner Mauer aus, dem sich die Grenzsoldaten nicht widersetzen konnten. Nach 28 Jahren öffnete sich der Eiserne Vorhang. Wer die Nacht, in der die Mauer fiel, nicht verschlief, feierte auf den Straßen von Berlin.

25 Autoren aus Ost und West lassen die historische Nacht Revue passieren. In persönlichen Texten, die eigens für dieses Buch geschrieben wurden, erzählen sie, was sie erlebten, was sie fühlten und wie sie sich heute daran erinnern.

Seit dem Erscheinen hat der Herausgeber „Die Nacht, in der die Mauer fiel“ bei über 170 Lesungen präsentiert: in Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich, Belgien, Schweden, Island und Südafrika. Renatus Deckert, geboren 1977 in Dresden, lebt als Essayist, Herausgeber und Lyriker in Berlin. Er studierte Literatur und Philosophie in Hamburg, Berlin und Paris und promovierte über das zerstörte Dresden in den Gedichten von Volker Braun, Heinz Czechowski und Durs Grünbein. Zehn Jahre lang war er einer der Herausgeber der Literaturzeitschrift *Lose Blätter*.

1007 Haltern am See

Dr. Renatus Deckert

Dienstag, 5.11.19, 19:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern am See
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR
Anmeldung bis 29.10.19

Eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See, den Freunden der Stadtbücherei und der VHS.



1008 Dülmen

Dr. Renatus Deckert

Mittwoch, 6.11.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR
Anmeldung bis 30.10.19



„Wendekinder“

Die Kinder der Wende – Von den Folgen der Wiedervereinigung

Einstellungsmuster, Sozialisationsbedingungen und Lebensverhältnisse in Ost und West haben sich seit der Wiedervereinigung zwar in vielen Bereichen angenähert, trotzdem aber bleiben erkennbare Unterschiede. Ob Demokratieverankerung, gesellschaftliche Liberalisierungstendenzen, der Umgang mit Fremden oder der Blick auf die Zukunft – die Teilung zwischen Ost und West findet sich auch in den Generationen, die fast ihr ganzes Leben in einem vereinten Deutschland verbracht haben.

Der Vortrag versucht einen Blick auf die beobachtbaren Folgen der Wiedervereinigung. Untersucht werden prägende Lebensbedingungen, noch bestehende Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Menschen in Ost- und Westdeutschland mit einem besonderen Blick auf die Entwicklung der Nachwendegenerationen. Vor allem aber geht es darum zu verstehen, warum die „heimliche Mauer“ auch dreißig Jahre nach der Wende noch immer nicht vollständig abgetragen werden konnte.

Dr. Norbert Heimken ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Soziologie der Universität Münster. Zu den Schwerpunkten seiner Forschungs- und Lehrtätigkeit gehören u. a. die Bereiche Migration, Jugend-, Familien- und Bildungssoziologie.

1009 Dülmen

Dr. Norbert Heimken

Dienstag, 10.3.20, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Lesung: Umkämpfte Zone

Woher kommt die große Wut im Osten?

Fremdenfeindlichkeit und Hass auf „den Staat“: Verlieren wir den Osten Deutschlands?

Das Buch sucht Antworten auf das Warum der Radikalisierung, ohne die aktuell bestimmende Opfererzählung nach 1989 zu bedienen. Es erzählt von den Schweigegeboten nach dem Ende der NS-Zeit, der Geschichtsklitterung der DDR und den politischen Umschreibungen nach der deutschen Einheit. Verdrängung und Verleugnung prägen die Gesellschaft bis ins Private hinein, wie die Autorin mit der eigenen Familiengeschichte eindrucksvoll erzählt. Seit 2015 haben sich die politischen Koordinaten unseres Landes stark verändert – insbesondere im Osten Deutschlands. Was hat die breite Zustimmung zu Pegida, AfD und rechts-extremem Gedankengut möglich gemacht? Ines Geipel folgt den politischen Mythenbildungen des neu gegründeten DDR-Staates, seinen Schweigegeboten, Lügen und seinem Angstsystem, das alles ideologisch Unpassende harsch attackierte. Seriöse Vergangenheitsbewältigung konnte unter diesen Umständen nicht stattfinden. Vielmehr wurde eine gezielte Vergessenspolitik wirksam, die sich auch in den Familien spiegelte – paradigmatisch sichtbar in der Familiengeschichte der Autorin. Gemeinsam mit ihrem Bruder, den sie in seinen letzten Lebenswochen begleitete, steigt Ines Geipel in die »Krypta der Familie« hinab.



Verdrängtes und Verleugnetes in der Familie korrespondiert mit dem kollektiven Gedächtnisverlust. Die Spuren führen zu unserer nationalen Krise in Deutschland.

»Geipel aber verknüpft die eigene Familiengeschichte so gekonnt und kühl mit der Geschichte der DDR, wechselt derart einleuchtend zwischen intimen Mikro- und historischen Makrokosmos hin und her, dass daraus ein beeindruckendes Buch über die jahrzehntelange Mehrfachvergletscherung einer Gesellschaft wurde.«

Alex Rühle, Süddeutsche Zeitung, 01.03.2019

Eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See, den Freunden der Stadtbücherei und der VHS.

1010 Haltern am See

Ines Geipel

Dienstag, 17.3.20, 19:30 Uhr

LWL-Römermuseum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR





Studienseminar Leipzig

Das Deutschland- und Europapolitische Bildungswerk NRW (DEPD) bietet als Veranstalter für unsere VHS ein Studienseminar mit dem Themenschwerpunkt Berlin an:

Sachsen – eine politische Landeskunde
Im Gegensatz zur Landeshauptstadt und ehemaligen Fürstenresidenz Dresden ist Leipzig seit dem Mittelalter eine wichtige Messe- und Handelsstadt mit einer selbstbewussten Bürgerschaft. In der Vergangenheit stand Leipzig zweimal im Fokus der Weltgeschichte: vor mehr als 200 Jahren leitete die „Völkerschlacht bei Leipzig“ das Ende der Vorherrschaft Napoleons über Europa ein, während am 9. Oktober 1989 mit der Demonstration von 70.000 Menschen gegen das SED Regime der Untergang der DDR begann.

Das Seminar beschäftigt sich 30 Jahre nach der Deutschen Einheit schwerpunktmäßig mit der Geschichte der Bürgerrechtsbewegung in dieser Stadt, die einen entscheidenden Beitrag zur Friedlichen Revolution von 1989 leistete und fragt nach dem aktuellen Stand des deutsch-deutschen Integrationsprozesses.

Inhalte und Themen (Auswahl):

- Thematische Führungen im Zeitgeschichtlichen Forum Leipzig
- Das Erbe des Dr. Jürgen Schneider. Zur Immobilienproblematik in der Region Leipzig.
- Besichtigung ausgewählter Sanierungsprojekte im Rahmen eines historisch-politischen Stadtrundganges
- Leipzig als Zentrum der Bürgerrechtsbewegung in der DDR. Gespräch mit einer Zeitzeugin
- Auf den Spuren der Friedlichen Revolution von 1989. Führung und Diskussion im Stasi
- Museum in der „Runden Ecke“
- Vom Krieg und der Erinnerung daran: Führung durch das Völkerschlachtdenkmal
- Industrie- und beschäftigungspolitische „Leuchttürme“ in Sachsen. Das Beispiel BMW
- Leipzig und sein „Neuseenland“: Renaturierung einer ehemaligen Braunkohlegewinnungslandschaft. Exkursion in das Leipziger Umland

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.

Leistungen:

- Fahrt im Komfort-Reisebus
- Busgestaltung vor Ort
- 4 x Übernachtung / Frühstücksbuffet im ****Parkhotel Leipzig (zentral gelegen)
- 2 x Halbpension im Hotel bzw. in verschiedenen Restaurants
- Seminarprogramm, einschl. der ausgewiesenen Exkursionen, Eintritte, Besichtigungen
- Reisepreissicherungsschein
- DEPB Leitung

1011 Leipzig

Klaus Raape

5 x Dienstag bis Samstag
21.4.20 bis 25.4.20

Nähere Informationen bei der VHS
Anmeldung bis 15.12.19



Konzert für Menschen

mit Demenz und ihre Angehörigen zum „Welt-Alzheimerstag 2019“

Musik verbindet Menschen, weckt Emotion und fördert das Wohlbefinden. Insbesondere Menschen mit Demenz reagieren auf Musik, auch wenn die Worte vielleicht fehlen. Programmpunkte sind Darbietungen der Musikschule und ein gemeinsames Singen. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von der „Dülmener Allianz – Leben mit Demenz“ und der Musikschule Dülmen und Haltern am See. Der Nachmittag ist kostenfrei, um Spenden für die „Dülmener Allianz – Leben mit Demenz“ wird gebeten. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist wünschenswert.

1012 Dülmen

Lisa Bäther
Verena Voß

Samstag, 21.9.19, 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei



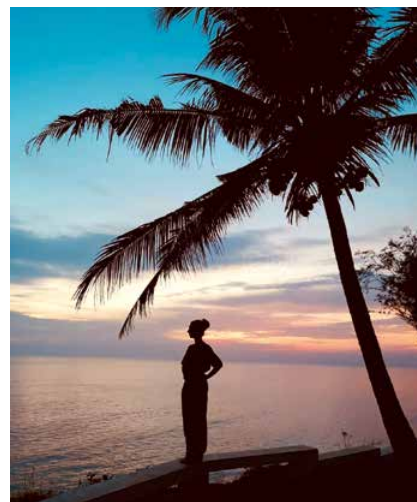
Vortrag: Romantische Gartenreisen in die Niederlande und Belgien

Bilderreise zu interessanten Gärten in einzigartigen Kulturlandschaften. Mit ihrer jahrhundertealten Tulpentradition sind die Niederlande eine der großen Gartennationen Europas. Erstmals und zum Nachreisen in ausgewählten Gartenrouten porträtiert Bestseller-Autorin Anja Birne die schönsten Gärten in den Niederlanden und in Belgien, die jeder Gartenfan gesehen haben sollte. Porträts besonderer Persönlichkeiten, Einblicke in die junge begeisterte Gartenszene sowie ein umfassender Serviceteil machen das Buch unverzichtbar für alle Gartenreisefans. 30 beliebte Rezepte aus der Region machen Lust sofort loszureisen. An diesem Nachmittag stellt Anja Birne in der VHS ihr aktuelles Buch „Romantische Gartenreisen in die Niederlande und Belgien“ vor, das im Februar 2019 erschienen ist und den Deutschen Gartenbuchpreis als bester Gartenreiseführer erhalten hat.

1013 Dülmen

Anja Birne

Freitag, 1.11.19, 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 8,00 EUR/Ermäßigt 6,00 EUR



Travelbugs – Eine Reise weltweit und zu sich selbst

Travel is the only thing you buy, that makes you richer.

Reisen bildet und öffnet die Augen. Man erblickt die Welt und sich aus neuen Perspektiven.

Wer seine gewohnten Wege verlässt, entdeckt ungeahnte, neue Möglichkeiten und findet dabei am Ende vielleicht sogar etwas ganz besonderes, einzigartiges: Sich selbst.

Die Referentin Ina Spogahn verlässt vor 10 Jahren ihren gut bezahlten Job als TV Redakteurin und ihre Wohnung in Berlin um in die weite Welt zu ziehen. Seitdem wandelt sie abseits der ausgetrampelten Pfade durch Asien, Afrika, Australien, Neuseeland und Zentralamerika. Stets auf der Suche nach spannenden Begegnungen, neuen Abenteuern und dem, was unser Leben mit Sinn erfüllt. Ihre Erfahrungen gibt Sie mittlerweile als Yogalehrerin und Reiseleiterin weiter.

Ihr Jubiläums Vortrag entführt sie in fremde Welten, steckt an mit Reiselust und macht Mut aufzubrechen. Entdecken Sie alternative Lebenskonzepte und lassen Sie sich verzaubern von farbenfrohen Fotos und Geschichten wie Sie nur das Leben schreiben kann. Ein persönlicher Reisebericht mit AHA Momenten, nicht nur für Reisende!

1014 Dülmen

Ina Spogahn

Montag, 30.9.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

An den Rändern des Horizonts

Greenpeace Multivisionsshow mit Markus Mauthe

Eine Reise zu den Indigenen Gemeinschaften und verborgenen Schönheiten unserer Erde.

Seit 30 Jahren bereist der Naturfotograf Markus Mauthe die letzten Winkel der Erde fernab bekannter Reiserouten. Für sein neues Projekt in Zusammenarbeit mit der Umweltschutzorganisation Greenpeace machte er sich auf die Suche nach Menschen, die abseits unserer modernen Welt noch möglichst nahe an den Wurzeln ihrer indigenen Kulturen leben.

Das Ergebnis dieser Expeditionen ist eine einzigartige multimediale Live-Show, die einen spannenden Ausschnitt der kulturellen und ökologischen Vielfalt unseres Planeten zeigt. Als Umweltaktivist ist Mauthe zugleich Chronist des Wandels, in dem die indigenen Gesellschaften heute begriffen sind durch Umweltzerstörung, Globalisierung und Klimawandel.

Für sein aktuelles Projekt war der Ausnahmefotograf drei Jahre lang auf vier Kontinenten unterwegs. Mauthe's Bilder zeigen die Traditionen und Gebräuche von 22 indigenen Gemeinschaften, die in Tropenwäldern, in der Savanne, auf dem Ozean und am Nordpolarkreis zu Hause sind. Mit feinsinnigen Portraits und bildgewaltigen Momentaufnahmen vor charakteristischen Landschaften schafft er es, die individuellen Besonderheiten der indigenen Kultur herauszustellen. Im Fokus hat Mauthe dabei stets die Würde und Schönheit des Einzelnen. Herausgekommen sind Fotografien auf höchstem ästhetischem Niveau, Zeugnisse von menschlichen Begegnungen auf Augenhöhe.

Fesselnde Filmsequenzen, abenteuerliche Erfahrungen und stimmungsvolle Musikpassagen seines langjährigen Komponisten Kai Arend verdichten die Live-Show schließlich zu einem intensiven atmosphärischen Erlebnis. Am Sonntag, 10.11.2019 kommt Markus Mauthe mit der Foto-Live-Show „An den Rändern des Horizonts“ auch nach Dülmen, Clemens Brentano Gymnasium, An der Kreuzkirche 7. Der Vortrag beginnt um 18.00 Uhr. Der Eintritt ist frei.

1015 Dülmen

Markus Mauthe

Sonntag, 10.11.19, 18:00 Uhr

Aula CBG

entgeltfrei

Anmeldung bis 3.11.19



Zero Waste – Ein Leben ohne Müll?

617 kg Müll produziert jeder Bundesbürger jedes Jahr – und das ist schlicht und ergreifend mehr, als dieser Planet verträgt. Es geht auch anders, sagen Shia und Hanno Su. Die Buchautorin und ihr Mann leben seit 2014 annähernd müllfrei und sind der festen Überzeugung, dass dieser Lebensstil nicht nur nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern im Gegenteil sogar das eigene Leben bereichert.

Bei den Sus passt der gesamte Rest- und Plastikmüll eines ganzen Jahres in ein Einmachglas. Wer aber nun denkt, dass man sein ganzes Leben dafür auf den Kopf stellen müsste, der irrt sich. „Es ist keine schwarze Magie“, versichert Shia Su mit einem Augenzwinkern.

Shia und Hanno Su geben in ihrem lebhaften Vortrag einen spannenden Einblick in ihren Alltag ohne Müll und jede*r ist herzlich dazu eingeladen, mit zu diskutieren. Dabei ist keine Frage tabu. „Es gibt eine Menge überraschende Alternativen, die viele von uns einfach nicht kennen“, so Hanno Su „lassen Sie sich überraschen!“

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Haltern am See und der Buchhandlung Kortenkamp.

Eine Kooperation der Stadtbücherei Haltern am See, der Buchhandlung Kortenkamp und der VHS.

1016 Haltern am See

Shia Su

Dienstag, 17.9.19, 19:30 Uhr

Stadtbücherei Haltern am See

Entgelt 5,00 EUR





Advent und Weihnachten mit Theodor Fontane

Ein literarisch-musikalischer Abend

Ende dieses Jahres feiert die literarische Welt den 200. Geburtstag Theodor Fontanes (*30.12.1819). Pfr. em. Klaus Hüls, Rabea Joachim (Klavier) und David Gorol (Violine) laden aus diesem Anlass zu einem literarisch-musikalischen Abend ein, um das schriftstellerische Werk Theodor Fontanes zu würdigen.

Der Jahreszeit entsprechend wird Klaus Hüls aus dem umfangreichen Werk Fontanes Texte zu Advent und Weihnachten lesen. Fontane zeichnet sich durch sehr präzise und subtile Beobachtungen und Beschreibungen der gesellschaftlichen und milieubezogenen Verhältnisse seiner Zeit aus.

Klaus Hüls, langjähriger Pfarrer der Evangelischen Kirchengemeinde Dülmen, wird aus dem Gesamtwerk Fontanes Texte vortragen, die in der Mark Brandenburg oder in England entstanden sind.

Wie bei seinen bisherigen Vorträgen wird er musikalisch begleitet. Diesmal von zwei jungen Künstler*innen mit einem beachtenswerten musikalischen Ruf. Rabea Joachim, Violine und Klavier, die neben ersten Preisen einen Bundespreis bei Jugend Komponiert und 2015 den Opus-One-Wettbewerb der Berliner Philharmoniker gewann wird begleitet von David Gorol, der nach seinen Studien in Amsterdam und Leipzig Einladungen als 1. Konzertmeister beim Trondheim Symphoniorkester (Norwegen), den Berliner Symphonikern, dem Staatstheater Cottbus und den Nürnberger Symphonikern erhielt. Mit dem von ihm gegründeten Berolina Ensemble wurde er 2016 mit dem ECHO Klassik sowie mit dem Opus d'or ausgezeichnet.

1017 Dülmen

Klaus Hüls
Rabea Joachim
David Gorol

Sonntag, 8.12.19, 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag: 500-jähriger Todestag von Leonardo da Vinci 2019

Eine außergewöhnliche Ausstellung über Leonardo da Vinci wird im Herbst 2019 im Musée du Louvre gezeigt. Eine einzigartige Gruppe von Kunstwerken, die nur der Louvre zusammenbringen konnte, zusätzlich zu seiner hervorragenden Sammlung von Gemälden und Zeichnungen des italienischen Meisters. Das Jahr 2019 hat eine besondere Bedeutung für den Louvre, da es den fünfzehnhundertsten Todestag des Künstlers in Amboise im Loiretal darstellt. Als sein Schutzpatron Giuliano de Medici starb, verließ Leonardo da Vinci auf Einladung des neuen französischen Königs François I. Italien nach Frankreich. Vermutlich im November 1516 traf er im Château du Clos Lucé ein, einen Steinwurf von der Residenz des Königs entfernt Amboise.

Dieses Schloss war das prächtige Zuhause von François I. für Leonardo, den er zum ersten Maler, Ingenieur und Architekten des Königs ernannte, eine Position, für die der Künstler eine fürstliche Beihilfe erhielt. Hier verbrachte er die letzten drei Jahre seines Lebens, sammelte Notizen zu verschiedenen wissenschaftlichen und künstlerischen Themen, um Abhandlungen zu veröffentlichen, und arbeitete an den Bildern, die er mit nach Frankreich gebracht hatte, wie Saint Anne, die Mona Lisa und Johannes der Täufer. Einige bemerkenswerte Zeichnungen aus dieser Zeit, die auf französischem Papier erstellt wurden, veranschaulichen seine Arbeit an hydraulischen Projekten, Festen für den König und einer monumentalen Reiterstatue. Am 2. Mai 1519 starb das große italienische Genie der Renaissance im Château du Clos Lucé. Aus diesem Grund beherbergt der Louvre fast ein Drittel seines Gemäldekörpers.

1018 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 15.10.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag: Im Rausch der Farbe – von Gauguin bis Matisse

Meisterwerke aus dem Musée d'Art moderne de Troyes

Im Licht der Sonne des Mittelmeeres revolutionierten Henri Matisse und André Derain zu Beginn des 20. Jahrhunderts in dem südfranzösischen Fischerdorf Collioure die Malerei der Moderne. Die leuchtenden, expressiven Farben und die vereinfachten Formen ihrer Bildkompositionen entwickelten eine derartige visuelle Sprengkraft, dass die Gruppe fortan „Fauves“ – „Die Wilden“, genannt wurde. Das Picasso-Museum präsentiert im Herbst 2019 rund 70 hochkarätige Werke. Die Ausstellung erörtert die Entwicklung der Farbmalerie der Moderne und zeigt Skulpturen der Moderne ausgehend z. B. von Auguste Rodin und Edgar Degas.

Die Sammlung des in Troyes ansässigen Textilmagnaten Lévy wird im Picasso-Museum erstmalig in Deutschland präsentiert.

Die Ausstellung ist zu sehen im Picasso Museum Münster vom 12.10.2019 bis 19.01.2020.

1019 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 19.11.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR





Vortrag: William Turner

Nach zwei Jahrzehnten werden in Deutschland wieder Werke von William Turner (1775–1851), des wohl bedeutendsten britischen Landschaftsmalers der Romantik, zu sehen sein. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Museum Tate Britain in London und stellt die Reisen Turners in die Schweiz und nach Italien in den Fokus, die ihn zu seinen atmosphärischen Landschaftsdarstellungen inspirierten.

Die unmittelbare Begegnung mit der Natur war für Turner ebenso bedeutend wie die Auseinandersetzung mit der Tradition der Landschaftsdarstellung.

Turners erste Reise in die Schweiz 1802 und seine Begegnung mit der Bergwelt bedeutete für den Künstler eine grundlegend neue Erfahrung.

Während Turner bei seiner ersten Italienreise alle wichtigen Stationen einer „Grand Tour“ mit dem Ziel Rom besuchte und deren charakteristische Bauwerke in unzähligen Skizzenbüchern festhielt, war Venedig das bevorzugte Ziel seiner späteren Italienreisen. Die Aquarelle waren ein Experimentierfeld für die Arbeiten seines Spätwerks, wie sie in der Ausstellung mit zahlreichen zu sehen sind.

„Turner“ ist vom 8.11.19 bis 26.01.20 im LWL-Museum für Kunst und Kultur Münster zu sehen.

1020 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 10.12.19, 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag: Making van Gogh

Geschichte einer deutschen Liebe

Die umfangreiche Präsentation im Städel thematisiert zum einen die besondere Rolle, die deutsche Galeristen, Sammler, Kritiker und Museen für die Erfolgsgeschichte des Vorreiters der modernen Malerei spielten. Zum anderen wird die Bedeutung van Goghs als Vorbild für die Kunst des deutschen Expressionismus beleuchtet. Zu sehen sind etwa 140 Gemälde und Arbeiten auf Papier, darunter etwa 50 zentrale Werke des Künstlers.

Die Präsentation widmet sich der Bedeutung van Goghs für die Entwicklung der deutschen Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Wichtiger Referenzpunkt ist hierbei die umfangreiche Städel Sammlung von Werken des Expressionismus. Neben bekannten Beispielen von Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Karl Schmidt-Rottluff, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter oder Max Beckmann werden auch wiederzuentdeckende Positionen präsentiert, für die van Gogh ebenso prägend war, darunter Peter August Böckstiegel, Maria Slavona oder Heinrich Nauen.

Die Ausstellung ist zu sehen im Städel Museum Frankfurt vom 23.10.2019 bis 16.02.2020.

1021 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Mittwoch, 8.1.20, 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag: Impressionist Claude Monet

Außerdem plant das Barberini vom die größte Monet-Ausstellung, die es in Deutschland bisher gegeben hat. „Orte“ ist sie überschrieben und entsteht in Zusammenarbeit mit dem Denver Art Museum in Colorado. Dort ist die Ausstellung vorher schon unter dem Titel „Claude Monet: The Truth of Nature“ vom 20. Oktober 2019 bis 2. Februar 2020 zu sehen.

Die Schau zeigt mehr als 100 Gemälde, die Monets gesamte Schaffensperiode umfassen. Ein Themenschwerpunkt wird die Beziehung des französischen Impressionisten zur Natur sein. Leihgeber sind unter anderem das Musée d'Orsay Paris, das Museum der Schönen Künste Boston und das Metropolitan Museum of Art New York.

Die Ausstellung ist zu sehen Palazzo Barberini 29. Februar bis 1. Juni 2020.

1022 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 7.4.20, 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR





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 Miss- trauen und Verwirrtheit groß. Hier möchten wir mit Ihnen kritisch diskutieren, was in einer Patientenverfügung geregelt werden kann und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

1023 Havixbeck

Margret Homann

Donnerstag, 14.11.19

19:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schülercafé

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

1024 Haltern am See

Margret Homann

Donnerstag, 5.3.20

19:30 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Informationsabend: Unterhaltspflicht gegen- über Eltern

Das Thema hat einige Brisanz! Die Kosten von Pflegeleistungen oder Hei- munterbringung 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 Schenkun- gen, insbesondere Übertragungen von Grundbesitz, rückabgewickelt werden? Der Referent Thomas Rüller erläutert aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar die Grundzüge und wichtige Detailfragen der Angehörigenunter- haltspflicht. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abend- kasse.

Höchstteilnehmerzahl: 40

1025 Haltern am See

Thomas Rüller

Dienstag, 19.11.19, 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 12.11.19

1026 Dülmen

Thomas Rüller

Mittwoch, 11.3.20, 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Anmeldung bis 4.3.20



Vortrag: Tipps zur Geldanlage im aktuellen Marktumfeld

Etwas für die Altersvorsorge tun und mit kleinen finanziellen Mitteln Reser- ven aufbauen, ist für viele ein wichti- ges Thema. Gerade in Zeiten niedriger Zinsen ist das eine echte Herausforde- rung. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkei- ten der Geldanlage im Spar- und Vor- sorgebereich, welche Risiken und Ver- zinsungen damit verbunden sind und wie auch mit kleinen „Vermögen“ Rücklagen gebildet werden können. Themen sind u. a.: Riesterrente, Bau- sparverträge, Lebens- und Rentenver- sicherungen, Spar- und Termingelder, regelmäßiges Wertpapiersparen für unterschiedliche Zielgruppen.

1027 Dülmen

Margret Homann

Montag, 27.1.20, 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag: Familienforschung Immer alt – immer neu

Hintergrund und Vorgehensweise
anhand praktischer Beispiele

Detektivischer Spürsinn ist gefragt, wenn man die Herkunft der Familie erforschen möchte. In den Zeiten der Industrialisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert gingen viele Menschen von Ost- und Westpreußen nach Westfalen und ins Ruhrgebiet. Die wachsende Industrie brauchte Arbeitskräfte, die im Land zwischen Lippe, Emscher und Ruhr eine neue Heimat fanden. An diesem Abend erhalten Sie Informationen und Tipps, um auf Spurensuche zu gehen. Vom Sammelsurium bis zur Familienchronik - ein Vortrag über ein inzwischen weit verbreitetes Hobby, die Familienforschung.

1028 Dülmen

Regina Klein

Donnerstag, 5.3.20, 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR

Vortrag: 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10

1029 Dülmen

Corina Meyer

Samstag, 25.1.20, 10:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 16,20 EUR
Anmeldung bis 18.1.20



Grundlagen der Gartengestaltung

Ihr persönlicher Traumgarten –
ein kreativer Workshop

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

Höchststeilnehmerzahl: 6

1030 Dülmen

Corina Meyer

Samstag, 12.10.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 47,60 EUR
Anmeldung bis 5.10.19



1031 Haltern am See

Corina Meyer

Samstag, 7.3.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 47,60 EUR
Anmeldung bis 29.2.20





Vortrag: Juhu, wir kriegen einen Hund!

Ein Hund kommt ins Haus ...

Für manche erfüllt sich erst nach Jahren der sehnliche Wunsch, einen Hund zu haben. Andere entscheiden sich spontan. Doch kann es passieren, dass das gemeinsame Zusammenleben sich nicht so entwickelt, wie man es sich vorgestellt hat, sondern beschwerlich wird.

Damit Sie gut vorbereitet sind, erklärt der Hundetrainer und Pädagoge Gerd Köhler, was man vor der Entscheidung für ein neues Familienmitglied bedenken sollte. Weiterhin gibt er Hinweise und Tipps für die ersten Wochen des gemeinsamen Zusammenlebens. Fotos und Videos veranschaulichen das interessante Thema.

1032 Dülmen

Gerd Köhler

Mittwoch, 30.10.19, 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



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.



1033 Haltern am See

Gerd Köhler

Mittwoch, 26.2.20, 19:30 Uhr
Altes Rathaus
Entgelt 5,00 EUR/Ermäßigt 3,00 EUR



Im Rausch der Farbe – Von Gauguin bis Matisse

Treffpunkt Picasso Museum, Münster

Meisterwerke aus dem Musée d'Art moderne de Troyes

Im Licht der Sonne des Mittelmeeres revolutionierten Henri Matisse und André Derain zu Beginn des 20. Jahrhunderts in dem südfranzösischen Fischerdorf Collioure die Malerei der Moderne. Die leuchtenden, expressiven Farben und die vereinfachenden Formen ihrer Bildkompositionen entwickelten eine derartige visuelle Sprengkraft, dass die Gruppe fortan „Fauves“ – „Die Wilden“ genannt wurde. Das Picasso-Museum präsentiert im Herbst 2019 rund 70 hochkarätige Werke von Malern wie Henri Matisse, André Derain, Georges Braque, Kees van Dongen, Maurice de Vlaminck und Othon Friesz, die mit ihren Gemälden das Pariser Publikum in einen fauvistischen Farbrausch versetzten.

Die Ausstellung spiegelt die Bewunderung der Fauvisten für Künstler wie Paul Gauguin und Georges Seurat und erörtert die Entwicklung der Farbmalerie der Moderne. Vom Post-Impressionismus des 19. Jahrhunderts führt sie über den Kubismus zur Klassischen Moderne der 1920er- bis 1930er-Jahre. Abgerundet wird die Schau durch einen kurzen Spaziergang durch die Geschichte der Skulptur der Moderne ausgehend von Auguste Rodin und Edgar Degas über Pierre Bonnard und Aristide Maillol bis hin zu Ossip Zadkine.

Alle Exponate entstammen der Sammlung Pierre Lévy, die der französische Mäzen dem Musée d'art moderne de Troyes zur Gründung schenkte. Die Sammlung des in Troyes ansässigen Textilmagnaten Lévy wird im Picasso-Museum erstmalig in Deutschland präsentiert. Für die Teilnehmenden der VHS wurde eine individuelle Führung durch die Ausstellung vereinbart. Treffpunkt ist um 14:45 Uhr im Foyer des Picasso Museums Münster.

Höchstteilnehmerzahl: 19

1034 Münster / eigene Anreise

Gunda Mühlenfeld-Anders

Freitag, 6.12.19, 15:00 bis 16:30 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Anmeldung bis 16.11.18

Turner. Horror and Delight

Treffpunkt Landesmuseum Münster

Das LWL Museum für Kunst und Kultur, Münster, präsentiert in einer aktuellen Ausstellung den bedeutendsten britischen Landschaftsmaler der Romantik stellt die Reisen Joseph Mallord William Turners (1775–1851) in die Schweiz und nach Italien, seine Begegnung mit den Alpen und der arkadischen Landschaft Italiens in den Fokus. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Museum Tate Britain in London, der Großteil der gezeigten Werke stammt aus dem Turner-Nachlass der Tate Gallery. Die 80 Gemälde und Aquarelle, die die Tate zu der Ausstellung beisteuert, werden um 30 weitere Leihgaben europäischer Museen erweitert, zu denen Werke so bedeutender Meister wie Claude Lorrain, Caspar Wolf und Antonio Canal, genannt Canaletto, gehören.

Für die Teilnehmenden der VHS wurde eine individuelle Führung durch die aktuelle Ausstellung vereinbart. Treffpunkt ist um 14:45 Uhr im Foyer des LWL-Museum für Kunst und Kultur, Münster. Es bleibt genügend Zeit, die Ausstellungen und die interessante Architektur des Museums zu betrachten.

Höchstteilnehmerzahl: 19

1035 Münster

Gunda Mühlenfeld-Anders

Freitag, 10.1.20, 15:00 bis 16:30 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

Anmeldung bis 24.1.15



Iran – 7000 Jahre faszinierende Kulturgeschichte

Infoabend Studienreise

Das Gebiet des Iran blickt auf eine jahrtausendalte Kultur zurück, die immer wieder auch für den Westen impulsgebend war. So zerstörten die legendären Perser 480/479 v. Chr. die Athener Akropolis, was die alten Griechen noch lange erzürnte; später aber beeinflusste dann die persische Tracht die griechische Mode. Diese Faszination Persiens auf Europa ist auch später zu spüren, als um 1600 europäische Reisende über die Pracht am Hof des Schah Abbas in Isfahan bestaunten. Zu nennen ist ebenso der West-östlichen Diwan von Johann Wolfgang von Goethe, ist er doch eine Antwort auf ein Gedicht des persischen Dichters Hafiz aus dem 14. Jahrhundert. Die Kulturkontakte sind in vielen Bereichen zu finden. So wirkte die persische Gartenkultur bis nach Europa und beeinflusste die Gestaltung der Barockgärten. Nicht zu vergessen sind auch die persischen Teppiche, die schon früh nach Europa exportiert wurden.

Auf unserer Reise können wir diese reiche Kultur kennenlernen. Wir werden unter anderem Shiraz im Süden des Iran besuchen, eine Stadt mit einem historischen Basar und prächtigen Gärten. Ausflüge führen uns nach Persepolis und Pasargadae, Ruinenstätten der Perser, sowie nach Firuzabad, einer kreisrunden Stadtanlage, in der ein sehr gut erhaltenen Palast aus der Zeit der Sasaniden zu besichtigen ist. Die Stadt Yazd mit seiner Jahrhunderte alten Lehmarchitektur ist ein ganz besonderes Erlebnis, eine Reise in eine andere Zeit. Ein Highlight ist Isfahan mit seinen königlichen Bauten, den prachtvollen Moscheen und dem Basar. Aber Iran ist noch viel mehr: großartige Landschaften, herzliche Menschen und kulinarische Köstlichkeiten. Iran ist eine Reise wert!

1036 Dülmen

Prof. Dr. Ellen Rehm

Mittwoch, 9.10.19, 19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei
Anmeldung bis 2.10.19

Buntes Wohnen Haltern

Wir sind ein Verein in Gründung, der sich zum Ziel gesetzt hat, ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für verschiedene Generationen und Lebenslagen in Haltern am See ins Leben zu rufen. Wir möchten in unserem Projekt Sorge dafür tragen, dass die Möglichkeit zur Pflege und Versorgung im Haus gewährleistet ist. Wir legen Wert auf ein verantwortungsvolles Miteinander und die Berücksichtigung sozialer und ökologischer Belange.

In diesem Jahr beschäftigen wir uns mit der Gruppen- und Konzeptentwicklung, Überlegungen zu Rechtsformen und Finanzierung und wir sehen uns andere Projekte an, um von Ihnen zu lernen. Familien, Paare und Einzelpersonen, die ernsthaft bereit sind, Zeit, Arbeit, Spaß und Ideen einzubringen, sind uns herzlich willkommen. Als Wohnprojekt zusammen zu wachsen ist ein langer Weg. Wir diskutieren, informieren uns und bilden uns fort.

Gemeinsam mit der VHS bieten wir für interessierte Menschen und andere Projekte Veranstaltungen zum Thema gemeinschaftliches Wohnen an.

Geplante Veranstaltungen und bereits gesammelte Ideen:

Gemeinschaftlich Wohnen in Wohnprojekten – persönliche Chancen, gesellschaftlicher Nutzen und eine bunte Palette von Möglichkeiten

Vortrag und Diskussion zu Formen gemeinschaftlichen Wohnens
Micha Fedrowitz WBB Bochum (angefragt)
Oktober 2019

Neues Wohnen unterwegs – Exkursion zu Wohnprojekten im südlichen Münsterland

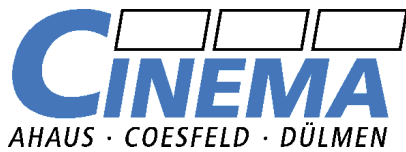
mit der Initiative „BuntesWohnenHaltern“
mit Privat-PKWs oder als Fahrradtour
Frühjahr 2020
Nähere Infos Anfang 2020

Treffpunkt gemeinschaftlich Wohnen – eine Möglichkeit des moderierten Austausches zwischen Wohnprojekten und Initiativen

Moderation Micha Fedrowitz WBB Bochum (angefragt)
Termin Februar 2020

Weitere Informationen erhalten Sie direkt von der VHS und von Anke Verhoeven, eine der Initiatorinnen des Projekts.

Tel. 02364 5054061
Mobil 0176 78029046
info@ankeverhoeven.de
www.bunteswohnenhaltern.de



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 Termine werden in der Presse bekanntgegeben. Alle Kinofreunde sind dazu herzlich eingeladen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS.

1037 Dülmen

Gunda Mühlenfeld-Anders

Termine werden noch bekanntgegeben.
entgeltfrei



KINO extra

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 für den Zeitraum Juli bis November 2019:

02.07.19 + 07.07.19	Kirschblüten & Dämonen
16.07.19 + 21.07.19	Astrid
06.08.19 + 11.08.19	Maria Stuart
20.08.19 + 25.08.19	RBG – Ein Leben für die Gerechtigkeit
03.09.19 + 08.09.19	Vice
15.09.19	Unbelehrbar (in Anwesenheit der Regisseurin Anke Hentschel)
01.10.19 + 06.10.19	Filmtitel wird noch bekannt gegeben
15.10.19 + 20.10.19	Filmtitel wird noch bekannt gegeben
05.11.19 + 10.11.19	Filmtitel wird noch bekannt gegeben



Kultur/Gestalten

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren
Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Gunda Mühlenfeld-Anders

Programmbereichsleiterin
Aktuelles Forum und Kultur / Gestalten
Telefon: 02594 12-474



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

Samstag, 23.11.19, 14:30 bis 18:30 Uhr
Sonntag, 24.11.19, 13:30 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 52,00 EUR
Anmeldung bis 16.11.19



Kreativ sein und eigene Worte aufs Papier bringen

Schreibwerkstatt

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

2002 Dülmen / 14-tägig

Christa Henrichmann

8 x mittwochs
4.9.19 bis 11.12.19
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 44,80 EUR
8 bis 9 TN: 60,80 EUR
5 bis 7 TN: 70,40 EUR
Anmeldung bis 28.8.19

2003 Dülmen / 14-tägig

Christa Henrichmann

11 x mittwochs
15.1.20 bis 17.6.20
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 61,60 EUR
8 bis 9 TN: 83,60 EUR
5 bis 7 TN: 96,80 EUR
Anmeldung bis 8.1.20

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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

2004 Haltern am See

Irene Stock

13 x donnerstags
5.9.19 bis 19.12.19
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 65,00 EUR
8 bis 9 TN: 95,00 EUR
5 bis 7 TN: 113,00 EUR
Anmeldung bis 29.8.19

2005 Haltern am See

Irene Stock

15 x donnerstags
23.1.20 bis 14.5.20
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 75,00 EUR
8 bis 9 TN: 105,00 EUR
5 bis 7 TN: 123,00 EUR
Anmeldung bis 16.1.20



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

8 x mittwochs

28.8.19 bis 18.12.19

9:30 bis 11:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Gemeindebücherei

ab 10 TN: 44,80 EUR

8 bis 9 TN: 60,80 EUR

5 bis 7 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 21.8.19

2007 Havixbeck / 14-tägig

Dr. Christa Degemann-Lickes

11 x mittwochs

22.1.20 bis 24.6.20

9:30 bis 11:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Gemeindebücherei

ab 10 TN: 61,60 EUR

8 bis 9 TN: 83,60 EUR

5 bis 7 TN: 96,80 EUR

Anmeldung bis 15.1.20

Kursangebote für Erwachsene

der Städtischen Musikschule Dülmen und Haltern am See ab Sommer 2019

Gitarrenworkshops – Städt. Musikschule Haltern am See

Die Städt. Musikschule Dülmen und Haltern am See bietet regelmäßig Gitarrenbegleitkurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Vermittelt werden die Grundkenntnisse des Akkordspiels ohne Noten anhand von aktuellen Songs, Oldies und modernen Schlagern. Zielgruppe sind Erwachsene, Junggebliebene, Erzieher, Wiedereinsteiger und andere. Informationen über Termine und Kosten erfragen Sie bitte bei der Geschäftsstelle der Musikschule in Haltern unter Tel.: 02364 933444 oder per Mail: musikschule-haltern.de.

Blockflötenspielkreis – Städt. 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. Die Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der Musikschule in Haltern entgegen unter Tel.: 02364 933444 oder per Mail: musikschule-haltern.de.

Blockflötenspielkreis – Städt. 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. Kosten belaufen sich auf 15 € monatlich. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der Musikschule in Dülmen entgegen unter Tel.: 02594 12460 oder per mail: musikschule-duelmen.de.

Singen im Chor

Jeweils dienstags um 20.00 Uhr probt in der Remise der Chor „Ars Musica“ unter Leitung von Verena Voß. Das Ensemble hat sich dem klassischen Chorrepertoire verschrieben. Zuletzt wurden das Magnificat von J. S. Bach einstudiert und zur Aufführung gebracht. Interessenten aller Stimm-lagen sind herzlich zum Schnuppern eingeladen. Die Proben finden in der Remise, Lüdinghauser Str. 89, statt. Die Kosten für die Teilnahme betragen 15 € monatlich.

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 €.

Anmeldungen nehmen die Geschäftsstellen entgegen:

Haltern am See: Tel.: 02364 933444 oder Mail: musikschule-haltern.de

Dülmen: Tel.: 02594-12460 oder Mail: musikschule-duelmen.de



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.

Höchststeilnehmerzahl: 12

2008 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags
9.9.19 bis 7.10.19
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR
5 bis 7 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 2.9.19

2009 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags
20.1.20 bis 17.2.20
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule
Raum 10
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR
5 bis 7 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 13.1.20

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.

Höchststeilnehmerzahl: 12

2010 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags
4.11.19 bis 2.12.19
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR
5 bis 7 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 28.10.19

2011 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags
2.3.20 bis 30.3.20
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule
Raum 10
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR
5 bis 7 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 24.2.20

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.

Höchststeilnehmerzahl: 12

2012 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags
20.4.20 bis 18.5.20
19:15 bis 21:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule
Raum 10
ab 10 TN: 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR
5 bis 7 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 13.4.20



Das Bauhaus kommt aus Weimar!

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Wir nehmen uns das 100jährige Jubiläum zum Anlass, um kompositorische und farbliche Ideen aus der Kunst der Bauhauswelt aufzugreifen, um neue kreative Motive zu finden und zu gestalten. Alles Malmaterial bitte selber mitbringen, evtl. bei der VHS bzw. der Kursleiterin nachfragen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

2013 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags

12.11.19 bis 10.12.19

9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 42,00 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR

5 bis 7 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 5.11.19

Landschaftsmalerei

Wir nehmen Bezug auf den Impressionisten Claude Monet und versuchen, die Wege zur Natur malerisch zu verfolgen. Wobei nicht der impressionistische Stil im Zentrum steht, sondern die Inspiration durch die Natur. Alles Malmaterial selbst mitbringen. Materialnachfragen evtl. bei der VHS und bei der Kursleiterin.

Höchstteilnehmerzahl: 15

2014 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

6 x dienstags

14.1.20 bis 25.2.20

9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 46,80 EUR

8 bis 9 TN: 64,80 EUR

5 bis 7 TN: 75,40 EUR

Anmeldung bis 7.1.20

Kein Kurs am 28.01.

MALSTUNDE

Von Künstlern lernen: Rembrandt

Wir beschäftigen uns mit Bildkompositionen und/oder Maltechniken der Künstler und erstellen ein eigenständiges Bildthema. Alles Material für Acryl- und oder Aquarellmalerei selber mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

2015 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 17.9.19, 9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 7,80 EUR

8 bis 9 TN: 8,80 EUR

5 bis 7 TN: 9,40 EUR

Anmeldung bis 10.9.19

MALSTUNDE

Von Künstlern lernen: Gauguin

Höchstteilnehmerzahl: 15

2016 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 8.10.19, 9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 7,80 EUR

8 bis 9 TN: 8,80 EUR

5 bis 7 TN: 9,40 EUR

Anmeldung bis 1.10.19

MALSTUNDE

Von Künstlern lernen: Turner

Höchstteilnehmerzahl: 15

2017 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 15.10.19, 9:00 bis 11:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 7,80 EUR

8 bis 9 TN: 8,80 EUR

5 bis 7 TN: 9,40 EUR

Anmeldung bis 8.10.19



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

2018 Dülmen

Udo Schotten

4 x freitags

30.8.19 bis 20.9.19

16:45 bis 19:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse

Raum 34

ab 10 TN: 44,80 EUR

8 bis 9 TN: 60,80 EUR

5 bis 7 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 23.8.19



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, über-große 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

2019 Haltern am See

Udo Schotten

5 x donnerstags

14.11.19 bis 12.12.19

19:00 bis 21:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium

Raum 704

ab 10 TN: 42,00 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR

5 bis 7 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 7.11.19

2020 Haltern am See

Udo Schotten

5 x donnerstags

28.5.20 bis 2.7.20

19:00 bis 21:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium

Raum 704

ab 10 TN: 42,00 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR

5 bis 7 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 21.5.20

Kein Kurs am 11.06.20



Experimentelle Grafik & Mixed Media

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

Spezielles Papier (Texipap, Kork-, Transparent-, Japan-, Aquarell- und Yupo-papier) 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: 10

2021 Haltern am See

Olga Pelster

Samstag, 5.10.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 8 TN: 17,00 EUR

5 bis 7 TN: 25,00 EUR

Anmeldung bis 28.9.19

2022 Dülmen

Olga Pelster

Samstag, 30.11.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 8 TN: 17,00 EUR

5 bis 7 TN: 25,00 EUR

Anmeldung bis 23.11.19

2023 Dülmen

Olga Pelster

Samstag, 7.3.20, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 8 TN: 17,00 EUR

5 bis 7 TN: 25,00 EUR

Anmeldung bis 29.2.20

2024 Haltern am See

Olga Pelster

Samstag, 28.3.20, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 8 TN: 17,00 EUR

5 bis 7 TN: 25,00 EUR

Anmeldung bis 21.3.20

Bildgestaltung mit neuen Effekten und modernen Optionen

Mit Hilfe von Bildbeispielen beschäftigen wir uns mit Proportionen und Perspektiven, Linien, Licht und Schatten, sowie Farbenlehre und Farbenmischung, um das Sehen und Umsetzen zu schulen.

Besondere Effekte können durch das Auftragen von Naturmaterialien, Strukturmasse, Pouring Medium, Rost und Patina, Schellack, Blattmetall und Farbpigmenten erzielt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistift, Radiergummi, Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Strukturpaste (wenn vorhanden), Wasserbehälter, Palette, Fön, Verpflegung, passende Kleidung.

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: 8

2025 Dülmen

Olga Pelster

Samstag, 9.11.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 6 TN: 30,00 EUR

4 bis 5 TN: 46,10 EUR

Anmeldung bis 2.11.19

2026 Dülmen

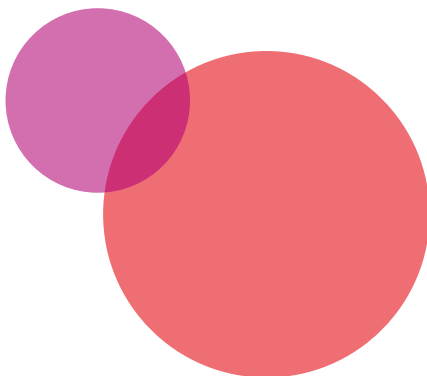
Olga Pelster

Samstag, 22.2.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 6 TN: 30,00 EUR

4 bis 5 TN: 46,10 EUR

Anmeldung bis 15.2.20



Das kleine 1x1 des Nähens

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

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn 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

Kursleitung: Heike Röckmann

2027 Haltern am See

5 x dienstags, 10.9.19 bis 8.10.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 45,00 EUR
6 bis 7 TN: 61,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.19

2028 Haltern am See

5 x mittwochs, 11.9.19 bis 9.10.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 45,00 EUR
6 bis 7 TN: 61,50 EUR
Anmeldung bis 4.9.19

2029 Dülmen

4 x donnerstags, 12.9.19 bis 10.10.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 36,00 EUR
6 bis 7 TN: 49,20 EUR
Anmeldung bis 5.9.19

2030 Dülmen

5 x samstags, 14.9.19 bis 12.10.19
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 45,00 EUR
6 bis 7 TN: 61,50 EUR
Anmeldung bis 7.9.19

2031 Haltern am See

7 x dienstags, 29.10.19 bis 10.12.19
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 63,00 EUR
6 bis 7 TN: 86,10 EUR
Anmeldung bis 22.10.19

2032 Haltern am See

7 x mittwochs, 30.10.19 bis 11.12.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 63,00 EUR
6 bis 7 TN: 86,10 EUR
Anmeldung bis 23.10.19

2033 Dülmen

8 x donnerstags, 31.10.19 bis 19.12.19
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 72,00 EUR
6 bis 7 TN: 98,40 EUR
Anmeldung bis 24.10.19

2034 Dülmen

5 x samstags, 9.11.19 bis 14.12.19
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 45,00 EUR
6 bis 7 TN: 61,50 EUR
Anmeldung bis 2.11.19
Kein Kurs am 23.11.

2035 Dülmen

9 x donnerstags, 30.1.20 bis 26.3.20
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 81,00 EUR
6 bis 7 TN: 110,70 EUR
Anmeldung bis 23.1.20

2036 Haltern am See

9 x dienstags, 28.1.20 bis 24.3.20
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 81,00 EUR
6 bis 7 TN: 110,70 EUR
Anmeldung bis 21.1.20

2037 Haltern am See

9 x mittwochs, 29.1.20 bis 25.3.20
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 81,00 EUR
6 bis 7 TN: 110,70 EUR
Anmeldung bis 22.1.20

2038 Dülmen

9 x samstags, 1.2.20 bis 28.3.20
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 81,00 EUR
6 bis 7 TN: 110,70 EUR
Anmeldung bis 25.1.20

2039 Haltern am See

8 x dienstags, 21.4.20 bis 23.6.20
19:00 bis 21:15 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 72,00 EUR
6 bis 7 TN: 98,40 EUR
Anmeldung bis 14.4.20
kein Kurs am 28.04.

2040 Haltern am See

9 x mittwochs, 22.4.20 bis 17.6.20
19:30 bis 21:45 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 704
ab 8 TN: 81,00 EUR
6 bis 7 TN: 110,70 EUR
Anmeldung bis 15.4.20

2041 Haltern am See

6 x donnerstags, 23.4.20 bis 18.6.20
19:30 bis 21:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 54,00 EUR
6 bis 7 TN: 73,80 EUR
Anmeldung bis 16.4.20
kein Kurs am 14.05.

2042 Haltern am See

6 x samstags, 25.4.20 bis 6.6.20
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
ab 8 TN: 54,00 EUR
6 bis 7 TN: 73,80 EUR
Anmeldung bis 18.4.20



„Weihnachtsspecial“

Geschenke und Deko zu Weihnachten Kleinkariert und gestreift, Pünktchen oder milles fleurs, tolle Borten und passendes Zubehör, in rot, grün und typisch weihnachtlichen Designs. Lassen Sie sich anstecken von den tollen Ideen zum Nähen und Dekorieren.

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

2043 Dülmen

Heike Röckmann

Samstag, 23.11.19, 9:00 bis 15:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 8 TN: 24,00 EUR

6 bis 7 TN: 32,80 EUR

Anmeldung bis 16.11.19



Pullover nähen

Die Overlockmaschine erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sie vereinfacht manchen Nähvorgang und ist bei der Verarbeitung von dehnbaren Stoffen wie Jersey, Strick und Trikot nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Overlockmaschine. Sie üben den Umgang mit der Maschine und können an praktischen Beispielen Jerseystoffe verarbeiten. Bitte mitbringen: Overlockmaschine mit Zubehör und Anleitung, Overlockfäden, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Handnähnadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide). Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine VHS - Nähmaschine nutzen möchten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 9

2044 Dülmen

Heike Röckmann

Samstag, 7.9.19, 9:30 bis 15:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 8 TN: 24,00 EUR

6 bis 7 TN: 32,80 EUR

Anmeldung bis 31.8.19

2045 Dülmen

Heike Röckmann

Samstag, 11.1.20, 9:30 bis 15:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 8 TN: 24,00 EUR

6 bis 7 TN: 32,80 EUR

Anmeldung bis 4.1.20

Kompaktkurs: Gold- & Silber-Schmieden

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, Schmiegeln, Polieren und vieles mehr. In diesem Kompaktkurs werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe. 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: 12

2046 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 29.11.19, 17:00 bis 21:00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas, Haltern am See

(Hullern), Terwellenweg 11

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 22.11.19

2047 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 3.4.20, 17:00 bis 21:00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas, Haltern am See

(Hullern), Terwellenweg 11

Entgelt 40,00 EUR

Anmeldung bis 27.3.20

Workshop Mosaik legen

Mosaiken begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine spannende, 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

2048 Dülmen

Annette Böhm

Samstag, 14.9.19, 14:00 bis 18:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 17
ab 8 TN: 16,00 EUR
5 bis 7 TN: 24,00 EUR
Anmeldung bis 7.9.19



2049 Dülmen

Annette Böhm

Samstag, 20.6.20, 14:00 bis 18:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 17
ab 8 TN: 16,00 EUR
5 bis 7 TN: 24,00 EUR
Anmeldung bis 13.6.20



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 Metallsulpturen 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

2050 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag, 28.9.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 29.9.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Kunsthof Nordkirchen
Entgelt 200,00 EUR
Anmeldung bis 21.9.19

2051 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag, 21.3.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 22.3.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
Kunsthof Nordkirchen
Entgelt 200,00 EUR
Anmeldung bis 14.3.20





„Meine Spiegelreflexkamera versteht mich nicht!“

Grundkurs

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 Außen- aufnahmen (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

2052 Dülmen

Waldemar Plettau

Sonntag, 29.9.19, 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 22.9.19



2053 Haltern am See

Waldemar Plettau

Samstag, 28.9.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

ab 8 TN: 34,20 EUR

5 bis 7 TN: 47,00 EUR

Anmeldung bis 21.9.19



2054 Haltern am See

Waldemar Plettau

Sonntag, 15.3.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

ab 8 TN: 34,20 EUR

5 bis 7 TN: 47,00 EUR

Anmeldung bis 8.3.20



2055 Dülmen

Waldemar Plettau

Samstag, 9.5.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 8 TN: 34,20 EUR

5 bis 7 TN: 47,00 EUR

Anmeldung bis 2.5.20



„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 Außen- aufnahmen (bitte an wetterfeste Kleidung denken) erhalten Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Kamera. Die praktischen Übungen beinhalten verschiedene Fotomotive wie z. B. Porträt-, Landschafts-, Nacht- fotografie. 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 (pro Teilnehmenden) auf einem Speicher- medium (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

2056 Haltern am See

Waldemar Plettau

Samstag, 23.11.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

ab 8 TN: 34,20 EUR

5 bis 7 TN: 47,00 EUR

Anmeldung bis 16.11.19



2057 Dülmen

Waldemar Plettau

Sonntag, 10.5.20, 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 3.5.20





Ferienkurs: Das 1x1 der Fotografie

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

2058 Dülmen

Roland Artur Berg

Samstag, 24.8.19, 10:00 bis 16:00 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 17.8.19



2059 Haltern am See

Roland Artur Berg

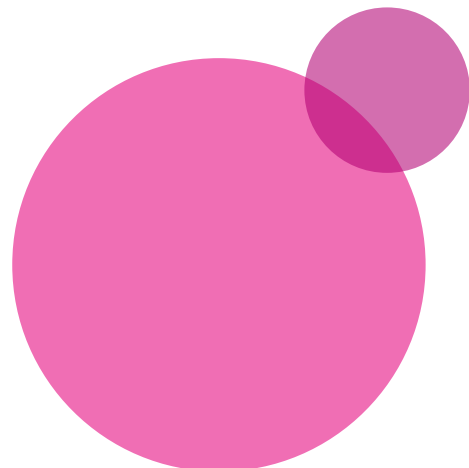
Sonntag, 1.3.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 32,60 EUR

8 bis 9 TN: 40,60 EUR

5 bis 7 TN: 45,40 EUR

Anmeldung bis 23.2.20





Einstieg in die Fotografie

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 diese spiegeln sich in der Kamera wieder. Die ersten Schritte mit der Kamera und auch der Bedeutung verschiedener Dinge wie Speicherkarte oder Sensor werden erläutert. 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. Zudem wird über verschiedene Objektive, deren Einsatz und deren Vor- und Nachteile gesprochen und es gibt ein paar Tipps zum Umgang mit Kamera und Zubehör. Kleine Übungen helfen, die ersten Schritte im Umgang mit der Kamera zu lernen und das Verständnis zu vertiefen.

Eine Kamera mit Einstellmöglichkeiten von Zeit, Blende und ISO-Zahl sollte vorhanden sein und darf mitgebracht werden. Vorzugsweise sollte dies eine digitale Spiegelreflexkamera sein. Bringen Sie bitte auch die Bedienungsanleitung mit, damit Sie ggf. einzelne Funktionen nachschlagen können. Die Bedienung einzelner Kameras kann dank der Vielfältigkeit in dem Kurs jedoch nicht erläutert werden.

Der Kurs kann mit „Fotografie: Da geht doch noch was, oder?“ fortgesetzt werden.

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

2060 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 14.9.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 8 TN: 30,80 EUR

5 bis 7 TN: 40,40 EUR

Anmeldung bis 7.9.19



2061 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 14.3.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 8 TN: 30,80 EUR

5 bis 7 TN: 40,40 EUR

Anmeldung bis 7.3.20





„Da geht noch was, oder?“

Die Bedienung der Kamera klappt, Fokussieren ist kein Fremdwort und die ersten Schritte des Fotografierens sind erfolgt. Nun keimt der Wunsch nach mehr Gestaltungsfreiheit auf und es ist 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. Die Kamera bietet aber noch mehr, beispielsweise die Einstellung von Belichtungskorrekturen oder Belichtungsreihen, des RAW-Formats und andere, unbekannt wirkende Optionen. Die Bedeutung und deren Vor- und Nachteile diverser Einstellmöglichkeiten, sowie die Weiterverarbeitung der Bilddateien sind ebenso Thema dieses Kurses. Auch Fragen der Gestaltung und der passenden Ausnutzung des Lichts werden angesprochen.

Kenntnisse der Kamerabedienung sollten vorhanden sein und die eigene Kamera sollte die Einstellung von Zeit, Blende, ISO und Weißabgleich ermöglichen. In der Regel bieten System- und Spiegelreflexkameras gute Voraussetzungen dazu. Bringen Sie bitte auch die Bedienungsanleitung mit, damit Sie ggf. einzelne Funktionen nachschlagen können. Die Bedienung einzelner Kameras kann dank der Vielfältigkeit in dem Kurs jedoch nicht erläutert werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

2062 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 25.4.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 8 TN: 30,80 EUR

5 bis 7 TN: 40,40 EUR

Anmeldung bis 18.4.20





Foto: Dietmar Rabich

Workshop: Nachtfotografie

Licht ist der entscheidende Faktor in der Fotografie. Wird es mit der Dämmerung dann weniger, kommt es zu einem reizvollen Spiel der verbleibenden Lichtquellen. Um diese kreativ einzufangen, bedarf es diverser Kenntnisse. Sie lernen das spärliche Licht auszunutzen und damit Fotografien zu gestalten. Dabei erfahren Sie auch die Möglichkeiten und Grenzen der Technik. Mit dem Wissen des ersten Abends können Sie erste Versuche starten und ein bis zwei Bilder (möglichst auf Papier) beim zweiten Abend zur Besprechung mitbringen. Kenntnisse der Kamerabedienung sollten vorhanden sein und die eigene Kamera sollte die Einstellung von Zeit, Blende, ISO und Weißabgleich ermöglichen. In der Regel bieten System- und Spiegelreflexkameras gute Voraussetzungen dazu. Bringen Sie bitte auch die Bedienungsanleitung mit, damit Sie ggf. einzelne Funktionen nachschlagen können. Die Bedienung einzelner Kameras kann dank der Vielfältigkeit in dem Kurs jedoch nicht erläutert werden.

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

2063 Dülmen

Dietmar Rabich

2 x dienstags

19.11.19 bis 26.11.19

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

ab 8 TN: 25,40 EUR

5 bis 7 TN: 35,00 EUR

Anmeldung bis 12.11.19

Fotoexkursion

Fotografieren in Münster – Gang durch die Altstadt

Fotografieren in einer Gruppe ist unterhaltsam und gleichzeitig lehrreich. Wir treffen uns und besprechen kurz die Dinge, die man wissen sollte und gehen dann los. Der Spaziergang führt uns zu verschiedenen Orten in Münsters Altstadt, um verschiedene Lichtsituationen nutzen zu können. 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 grundlegender Einstellmöglichkeiten sollen vorhanden sein. Eine System- oder Spiegelreflexkamera sowie wettergerechte Kleidung sind empfehlenswert. Zur Fotoausrüstung sollten geladene Akkus und ausreichend freier Platz auf den Speichern ebenso gehören, wie ein stabiles Stativ und natürlich gute Laune. Empfehlenswert ist zudem eine Taschenlampe. 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.

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

2064 Münster / eigene Anreise

Dietmar Rabich

Freitag, 24.1.20, 17:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt Altstadt Münster

ab 10 TN: 16,80 EUR

5 bis 7 TN: 26,40 EUR

Anmeldung bis 17.1.20

Notwendige Informationen zum Treffpunkt erhalten alle Teilnehmenden rechtzeitig vor Beginn des Kurses per E-Mail.

Workshop

Fotografieren in Münster – Rund um den Aasee

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 grundlegender Einstellmöglichkeiten sollten vorhanden sein. Eine System- oder Spiegelreflexkamera sowie wettergerechte Kleidung sind empfehlenswert. Zur Fotoausrüstung sollten geladene Akkus und ausreichend freier Platz auf den Speichern ebenso gehören, wie ein stabiles Stativ und natürlich gute Laune. Falls vorhanden, können Sie auch Polfilter oder ND-Filter (Graufilter) mitbringen. 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

2065 Münster / eigene Anreise

Dietmar Rabich

Samstag, 16.5.20, 9:30 bis 12:30 Uhr
Aasee in Müntsr

ab 10 TN: 16,80 EUR

8 bis 9 TN: 20,80 EUR

5 bis 7 TN: 23,20 EUR

Anmeldung bis 9.5.20

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. 25 mm), 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

2066 Havixbeck

Annemarie Berlin

Freitag, 15.5.20, 18:00 bis 20:15 Uhr

Samstag, 16.5.20, und Sonntag, 17.5.20

9:00 bis 16:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Raum N 113

ab 8 TN: 65,80 EUR

5 bis 7 TN: 96,20 EUR

Anmeldung bis 8.5.20



Gesundheit

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Cynthia Degen

Programmbereichsleiterin Gesundheit
Telefon: 02364 933-443



Feldenkrais-Methode

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

3002 Havixbeck

Regine Schröder

13 x montags

9.9.19 bis 16.12.19

9:30 bis 11:00 Uhr

Multifunktionales Gebäude

ab 10 TN: 76,70 EUR

8 bis 9 TN: 87,10 EUR

6 bis 7 TN: 115,70 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!

* = Belastungsgrad leicht

3003 Havixbeck

Regine Schröder

11 x montags

13.1.20 bis 30.3.20

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 6.1.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!

* = Belastungsgrad leicht

3004 Havixbeck

Regine Schröder

9 x montags

20.4.20 bis 22.6.20

9:30 bis 11:00 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 13.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!

* = Belastungsgrad 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. 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

3005 Haltern am See

Christiane Anders

8 x montags

16.9.19 bis 18.11.19

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 9.9.19

** = Übungsintensität mittel



3006 Haltern am See

Christiane Anders

8 x montags

20.1.20 bis 16.3.20

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 13.1.20

** = Übungsintensität mittel

3007 Haltern am See

Christiane Anders

8 x montags

27.4.20 bis 22.6.20

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 20.4.20

** = Übungsintensität mittel

Progressive Muskelentspannung

In der heutigen Zeit sind unsere Belastungen um ein vielfaches gestiegen. Der berufliche und familiäre Alltag verlangt uns einiges ab. Dieser Wandel geht an einigen Menschen nicht spurlos vorbei.

Stress kann viele verschiedene körperliche und seelische Symptome hervorrufen. Angefangen bei innerer Unruhe, Spannungsgefühlen, Unwohlsein, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder einfach das Gefühl ausgelaugt zu sein, bis hin zum sogenannten Burnout oder Herz-Kreislaufproblemen.

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, das mit einem körperlichen Entspannungszugang arbeitet. Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf dem Wechselspiel der bewussten Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Es entsteht eine Wechselbeziehung zwischen muskulärer und psychischer Spannung. Die Entspannung der Muskulatur wirkt sich positiv auf das Körpergefühl und die Psyche aus.



Ziel ist es, Verspannung rechtzeitig zu erkennen um diesen frühzeitig entgegen wirken zu können. Diese Entspannungsmethode ist leicht erlernbar und kann in jedem Alter durchgeführt werden.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3008 Dülmen

Stefanie Gorgolewski

8 x mittwochs

30.10.19 bis 18.12.19

17:00 bis 17:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 23.10.19

* Belastungsgrad leicht

3009 Dülmen

Stefanie Gorgolewski

8 x mittwochs

22.4.20 bis 10.6.20

17:00 bis 17:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 15.4.20

* Belastungsgrad leicht

Meditation & Achtsamkeit erlernen und erfahren

Meditieren, entspannen, Stress abbauen ... Sich selbst bewusst wahrnehmen, ein inneres Gefühl der Freude, des Friedens und tiefer Zufriedenheit verspüren, dazu möchte ich Sie in diesem Kurs einladen.

An acht Abenden lernen Sie im Wechsel von Informationen, Übungen und Erfahrungsaustausch verschiedene wirksame Meditationstechniken kennen (u. a. Atemmeditation, Bodyscan, Achtsamkeit).

Wir werden uns mit den Wirkungen der Meditation beschäftigen, verschiedene Meditationsformen und Meditationspositionen erleben und Impulse für den Aufbau einer regelmäßigen Meditationspraxis zu Hause sammeln sowie Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken sowie Decken und Kissen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3010 Dülmen

Stefanie Gorgolewski

8 x freitags

10.1.20 bis 28.2.20

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

ab 10 TN: 47,20 EUR

8 bis 9 TN: 53,60 EUR

6 bis 7 TN: 71,20 EUR

Anmeldung bis 2.1.20



Qi-Gong und Tai-Chi (Yang-Stil)

In diesem Kurs wird eine Kombination aus Qi-Gong und Tai-Chi angeboten. Möglicherweise praktizieren Sie bereits eine der beiden Bewegungsformen und möchten die jeweils andere einmal ausprobieren? Oder Sie möchten beide kennenlernen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Beiden chinesischen Übungswegen gemeinsam ist die Langsamkeit, mit der die Bewegungen ausgeführt werden. Die bekanntesten Übungen des Qi-Gong sind die Acht Brokate. Sie helfen dabei, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken und können jederzeit praktiziert werden.

Die gelösten, fließenden Bewegungen des Tai-Chi sind ideal, um den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit zu fördern. Gleichzeitig werden bei den langsam durchgeführten Bewegungen die tiefer gelegenen Muskeln gestärkt. Der Yang-Stil besticht durch den nahtlosen Fluss, die Weichheit, Harmonie und Eleganz. Indem die Acht Brokate und die 24 Folgen des Tai-Chi in der Praxis verbunden werden, erfahren Sie eine tiefe innere Ruhe.

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

13 x mittwochs

4.9.19 bis 11.12.19

19:15 bis 20:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

ab 10 TN: 76,70 EUR

8 bis 9 TN: 87,10 EUR

6 bis 7 TN: 115,70 EUR

Anmeldung bis 28.8.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Übungsintensität leicht

3012 Dülmen

Conzilia Klein

13 x mittwochs

8.1.20 bis 1.4.20

19:15 bis 20:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

ab 10 TN: 76,70 EUR

8 bis 9 TN: 87,10 EUR

6 bis 7 TN: 115,70 EUR

Anmeldung bis 1.1.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Übungsintensität leicht

30121 Dülmen

Conzilia Klein

9 x mittwochs

22.4.20 bis 17.6.20

19:15 bis 20:45 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 15.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Übungsintensität leicht

Tai-Chi (Chen-Stil)

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 körperkräftigend und entfaltet innere Energien.

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

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe tragen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3013 Dülmen

Sunpill Yang-Milbrat

11 x freitags

13.9.19 bis 13.12.19

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

ab 10 TN: 64,90 EUR

8 bis 9 TN: 73,70 EUR

6 bis 7 TN: 97,90 EUR

Anmeldung bis 6.9.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!

* = Übungsintensität leicht

Qigong: Abschalten & Loslassen

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

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

Die 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: 12

3016 Dülmen

Sunpill Yang-Milbrat

11 x freitags
13.9.19 bis 13.12.19
18:45 bis 20:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 6.9.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

3017 Dülmen

Sunpill Yang-Milbrat

12 x freitags
10.1.20 bis 27.3.20
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 3.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

3018 Dülmen

Sunpill Yang-Milbrat

8 x freitags
8.5.20 bis 26.6.20
18:45 bis 20:15 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 1.5.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

3019 Haltern am See

Elena Grouchenko

11 x donnerstags
12.9.19 bis 12.12.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3020 Haltern am See

Elena Grouchenko

13 x donnerstags
9.1.20 bis 2.4.20
18:00 bis 19:30 Uhr
Franziskus-Haus
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 2.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3021 Haltern am See

Elena Grouchenko

7 x donnerstags
23.4.20 bis 18.6.20
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 16.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3014 Dülmen

Sunpill Yang-Milbrat

12 x freitags
10.1.20 bis 27.3.20
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 3.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

3015 Dülmen

Sunpill Yang-Milbrat

8 x freitags
8.5.20 bis 26.6.20
17:00 bis 18:30 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 1.5.20
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

3022 Dülmen

Bettina Kuhn

9 x dienstags
17.9.19 bis 26.11.19
19:45 bis 21:15 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 10.9.19
* = Belastungsgrad leicht

3023 Dülmen

Bettina Kuhn

11 x dienstags
21.1.20 bis 31.3.20
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 14.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Belastungsgrad leicht

3024 Dülmen

Bettina Kuhn

9 x dienstags
21.4.20 bis 23.6.20
19:45 bis 21:15 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 14.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Belastungsgrad leicht

Yoga am Morgen

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 13

3030 Haltern am See

Gabriele Karow

12 x donnerstags
5.9.19 bis 12.12.19
8:00 bis 9:30 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 29.8.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel



3031 Haltern am See

Gabriele Karow

13 x donnerstags
9.1.20 bis 2.4.20
8:00 bis 9:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 2.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3032 Haltern am See

Gabriele Karow

8 x donnerstags
23.4.20 bis 25.6.20
8:00 bis 9:30 Uhr
Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 16.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

Yoga für die Faszien

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

3033 Haltern am See

Sabine Scholl

12 x dienstags

3.9.19 bis 3.12.19

16:00 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)

ab 10 TN: 47,20 EUR

8 bis 9 TN: 53,60 EUR

6 bis 7 TN: 71,20 EUR

Anmeldung bis 27.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

3034 Haltern am See

Sabine Scholl

11 x dienstags

14.1.20 bis 31.3.20

16:00 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)

ab 10 TN: 43,40 EUR

8 bis 9 TN: 49,30 EUR

6 bis 7 TN: 65,40 EUR

Anmeldung bis 7.1.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

3035 Haltern am See

Sabine Scholl

6 x dienstags

21.4.20 bis 9.6.20

16:00 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 14.4.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

Yoga für Frauen im Wandel der Lebensmitte

Manche Frauen erleben in ihrer Lebensmitte vermehrt z. B. wechselnde Stimmungen, kraftraubende Hitzewallungen, Unsicherheit, nächtliche Unruhe. Dr. Dinah Rodrigues entwickelte erfolgreich ein Yogaprogramm, das Linderung und Ausgleich ermöglicht, in dem der Hormonspiegel auf natürliche Weise durch die Übungen erhöht wird. An zwei Wochenenden (Basis und Vertiefung) erlernen Sie mit Ihren Fähigkeiten das Konzept des Hormonal Yoga und erhalten ein Übungsprogramm mit einigen hilfreichen Infos, die sogar andere Blickwinkel für diese wunderbaren Wandel einleiten. Sollten sie unsicher sein, ob dieser Yogastil für Sie geeignet ist, können Sie gerne Rücksprache mit uns halten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 13

3036 Haltern am See nur für Frauen!

Gabriele Karow

Samstag, 30.11.19, 14:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 1.12.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 23.11.19

** = Übungsintensität mittel

3037 Haltern am See nur für Frauen!

Gabriele Karow

Samstag, 18.1.20, 14:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 19.1.20, 10:00 bis 13:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula)

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 11.1.20

** = 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.

Höchststeilnehmerzahl: 12

3039 Dülmen

Sabine Scholl

12 x mittwochs, 4.9.19 bis 4.12.19
18:00 bis 19:15 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 28.8.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3040 Dülmen

Sabine Scholl

11 x mittwochs, 15.1.20 bis 1.4.20
18:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 54,10 EUR
8 bis 9 TN: 61,40 EUR
6 bis 7 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 8.1.20
Kein Kurs am 26.2.20
** = Übungsintensität mittel

3041 Dülmen

Sabine Scholl

8 x mittwochs, 22.4.20 bis 17.6.20
18:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,70 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 15.4.20
Kein Kurs am 20.5.20
** = Übungsintensität mittel

Hatha Yoga – Entspannt in den Feierabend

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

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 12

3042 Dülmen

Gabriele Karow

14 x montags, 2.9.19 bis 16.12.19
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 26.8.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3043 Dülmen

Gabriele Karow

14 x montags, 2.9.19 bis 16.12.19
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 26.8.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3044 Dülmen

Gabriele Karow

13 x montags, 6.1.20 bis 30.3.20
18:00 bis 19:30 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 30.12.19
Der Kurs findet auch Rosenmontag statt!
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3045 Dülmen

Gabriele Karow

13 x montags, 6.1.20 bis 30.3.20
19:45 bis 21:15 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 30.12.19
Der Kurs findet auch Rosenmontag statt!
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3046 Dülmen

Gabriele Karow

9 x montags, 20.4.20 bis 22.6.20
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 13.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3047 Dülmen

Gabriele Karow

9 x montags, 20.4.20 bis 22.6.20
19:45 bis 21:15 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 13.4.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel



Hatha Yoga – Kraftquelle für den Alltag

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

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

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 14

3048 Havixbeck

Margarete Weber

6 x montags, 2.9.19 bis 7.10.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 26.8.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3049 Havixbeck

Margarete Weber

8 x montags, 28.10.19 bis 16.12.19
20:30 bis 22:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 21.10.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3050 Havixbeck

Margarete Weber

11 x montags, 13.1.20 bis 30.3.20
20:30 bis 22:00 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 6.1.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3051 Havixbeck

Margarete Weber

9 x montags, 20.4.20 bis 22.6.20
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 13.4.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3052 Dülmen

Christiane Zink

14 x dienstags, 3.9.19 bis 17.12.19
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 27.8.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3053 Dülmen

Christiane Zink

13 x dienstags, 7.1.20 bis 31.3.20
19:45 bis 21:15 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 31.12.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3054 Dülmen

Christiane Zink

8 x dienstags, 28.4.20 bis 23.6.20
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 21.4.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel



After Work Yoga Entspannt ins Wochenende

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 13

3055 Haltern am See nur für Frauen!

Gabriele Karow

12 x freitags
6.9.19 bis 13.12.19
15:30 bis 17:00 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 30.8.19

** = Übungsintensität mittel

3056 Haltern am See nur für Frauen!

9 x freitags
10.1.20 bis 6.3.20
15:30 bis 17:00 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 3.1.20

** = Übungsintensität mittel

3057 Haltern am See nur für Frauen!

Gabriele Karow

9 x freitags
24.4.20 bis 26.6.20
15:30 bis 17:00 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 17.4.20

** = Übungsintensität mittel

Hatha Yoga – Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

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

3058 Dülmen

Sonja Brüning

5 x donnerstags
5.9.19 bis 10.10.19
10:30 bis 11:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

ab 10 TN: 19,80 EUR

8 bis 9 TN: 22,50 EUR

6 bis 7 TN: 29,80 EUR

Anmeldung bis 29.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

3059 Dülmen

Sonja Brüning

7 x donnerstags
31.10.19 bis 12.12.19
10:30 bis 11:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

ab 10 TN: 27,60 EUR

8 bis 9 TN: 31,30 EUR

6 bis 7 TN: 41,60 EUR

Anmeldung bis 24.10.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel



3060 Dülmen

Sonja Brüning

12 x donnerstags
9.1.20 bis 26.3.20
10:30 bis 11:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 2.1.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
** = Übungsintensität mittel

3061 Dülmen

Sonja Brüning

8 x donnerstags
23.4.20 bis 25.6.20
10:30 bis 11:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 31,60 EUR
8 bis 9 TN: 35,90 EUR
6 bis 7 TN: 47,60 EUR
Anmeldung bis 16.4.20
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

3062 Dülmen

Petra Wiechert

7 x donnerstags
10.10.19 bis 12.12.19
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 46,90 EUR
6 bis 7 TN: 62,30 EUR
Anmeldung bis 3.10.19
Kein Kurs am 31.10.19
** = Übungsintensität mittel

3063 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags
6.2.20 bis 7.5.20
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 30.1.20
Kein Kurs am 27.2.19
** = 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

3064 Dülmen

Christiane Zink

14 x dienstags
3.9.19 bis 17.12.19
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 27.8.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch

3065 Dülmen

Christiane Zink

13 x dienstags
7.1.20 bis 31.3.20
18:00 bis 19:30 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 31.12.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch

3066 Dülmen

Christiane Zink

8 x dienstags
28.4.20 bis 23.6.20
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 21.4.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch



Hatha Yoga und Yin Joga – 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

3067 Haltern am See

Manuela Ahnert

12 x donnerstags
12.9.19 bis 19.12.19
20:00 bis 21:30 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 5.9.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

* = Übungsintensität leicht bis mittel

3068 Haltern am See

Manuela Ahnert

13 x donnerstags
9.1.20 bis 2.4.20
20:00 bis 21:30 Uhr
Franziskus-Haus

ab 10 TN: 76,70 EUR

8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 2.1.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

* = Übungsintensität leicht bis mittel

3069 Haltern am See

Manuela Ahnert

8 x donnerstags
23.4.20 bis 25.6.20
20:00 bis 21:30 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 16.4.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

* = Übungsintensität leicht bis mittel

Sanfter Yoga – Starker Rücken

In diesem Kurs üben wir Hatha-Yoga nach therapeutischen Ansätzen. Die kraftgebenden Übungen sind gelenk- und rüchenschonend, die sanften Dehnübungen entspannen die Muskulatur und dadurch auch die Nerven, die ja mit den Muskeln verbunden sind. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, werden mit gezielten Übungen vernachlässigte Muskelgruppen gestärkt, überbeanspruchte und verkrampfte Muskeln dagegen entspannt. Geübt werden auch einfache dynamische Abfolgen, die sich belebend auswirken und gleichzeitig die Konzentration trainieren. 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 und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3070 Haltern am See

Scarlett Giesen-Bendel

10 x mittwochs
25.9.19 bis 11.12.19
11:30 bis 13:00 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 18.9.19

* = Übungsintensität leicht

3071 Haltern am See

Scarlett Giesen-Bendel

10 x mittwochs
29.1.20 bis 1.4.20
11:30 bis 13:00 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 22.1.20

* = Übungsintensität leicht



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 kaum Zeit bleibt, 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

3072 Dülmen

Gabriele Karow

12 x donnerstags

5.9.19 bis 12.12.19

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 29.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

3073 Dülmen

Gabriele Karow

13 x donnerstags

9.1.20 bis 2.4.20

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

ab 10 TN: 76,70 EUR

8 bis 9 TN: 87,10 EUR

6 bis 7 TN: 115,70 EUR

Anmeldung bis 2.1.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

3074 Dülmen

Gabriele Karow

8 x donnerstags

23.4.20 bis 25.6.20

18:00 bis 19:30 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 16.4.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

Yoga Sanft

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

3075 Dülmen

Petra Wiechert

7 x donnerstags

10.10.19 bis 12.12.19

16:30 bis 18:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

ab 10 TN: 41,30 EUR

8 bis 9 TN: 46,90 EUR

6 bis 7 TN: 62,30 EUR

Anmeldung bis 3.10.19

Kein Kurs am 31.10.19

** = Übungsintensität leicht

3076 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags

6.2.20 bis 7.5.20

16:30 bis 18:00 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 30.1.20

Kein Kurs am 27.2.19

** = Übungsintensität 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 Knochenmasse auf. Es werden auch einfache dynamische Abfolgen geübt, die die Wirbelsäule beleben und die Konzentration stärken. 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

3077 Haltern am See

Scarlett Giesen-Bendel

10 x mittwochs, 25.9.19 bis 11.12.19
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 18.9.19

* = Übungsintensität leicht

3078 Haltern am See

Scarlett Giesen-Bendel

10 x mittwochs, 29.1.20 bis 1.4.20
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 22.1.20

* = Übungsintensität leicht

Sommeryoga Schnupperkurs

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 abzuschalten zu können, wenn während des Tages kaum Zeit bleibt, 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

3079 Dülmen

Gabriele Karow

3 x montags, 29.6.20 bis 13.7.20
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 22.6.20

Der Kurs findet in den Ferien statt!

* = Übungsintensität leicht

3080 Dülmen

Gabriele Karow

3 x montags, 29.6.20 bis 13.7.20
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 22.6.20

Der Kurs findet in den Ferien statt!

* = Übungsintensität leicht

Es geht auch anders!

Leichter bewegen mit der Alexandertechnik

Alltagsbewegungen wie das Gehen, Stehen, Sitzen oder auch das Schreiben, Tragen usw. laufen oftmals automatisch/gewohnt ab.

WIE eine gewohnte Bewegung ausgeführt wird, entzieht sich der bewussten Wahrnehmung. Das ist im Alltag oft hilfreich, aber manche Gewohnheiten schränken auch die natürlichen Bewegungsmöglichkeiten ein. Dies kann mitunter zu schmerzhaften Spannungsmustern führen.

Mit Unterstützung der Alexandertechnik wird das WIE genauer betrachtet und die störenden Gewohnheitsmuster werden aufgedeckt und ins Bewusstsein geholt.

Durch verbale als auch „berührende“ Anleitungen können neue Erfahrungen gemacht werden. Die Qualität der Bewegung und auch die innere und äußere Haltung kann sich verändern. Damit entsteht mehr Raum für Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3100 Haltern am See

Janine Stenkbruck

Samstag, 28.9.19, 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 21.9.19

** = Belastungsgrad mittel

3101 Haltern am See

Janine Stenkbruck

Samstag, 25.4.20, 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 18.4.20

** = Belastungsgrad mittel

Aktiv für die Gesundheit!

Angebot für Männer & 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

3102 Dülmen

Barbara Heidemann

13 x mittwochs

4.9.19 bis 11.12.19

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

Anmeldung bis 28.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

3103 Dülmen

Barbara Heidemann

19 x mittwochs

8.1.20 bis 27.5.20

20:30 bis 22:00 Uhr

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 1.1.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

Fitness- und Funktionsgymnastik

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 30

3104 Dülmen für Männer & Frauen!

Helga Michejda

12 x mittwochs

4.9.19 bis 4.12.19

17:30 bis 19:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 70,80 EUR

8 bis 9 TN: 80,40 EUR

6 bis 7 TN: 106,80 EUR

Anmeldung bis 28.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus

** = Übungsintensität mittel

31041 Havixbeck nur für Frauen!

Petra Schweinstig

15 x mittwochs

28.8.19 bis 18.12.19

16:45 bis 17:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Zweifachturnhalle

ab 10 TN: 59,00 EUR

8 bis 9 TN: 67,00 EUR

6 bis 7 TN: 89,00 EUR

Anmeldung bis 21.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

31042 Havixbeck nur für Frauen!

Petra Schweinstig

13 x mittwochs

8.1.20 bis 1.4.20

16:45 bis 17:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Zweifachturnhalle

ab 10 TN: 51,20 EUR

8 bis 9 TN: 58,20 EUR

6 bis 7 TN: 77,20 EUR

Anmeldung bis 1.1.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

31043 Havixbeck nur für Frauen!

Petra Schweinstig

10 x mittwochs

22.4.20 bis 24.6.20

16:45 bis 17:45 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Zweifachturnhalle

ab 10 TN: 39,40 EUR

8 bis 9 TN: 44,70 EUR

6 bis 7 TN: 59,40 EUR

Anmeldung bis 15.4.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

31044 Havixbeck nur für Frauen!

Petra Schweinstig

15 x mittwochs

28.8.19 bis 18.12.19

18:00 bis 19:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Zweifachturnhalle

ab 10 TN: 59,00 EUR

8 bis 9 TN: 67,00 EUR

6 bis 7 TN: 89,00 EUR

Anmeldung bis 21.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel



31045 Havixbeck nur für Frauen!

Petra Schweinstig

13 x mittwochs, 8.1.20 bis 1.4.20

18:00 bis 19:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Zweifachturnhalle

ab 10 TN: 51,20 EUR

8 bis 9 TN: 58,20 EUR

6 bis 7 TN: 77,20 EUR

Anmeldung bis 1.1.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

31046 Havixbeck nur für Frauen!

Petra Schweinstig

10 x mittwochs, 22.4.20 bis 24.6.20

18:00 bis 19:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Zweifachturnhalle

ab 10 TN: 39,40 EUR

8 bis 9 TN: 44,70 EUR

6 bis 7 TN: 59,40 EUR

Anmeldung bis 15.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

3105 Dülmen für Männer & Frauen!

Helga Michejda

9 x mittwochs, 15.1.20 bis 1.4.20

17:30 bis 19:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 53,10 EUR

8 bis 9 TN: 60,30 EUR

6 bis 7 TN: 80,10 EUR

Anmeldung bis 8.1.20

Kein Kurs am 4.3., 11.3. und 18.3.20

** = Übungsintensität mittel

3106 Dülmen für Männer & Frauen!

Helga Michejda

9 x mittwochs, 22.4.20 bis 17.6.20

17:30 bis 19:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 53,10 EUR

8 bis 9 TN: 60,30 EUR

6 bis 7 TN: 80,10 EUR

Anmeldung bis 15.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus

** = Übungsintensität mittel

3107 Dülmen für Männer & Frauen!

Helga Michejda

12 x mittwochs, 4.9.19 bis 4.12.19

19:00 bis 20:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 70,80 EUR

8 bis 9 TN: 80,40 EUR

6 bis 7 TN: 106,80 EUR

Anmeldung bis 28.8.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus

** = Übungsintensität mittel

3108 Dülmen für Männer & Frauen!

Helga Michejda

9 x mittwochs, 15.1.20 bis 1.4.20

19:00 bis 20:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 53,10 EUR

8 bis 9 TN: 60,30 EUR

6 bis 7 TN: 80,10 EUR

Anmeldung bis 8.1.20

Kein Kurs am 4.3., 11.3. und 18.3.20

** = Übungsintensität mittel

3109 Dülmen für Männer & Frauen!

Helga Michejda

9 x mittwochs, 22.4.20 bis 17.6.20

19:00 bis 20:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 53,10 EUR

8 bis 9 TN: 60,30 EUR

6 bis 7 TN: 80,10 EUR

Anmeldung bis 15.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus

** = Übungsintensität mittel

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

3110 Haltern am See

Anke Raffelt

13 x donnerstags

29.8.19 bis 12.12.19

18:45 bis 19:45 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 51,20 EUR

8 bis 9 TN: 58,20 EUR

6 bis 7 TN: 77,20 EUR

Anmeldung bis 22.8.19

** = Übungsintensität mittel

3111 Haltern am See

Anke Raffelt

13 x donnerstags

9.1.20 bis 2.4.20

18:45 bis 19:45 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 51,20 EUR

8 bis 9 TN: 58,20 EUR

6 bis 7 TN: 77,20 EUR

Anmeldung bis 2.1.20

** = Übungsintensität mittel

3112 Haltern am See

Anke Raffelt

8 x donnerstags

23.4.20 bis 25.6.20

18:45 bis 19:45 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 31,60 EUR

8 bis 9 TN: 35,90 EUR

6 bis 7 TN: 47,60 EUR

Anmeldung bis 16.4.20

** = 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

3113 Dülmen

Jutta Dieckhöfer

10 x donnerstags
12.9.19 bis 5.12.19
14:30 bis 16:00 Uhr
Alte 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 5.9.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
* = Übungsintensität leicht

3114 Dülmen

Jutta Dieckhöfer

17 x donnerstags
30.1.20 bis 25.6.20
14:30 bis 16:00 Uhr
Alte 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 23.1.20
Kein Kurs am 2.4.
* = Übungsintensität leicht

Stärkung und 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

3115 Dülmen

Friederike Reuter

6 x montags
2.9.19 bis 7.10.19
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
ab 10 TN: 23,60 EUR
8 bis 9 TN: 26,80 EUR
6 bis 7 TN: 35,60 EUR
Anmeldung bis 26.8.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

3116 Dülmen

Friederike Reuter

8 x montags
28.10.19 bis 16.12.19
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
ab 10 TN: 31,60 EUR
8 bis 9 TN: 35,90 EUR
6 bis 7 TN: 47,60 EUR
Anmeldung bis 21.10.19
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

3117 Dülmen

Friederike Reuter

11 x montags
13.1.20 bis 30.3.20
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
ab 10 TN: 43,40 EUR
8 bis 9 TN: 49,30 EUR
6 bis 7 TN: 65,40 EUR
Anmeldung bis 6.1.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

3118 Dülmen

Friederike Reuter

9 x montags
20.4.20 bis 22.6.20
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 13.4.20
In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel



Dem Rücken etwas Gutes tun

Dieses Training richtet sich an alle, die besonderen Belastungen durch häufiges Stehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen ausgesetzt sind. Sie lernen bei diesem Training gezielt, ein belastungsreduziertes, wirbelsäulengerechtes Bewegungsverhalten. 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

3119 Dülmen

Wilma Rickert

11 x montags
9.9.19 bis 9.12.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 43,40 EUR
8 bis 9 TN: 49,30 EUR
6 bis 7 TN: 65,40 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Kein Kurs am 7.10.
** = Belastungsgrad mittel

3120 Dülmen

Wilma Rickert

10 x montags
13.1.20 bis 23.3.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 39,40 EUR
8 bis 9 TN: 44,70 EUR
6 bis 7 TN: 59,40 EUR
Anmeldung bis 6.1.20
** = Belastungsgrad mittel

3121 Dülmen

Wilma Rickert

8 x montags
20.4.20 bis 15.6.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 31,60 EUR
8 bis 9 TN: 35,90 EUR
6 bis 7 TN: 47,60 EUR
Anmeldung bis 13.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
** = Belastungsgrad mittel

3122 Dülmen

Wilma Rickert

11 x dienstags
10.9.19 bis 10.12.19
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 43,40 EUR
8 bis 9 TN: 49,30 EUR
6 bis 7 TN: 65,40 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Kein Kurs am 8.10.
** = Belastungsgrad mittel

3123 Dülmen

Wilma Rickert

11 x dienstags
14.1.20 bis 24.3.20
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 43,40 EUR
8 bis 9 TN: 49,30 EUR
6 bis 7 TN: 65,40 EUR
Anmeldung bis 7.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
** = Belastungsgrad mittel

3124 Dülmen

Wilma Rickert

8 x dienstags
21.4.20 bis 16.6.20
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 31,60 EUR
8 bis 9 TN: 35,90 EUR
6 bis 7 TN: 47,60 EUR
Anmeldung bis 14.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus!
** = Belastungsgrad mittel

Für den Rücken: Bewegung und Entspannung!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

3125 Haltern am See

Gina Kockmann

12 x montags
9.9.19 bis 9.12.19
10:00 bis 11:00 Uhr
Jahn-Turnhalle
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
In Absprache mit der Kursleiterin fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

3126 Haltern am See

Gina Kockmann

11 x montags
13.1.20 bis 30.3.20
10:00 bis 11:00 Uhr
Jahn-Turnhalle
ab 10 TN: 43,40 EUR
8 bis 9 TN: 49,30 EUR
6 bis 7 TN: 65,40 EUR
Anmeldung bis 6.1.20
In Absprache mit der Kursleiterin fallen ggf. Termine aus!
** = Übungsintensität mittel

3127 Haltern am See

Gina Kockmann

9 x montags

20.4.20 bis 22.6.20

10:00 bis 11:00 Uhr

Jahn-Turnhalle

ab 10 TN: 35,40 EUR

8 bis 9 TN: 40,20 EUR

6 bis 7 TN: 53,40 EUR

Anmeldung bis 13.4.20

In Absprache mit der Kursleiterin
fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

3128 Haltern am See

Gina Kockmann

11 x montags

13.1.20 bis 30.3.20

8:50 bis 9:50 Uhr

Jahn-Turnhalle

ab 10 TN: 43,40 EUR

8 bis 9 TN: 49,30 EUR

6 bis 7 TN: 65,40 EUR

Anmeldung bis 6.1.20

In Absprache mit der Kursleiterin
fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

3129 Haltern am See

Gina Kockmann

9 x montags

20.4.20 bis 22.6.20

8:50 bis 9:50 Uhr

Jahn-Turnhalle

ab 10 TN: 35,40 EUR

8 bis 9 TN: 40,20 EUR

6 bis 7 TN: 53,40 EUR

Anmeldung bis 13.4.20

In Absprache mit der Kursleiterin
fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

3130 Haltern am See

Gina Kockmann

12 x montags

9.9.19 bis 9.12.19

8:50 bis 9:50 Uhr

Jahn-Turnhalle

ab 10 TN: 47,20 EUR

8 bis 9 TN: 53,60 EUR

6 bis 7 TN: 71,20 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

In Absprache mit der Kursleiterin
fallen ggf. Termine aus!

** = Übungsintensität mittel

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

3131 Haltern am See

Anke Raffelt

14 x montags

2.9.19 bis 16.12.19

18:00 bis 19:00 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 55,20 EUR

8 bis 9 TN: 62,70 EUR

6 bis 7 TN: 83,20 EUR

Anmeldung bis 26.8.19

** = Belastungsgrad mittel

3132 Haltern am See

Anke Raffelt

14 x montags

2.9.19 bis 16.12.19

19:00 bis 20:00 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 55,20 EUR

8 bis 9 TN: 62,70 EUR

6 bis 7 TN: 83,20 EUR

Anmeldung bis 26.8.19

** = Belastungsgrad mittel

3133 Haltern am See

Anke Raffelt

11 x montags

13.1.20 bis 30.3.20

18:00 bis 19:00 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 43,40 EUR

8 bis 9 TN: 49,30 EUR

6 bis 7 TN: 65,40 EUR

Anmeldung bis 6.1.20

** = Belastungsgrad mittel

3134 Haltern am See

Anke Raffelt

11 x montags

13.1.20 bis 30.3.20

19:00 bis 20:00 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle

ab 10 TN: 43,40 EUR

8 bis 9 TN: 49,30 EUR

6 bis 7 TN: 65,40 EUR

Anmeldung bis 6.1.20

** = Belastungsgrad mittel

3135 Haltern am See

Anke Raffelt

9 x montags

20.4.20 bis 22.6.20

18:00 bis 19:00 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 13.4.20

** = Belastungsgrad mittel

3136 Haltern am See

Anke Raffelt

9 x montags

20.4.20 bis 22.6.20

19:00 bis 20:00 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 13.4.20

** = 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 rückschonende 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: 15

3137 Dülmen

Petra Schweinstig

6 x donnerstags, 29.8.19 bis 10.10.19
14:00 bis 15:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 22.8.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

3138 Dülmen

Petra Schweinstig

6 x donnerstags, 29.8.19 bis 10.10.19
15:00 bis 16:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 23,60 EUR

8 bis 9 TN: 26,80 EUR

6 bis 7 TN: 35,60 EUR

Anmeldung bis 22.8.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig



31381 Dülmen

Petra Schweinstig

8 x donnerstags, 31.10.19 bis 19.12.19
14:00 bis 15:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 31,60 EUR

8 bis 9 TN: 35,90 EUR

6 bis 7 TN: 47,60 EUR

Anmeldung bis 24.10.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

31382 Dülmen

Petra Schweinstig

8 x donnerstags, 31.10.19 bis 19.12.19
15:00 bis 16:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 31,60 EUR

8 bis 9 TN: 35,90 EUR

6 bis 7 TN: 47,60 EUR

Anmeldung bis 24.10.19

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

31383 Dülmen

Petra Schweinstig

12 x donnerstags, 9.1.20 bis 26.3.20
14:00 bis 15:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 47,20 EUR

8 bis 9 TN: 53,60 EUR

6 bis 7 TN: 71,20 EUR

Anmeldung bis 2.1.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

31384 Dülmen

Petra Schweinstig

12 x donnerstags, 9.1.20 bis 26.3.20
15:00 bis 16:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 47,20 EUR

8 bis 9 TN: 53,60 EUR

6 bis 7 TN: 71,20 EUR

Anmeldung bis 2.1.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

31385 Dülmen

Petra Schweinstig

8 x donnerstags, 23.4.20 bis 25.6.20
14:00 bis 15:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 31,60 EUR

8 bis 9 TN: 35,90 EUR

6 bis 7 TN: 47,60 EUR

Anmeldung bis 16.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

31386 Dülmen

Petra Schweinstig

8 x donnerstags, 23.4.20 bis 25.6.20
15:00 bis 16:00 Uhr

Gemeindehaus St. Agatha
Kirchplatz 3, Rorup

ab 10 TN: 31,60 EUR

8 bis 9 TN: 35,90 EUR

6 bis 7 TN: 47,60 EUR

Anmeldung bis 16.4.20

In Absprache mit der Kursleitung
fallen ggf. Termine aus.

* = Belastungsgrad niedrig

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

3139 Dülmen

Maria Wiesweg

6 x dienstags
3.9.19 bis 8.10.19
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 27.8.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Übungsintensität leicht

31391 Dülmen

Maria Wiesweg

13 x dienstags
7.1.20 bis 31.3.20
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 31.12.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Übungsintensität leicht

31392 Dülmen

Maria Wiesweg

9 x dienstags
21.4.20 bis 23.6.20
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 53,10 EUR
8 bis 9 TN: 60,30 EUR
6 bis 7 TN: 80,10 EUR
Anmeldung bis 14.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Übungsintensität leicht

3140 Dülmen

Maria Wiesweg

8 x dienstags
29.10.19 bis 17.12.19
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 22.10.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Übungsintensität leicht



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

3149 Dülmen

Elena Reich

14 x dienstags
3.9.19 bis 17.12.19
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 55,20 EUR
8 bis 9 TN: 62,70 EUR
6 bis 7 TN: 83,20 EUR
Anmeldung bis 27.8.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch

3150 Dülmen

Elena Reich

13 x dienstags
7.1.20 bis 31.3.20
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,20 EUR
6 bis 7 TN: 77,20 EUR
Anmeldung bis 31.12.19
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch

3151 Dülmen

Elena Reich

9 x dienstags
21.4.20 bis 23.6.20
18:30 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 14.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
*** = Übungsintensität hoch



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: 20

3152 Dülmen

Ramona Mruck

13 x dienstags
3.9.19 bis 10.12.19
19:30 bis 20:30 Uhr
Pestalozzi-Schule, Sporthalle
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,20 EUR
6 bis 7 TN: 77,20 EUR
Anmeldung bis 27.8.19

** = Übungsintensität mittel bis schwer

31521 Dülmen

Ramona Mruck

13 x dienstags
7.1.20 bis 31.3.20
19:30 bis 20:30 Uhr
Pestalozzi-Schule, Sporthalle
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,20 EUR
6 bis 7 TN: 77,20 EUR
Anmeldung bis 31.12.19

** = Übungsintensität mittel bis schwer

31522 Dülmen

Ramona Mruck

9 x dienstags
21.4.20 bis 23.6.20
19:30 bis 20:30 Uhr
Pestalozzi-Schule, Sporthalle
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 14.4.20

** = Übungsintensität mittel bis schwer

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: 20

3154 Dülmen

Ramona Mruck

9 x freitags, 6.9.19 bis 13.12.19
18:30 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 30.8.19
Kein Kurs am 8.11., 15.11. und 29.11.19
* = Übungsintensität leicht bis mittel

31541 Dülmen

Ramona Mruck

13 x freitags, 10.1.20 bis 3.4.20
18:30 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
ab 10 TN: 51,20 EUR
8 bis 9 TN: 58,20 EUR
6 bis 7 TN: 77,20 EUR
Anmeldung bis 3.1.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Übungsintensität leicht bis mittel

31542 Dülmen

Ramona Mruck

9 x freitags, 24.4.20 bis 26.6.20
18:30 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
ab 10 TN: 35,40 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
6 bis 7 TN: 53,40 EUR
Anmeldung bis 17.4.20
In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.
* = Übungsintensität leicht bis 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

3155 Dülmen

Catherine Ramberg

4 x mittwochs

30.10.19 bis 20.11.19

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 23.10.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

31552 Dülmen

Catherine Ramberg

4 x mittwochs

5.2.20 bis 26.2.20

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 29.1.20

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

3156 Dülmen

Catherine Ramberg

4 x mittwochs

27.11.19 bis 18.12.19

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 20.11.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

31562 Dülmen

Catherine Ramberg

5 x mittwochs

4.3.20 bis 1.4.20

18:15 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

ab 10 TN: 14,75 EUR

8 bis 9 TN: 16,75 EUR

6 bis 7 TN: 22,25 EUR

Anmeldung bis 26.2.20

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = 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: 12

3157 Dülmen

Catherine Ramberg

5 x mittwochs

4.9.19 bis 2.10.19

18:15 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

ab 10 TN: 14,75 EUR

8 bis 9 TN: 16,75 EUR

6 bis 7 TN: 22,25 EUR

Anmeldung bis 28.8.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen ggf. Termine aus.

** = Übungsintensität mittel

3158 Dülmen

Catherine Ramberg

4 x mittwochs

8.1.20 bis 29.1.20

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 1.1.20

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 Wettkampfsportspiel 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

3164 Dülmen

Lisa Middendorf

6 x montags

2.9.19 bis 7.10.19

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 35,40 EUR

8 bis 9 TN: 40,20 EUR

6 bis 7 TN: 53,40 EUR

Anmeldung bis 26.8.19

** = Übungsintensität mittel

3165 Dülmen

Lisa Middendorf

8 x montags

28.10.19 bis 16.12.19

20:30 bis 22:00 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 21.10.19

** = Übungsintensität mittel



3166 Dülmen

Lisa Middendorf

11 x montags

13.1.20 bis 30.3.20

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 64,90 EUR

8 bis 9 TN: 73,70 EUR

6 bis 7 TN: 97,90 EUR

Anmeldung bis 6.1.20

** = Übungsintensität mittel

3167 Dülmen

Lisa Middendorf

9 x montags

20.4.20 bis 22.6.20

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

ab 10 TN: 53,10 EUR

8 bis 9 TN: 60,30 EUR

6 bis 7 TN: 80,10 EUR

Anmeldung bis 13.4.20

** = Übungsintensität mittel

Workshop: Situative Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Alltagssituationen

Für Jugendliche und Erwachsene – Anfängerworkshop

In der situativen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es darum, das Bewusstsein für aufkommende Gefahren- und Gewaltsituationen so zu schulen, dass diese möglichst frühzeitig wahrgenommen, erkannt und analysiert werden. Dabei wird der Fokus darauf gerichtet, sich bestmöglich selbst zu schützen und die brenzlige Lage schnellstmöglich zu beenden, indem man z. B. den möglichen Fluchtweg innerhalb von Sekunden erkennt und nutzt. Hierbei wird das Einbeziehen von persönlichen Gegenständen und Hilfsmitteln (Taschen, Handys, Kleingeld, Kubotan, Tactical Pen, etc.) geübt, dass die Kursteilnehmenden lernen, wie sie kurzfristig ihre Verteidigungsfähigkeit erhöhen. Der Kurs ist vom Aufbau her so gestaltet, dass die Teilnehmenden sich einprägen, dass Selbstverteidigung bereits vor irgendwelchen körperlichen Techniken beginnt. Dieser Workshop führt die Teilnehmenden erlebnis- und situationsorientiert in die Welt der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes ein. Dabei finden Paar- und Gruppenübungen statt.

Der Kurs ist für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene jeden Alters geeignet. Das Training wird bewusst für weibliche und männliche Teilnehmer zusammen angeboten, damit der Realität beim Training Rechnung getragen wird.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3199 Dülmen

Markus Woelk

Samstag, 30.11.19, 10:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 7.12.19, 10:00 bis 15:00 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 23.11.19

Workshop: Situative Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Alltagssituationen

Für Jugendliche und Erwachsene – Aufbauworkshop

Der Aufbauworkshop richtet sich an die Teilnehmenden des Anfängerkurses bzw. -workshops „Situative Selbstbehauptung und -verteidigung in Alltagssituationen“. In diesem Workshop werden die bereits erlernten Grundlagen zunächst aufgefrischt. Der Schwerpunkt dieses Aufbauworkshops ist die Verteidigung in räumlich eingegrenzter Umgebung. Hierbei geht es darum, sich in ungünstigen Positionen, wie zum Beispiel im Sitzen, verteidigen zu können. Weiterhin üben wir das Wahrnehmen von möglichen Gefahrensituationen an Fahrzeugen und in Verkehrsmitteln.

Am zweiten Samstag werden wir Gefahrensituationen in einem Linienbus nachstellen. Die Teilnehmenden sollen lernen, auf reale Bedrohungen und Angriffe in ihrem Alltag schnell zu reagieren, und am Ende das Gefühl mitnehmen, die Situation nicht nur trainiert, sondern wirklich erlebt und gemeistert zu haben.

Der Kurs ist für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene jeden Alters geeignet. Das Training wird bewusst für weibliche und männliche Teilnehmer zusammen angeboten, damit der Realität beim Training Rechnung getragen wird.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3200 Dülmen

Markus Woelk

Samstag, 7.3.20, 10:00 bis 15:00 Uhr
Samstag, 14.3.20, 10:00 bis 15:00 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 29.2.20

Situative Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Alltagssituationen

Für Jugendliche und Erwachsene – Anfängerkurs

In der situativen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es darum, das Bewusstsein für aufkommende Gefahren- und Gewaltsituationen so zu schulen, dass diese möglichst frühzeitig wahrgenommen, erkannt und analysiert werden. Dabei wird der Fokus darauf gerichtet, sich bestmöglich selbst zu schützen und die brenzlige Lage schnellstmöglich zu beenden, indem man z. B. den möglichen Fluchtweg innerhalb von Sekunden erkennt und nutzt. Hierbei wird das Einbeziehen von persönlichen Gegenständen und Hilfsmitteln (Taschen, Handys, Kleingeld, Kubotan, Tactical Pen, etc.) geübt, dass die Kursteilnehmenden lernen, wie sie kurzfristig ihre Verteidigungsfähigkeit erhöhen. Der Kurs ist vom Aufbau her so gestaltet, dass die Teilnehmenden sich einprägen, dass Selbstverteidigung bereits vor irgendwelchen körperlichen Techniken beginnt. Dieser Kurs führt die Teilnehmenden erlebnis- und situationsorientiert in die Welt der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes ein. Dabei finden Paar- und Gruppenübungen statt. Der Kurs ist für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene jeden Alters geeignet. Das Training wird bewusst für weibliche und männliche Teilnehmer zusammen angeboten, damit der Realität beim Training Rechnung getragen wird. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12



3201 Dülmen

Markus Woelk

6 x montags

2.9.19 bis 7.10.19

19:15 bis 20:45 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 26.8.19

3202 Dülmen

Markus Woelk

6 x montags

13.1.20 bis 17.2.20

19:15 bis 20:45 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 6.1.20



Situative Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Alltagssituationen

Für Jugendliche und Erwachsene – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs richtet sich an die Teilnehmenden des Anfängerkurses bzw. -workshops „Situative Selbstbehauptung und -verteidigung in Alltagssituationen“. In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundlagen zunächst kurz aufgefrischt. Ein Schwerpunkt ist die Verteidigung in räumlich eingegrenzter Umgebung. Hierbei geht es darum, sich in ungünstigen Positionen, wie zum Beispiel im Sitzen, verteidigen zu können. Weiterhin üben wir das Wahrnehmen von möglichen Gefahrensituationen an Fahrzeugen und in Verkehrsmitteln. Die Teilnehmenden sollen lernen, auf reale Bedrohungen und Angriffe in ihrem Alltag schnell zu reagieren. Das frühzeitige Erkennen von Gefahren ist dabei ein wesentlicher Aspekt des Trainings. Zudem soll auf Fluchtmöglichkeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln hingewiesen werden. Der Aufbaukurs führt alle Einzelinhalte, die während des Anfängerkurses im Partnertraining erarbeitet worden sind, komprimiert sowie realistisch zusammen und baut auf diesen auf. Die Teilnehmenden sollen am Ende das Gefühl mitnehmen, die Situation nicht nur trainiert, sondern wirklich erlebt und gemeistert zu haben.

Der Kurs ist für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene jeden Alters geeignet. Das Training wird bewusst für weibliche und männliche Teilnehmer zusammen angeboten, damit der Realität beim Training Rechnung getragen wird. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchststeilnehmerzahl: 12

3203 Dülmen

Markus Woelk

6 x mittwochs und montags

3.6.20 bis 22.6.20

19:15 bis 20:45 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 27.5.20

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

In diesem Kurs lernen Sie Methoden und Techniken der modernen und erprobten Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennen, um Ihren Alltag sicher und selbstbewusst zu leben. Vielleicht haben Sie selber schon Situationen erlebt, in denen Sie sich unsicher und überfordert gefühlt haben?

Im Kurs nehmen wir gerne Ihre persönlichen Themenvorschläge auf, damit Sie in Zukunft in ähnlichen Situationen vorbereitet sind und sich sicherer fühlen. Der Kurs wird in Partner- und Gruppenübungen durchgeführt, wobei hierbei die verschiedenen persönlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Kursteilnehmenden berücksichtigt werden. Kursinhalte werden u.a. Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalationstechniken, Verteidigung am Boden, Verteidigung gegen Umklammerungen und Würgeangriffe, Verteidigung gegen Schläge sowie eigenen Schlag- und Tritttechniken sein.

Das Mindestalter für den Kurs ist 16 Jahre.

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 vorhandenen 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.

Höchststeilnehmerzahl: 16



FrauenStärken

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

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.

Eine Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Dülmen. Dieses Angebot wird durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung (MHKBG) gefördert und ist daher kostenfrei.

Höchstteilnehmerzahl: 14

3207 Dülmen

Monika Aehling

Mittwoch, 18.9.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 25.9.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
gebührenfrei
Anmeldung bis 11.9.19

3208 Dülmen

Monika Aehling

Mittw., 30.10.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 6.11.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
gebührenfrei
Anmeldung bis 23.10.19

Selbstverteidigung für Frauen

Vom körperlichen her sind Frauen aggressiven und angreifenden Männern meist unterlegen. Um sich in einer akuten Bedrohung verteidigen zu können, bedarf es daher Kenntnisse der Selbstverteidigung und der richtigen inneren Haltung. Trainiert werden Techniken aus dem israelitischen 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. 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. Ebenso werden Elemente zum sinnvollen Verhalten, Eigenschutz, Distanz-Nähe-Konzept, etc. vermittelt. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3211 Dülmen

Willi Hollendung

Samstag, 1.2.20, 9:00 bis 13:00 Uhr
Samstag, 8.2.20, 9:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 27,00 EUR
8 bis 9 TN: 31,00 EUR
6 bis 7 TN: 42,00 EUR
Anmeldung bis 25.1.20
*** = Belastungsgrad mittel

3212 Dülmen

Willi Hollendung

Samstag, 16.5.20, 9:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 17.5.20, 9:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
ab 10 TN: 45,00 EUR
8 bis 9 TN: 49,00 EUR
6 bis 7 TN: 60,00 EUR
Anmeldung bis 9.5.20
*** = Belastungsgrad mittel

3204 Haltern am See

Sebastian Bröckelmann

11 x donnerstags
12.9.19 bis 12.12.19
20:00 bis 21:30 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 64,90 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
6 bis 7 TN: 97,90 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
*** = Belastungsgrad mittel

3205 Haltern am See

Sebastian Bröckelmann

13 x donnerstags
9.1.20 bis 2.4.20
20:00 bis 21:30 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 76,70 EUR
8 bis 9 TN: 87,10 EUR
6 bis 7 TN: 115,70 EUR
Anmeldung bis 2.1.20
*** = Belastungsgrad mittel

3206 Haltern am See

Sebastian Bröckelmann

8 x donnerstags
23.4.20 bis 25.6.20
20:00 bis 21:30 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
ab 10 TN: 47,20 EUR
8 bis 9 TN: 53,60 EUR
6 bis 7 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 16.4.20
*** = Belastungsgrad mittel



düb
FREIZEITBAD DÜLMEN

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 2020 die zwölfte 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.

Wir laden Sie herzlich zu den einzelnen Veranstaltungen ein. Diese sind jeweils 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.

Die Partner des Dülmener Gesundheitsforum

Veranstaltungen und Vorträge im Rahmen des Dülmener Gesundheitsforums 2020

Aneurysma – Zeitbombe im Bauch

Referenten: Dr. med. Felix Middendorf
Oberarzt der Chirurgischen Klinik 1 der Christophorus-Kliniken
Ort: Forum Alte Sparkasse Dülmen
Veranstalter: Sport- und Gesundheitszentrum
Termin: Dienstag, 11.02.2020, 19:00 Uhr

Erste Hilfe kinderleicht – Was tun bei Kindernotfällen?

Referenten: Dr. med. Daniel Wüller, Oberarzt, Susanne Hagedorn
Assistenzärztin der Kinder- und Jugendklinik der Christophorus-Kliniken
Ort: Familienbildungsstätte Dülmen
Termin: Donnerstag, 23.04.2020, 19:00

Schlaganfälle erkennen, vermeiden und behandeln – Wenn die Worte fehlen

Referentin: Frau Eva Berg
Oberärztin der Neurologischen Klinik der Christophorus-Kliniken
Ort: Christophorus-Kliniken Dülmen
Termin: Dienstag, 18.08.2020, 19:00 Uhr

Schmerztherapie im Alter

Referentin: Dr. med. Oxana Herrmann
Oberärztin der Medizinischen Klinik 3
Geriatric der Christophorus-Kliniken
Ort: Forum Alte Sparkasse Dülmen
Veranstalter: Volkshochschule
Termin: Dienstag, 03.11.2020, 19:00 Uhr

Modernisierungsarbeiten im düb

Die Modernisierungsarbeiten im Freizeitbad düb sind voraussichtlich im Oktober 2019 abgeschlossen. Es entsteht unter anderem ein neues Aktiv-Becken mit Hubboden, in dem dann unsere stark nachgefragten Aquakurse in der bewährten Qualität stattfinden können. Wir informieren Sie so bald wie möglich in einem extra Flyer sowie in der lokalen Presse über die Kursangebote und Kurszeiten in 2019/2020.

Für Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Heilpflanzenwanderung

Die Wanderung führt uns in die Umgebung von Haltern am See. Wir entdecken Pflanzen am Wegesrand, von denen Sie vielleicht immer schon wissen wollten, wie sie heißen und wofür sie gut sind. Sie erfahren viel über Heilpflanzen und Küchenkräuter, die wir je nach Jahreszeit am Wegesrand finden. Ziel ist das Erkennen der Pflanzen und die Vermittlung des Wissens über ihre Verwendung als Heilpflanze z. B. in der Küche. Dabei geht es nicht nur um versteckte, unbekannte Pflanzen, sondern auch um die „gewöhnlichen“, aber wenig beachteten Pflanzen wie Brennnessel, Sauerklee, Eiche, Schierling oder Löwenzahn. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 15

3251 Haltern am See

Uta Schettler

Samstag, 31.8.19, 10:00 bis 12:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Uhlenhof
ab 10 TN: 8,10 EUR
8 bis 9 TN: 9,30 EUR
6 bis 7 TN: 12,60 EUR
Anmeldung bis 24.8.19

3252 Haltern am See

Uta Schettler

Samstag, 16.5.20, 10:00 bis 12:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Uhlenhof
ab 10 TN: 8,10 EUR
8 bis 9 TN: 9,30 EUR
6 bis 7 TN: 12,60 EUR
Anmeldung bis 24.8.19

Pflanzenbetrachtung

Wir betrachten Heilpflanzen in ihrem natürlichen Umfeld und erfahren sie unvoreingenommen mit allen Sinnen. Es darf gerne auch gezeichnet werden. Danach tragen wir die Ergebnisse zusammen und vergleichen bzw. ergänzen sie mit naturwissenschaftlichen Daten.

Diese spannende Gegenüberstellung soll vermitteln, dass neben den bekannten naturwissenschaftlichen Erkenntnissen über Heilpflanzen auch die genaue Beobachtung und das Erleben der Pflanzen in der Natur wichtige Hinweise auf eine weitere Verwendung geben können. Diese Erfahrung vertieft nicht nur das Wissen über die heilsame Wirkung einer bestimmten, betrachteten Heilpflanze, sondern regt außerdem zu einem bewussteren Beobachten der Natur insgesamt an. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 15

3253 Haltern am See

Uta Schettler

Samstag, 25.4.20, 9:00 bis 11:45 Uhr
Treffpunkt:
Wanderparkplatz Hamm-Bossendorf
Nachbearbeitung in der VHS
12:15 bis 13:00 Uhr
ab 10 TN: 10,80 EUR
8 bis 9 TN: 12,40 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
Anmeldung bis 24.8.19

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

3254 Haltern am See

Raphaela Marquardt

4 x donnerstags
29.8.19 bis 28.11.19
18:00 bis 21:00 Uhr
Joseph-Hennewig-Schule
Holtwicker Straße, Küche
ab 10 TN: 44,20 EUR
8 bis 9 TN: 50,60 EUR
6 bis 7 TN: 68,20 EUR
Anmeldung bis 22.8.19

3255 Haltern am See

Raphaela Marquardt

6 x donnerstags
16.1.20 bis 18.6.20
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 9.1.20





Schlank ohne Hungerkur

Sie haben schon viele Diäten ausprobiert und immer wieder hat es wenig gebracht? Wer abnehmen möchte, muss essen – und zwar das Richtige. An den Kursabenden wollen wir uns über eine Ernährung unterhalten, die leicht umzusetzen ist und dauerhaften Erfolg verspricht, wenn Sie sich darauf einlassen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

3256 Haltern am See

Gisela Dzengel

Mittwoch, 4.3.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 11.3.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 18.3.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 901
ab 10 TN: 16,20 EUR
8 bis 9 TN: 18,60 EUR
6 bis 7 TN: 25,20 EUR
Anmeldung bis 26.2.20

Gute Laune kann man essen – oder: Gesundheit ist ein Informationsproblem

Ernährung und Gesundheit hängen eng miteinander zusammen. Ein Auto streikt sofort, wenn es den falschen Treibstoff erhält. Der Organismus hilft sich viel zu lange bei Fehlernährung. Was alles eine gute Ernährung ausmacht, wie wir gut und schnell etwas für unser Wohlbefinden tun können und wie wir durch gesunde Ernährung nachhaltig etwas für unsere Gesundheit tun können, das erfahren Sie in diesem Kurs. Lassen Sie uns miteinander ins Gespräch kommen über die unterschiedlichen Aussagen zum Thema gesunde Ernährung.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

3257 Haltern am See

Gisela Dzengel

Mittwoch, 30.10.19, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 6.11.19, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 13.11.19, 18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 901
ab 10 TN: 16,20 EUR
8 bis 9 TN: 18,60 EUR
6 bis 7 TN: 25,20 EUR
Anmeldung bis 23.10.19

3258 Haltern am See

Gisela Dzengel

Mittwoch, 22.4.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 29.4.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 6.5.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 901
ab 10 TN: 16,20 EUR
8 bis 9 TN: 18,60 EUR
6 bis 7 TN: 25,20 EUR
Anmeldung bis 15.4.20

Antipasti, Tapas, Fingerfood

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.

3260 Dülmen

Tanja Depel

Christian Depel

Freitag, 27.9.19
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 20.9.19

Köstlich Fernöstlich – Currys aus dem Wok

Currys sind sehr vielfältig. Sie können fruchtig, scharf oder cremig, mit frischem Gemüse, Fleisch oder Fisch zubereitet werden. Manchmal können sie einem klassischen Eintopf ähneln. Sehr gut kombinierbar sind Currys mit Reis oder Brot. Da dürfte für jede(n) etwas dabei sein! Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

3261 Dülmen

Tanja Depel

Christian Depel

Mittwoch, 2.10.19
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 25.9.19

Party-Hits aus dem Ofen

Bei den Partyhits aus dem Ofen kann es sich um Törtchen, Strudel, Quiche, überbackene Kartoffeln, Spieße, Röllchen, Brot usw. handeln. Sie sind gut vorzubereiten, schnell aufzuwärmen oder auf der Party kalt zu genießen. Lassen Sie sich im Kochkurs überraschen und überraschen Sie anschließend Ihre Partygäste...

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3262 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 10.10.19
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 3.10.19

Eine Schüssel Glückseligkeit – Bowls

Bowls sind prall gefüllte Schüsseln mit leckeren und gesunden Zutaten. Sie sehen toll aus und schmecken großartig. Bowls können Sie übrigens zum Frühstück oder als warme Mahlzeit genießen. Die köstlichen Bowls bestehen aus (heimischem) Superfood, sättigenden Beilagen, können vegetarisch oder auch vegan zubereitet werden oder mit Fisch oder Fleisch.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3263 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 31.10.19
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 24.10.19



Arabische Vorspeisen Mezze

Als Mezze bezeichnet die orientalische Küche ihre traditionellen Vorspeisen wie z. B. Falafel, Humus, gefüllte Teigtaschen, Dips, Taboulé. Diese sind hauptsächlich vegetarisch und werden oft kalt serviert. Lassen Sie sich verführen und genießen Sie einen Abend mit vielen Köstlichkeiten.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3264 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 14.11.19
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 7.11.19

Italienische Sterneküche Weihnachtsmenü: 5 Gänge

Bella Italia – wir alle lieben die italienische Küche. Doch es müssen nicht immer die Klassiker sein. Wir bereiten an diesem Abend köstliche Rezepte zu, die zudem lecker aussehen wie z. B. Auberginen-Involtini, Feigen auf Parmaschinken, Salat im Parmesan-körbchen ... Vielleicht sind das Ideen fürs Weihnachtsfest mit Ihrer Familie? Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3265 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Samstag, 30.11.19
11:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 33,50 EUR
8 bis 9 TN: 35,50 EUR
6 bis 7 TN: 41,00 EUR
Anmeldung bis 23.11.19

3266 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Samstag, 30.11.19
16:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 33,50 EUR
8 bis 9 TN: 35,50 EUR
6 bis 7 TN: 41,00 EUR
Anmeldung bis 23.11.19



Vegetarisches Weihnachtsmenü: 5 Gänge

An Weihnachten, dem Fest der Liebe, werden viele kulinarische Köstlichkeiten zubereitet. Doch es muss keineswegs immer Fleisch dabei sein: In diesem Kurs stellen wir ein vegetarisches Mehrgänge-Menü vor, welches abwechslungsreich und lecker ist, und dem es garantiert an nichts fehlt. Überzeugen Sie sich selbst! Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

32661 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 5.12.19
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 28.11.19



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

3267 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 17.1.20, 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 10.1.20

Valentinsmenü

Liebe geht bekanntlich durch den Magen - daher sollte an diesem besonderen Tag auch etwas Köstliches auf den Tisch kommen. Schenken Sie Ihrer/m Liebsten einen gemeinsamen Abend, an dem Sie zusammen kochen und genießen! Wir suchen etwas Besonderes für Sie aus.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen mitbringen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3268 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 14.2.20, 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 7.2.20

Schnelle Pastagerichte für den hektischen Alltag

Schnelle Pastagerichte - Nudeln gehen schließlich immer und kommen bei allen gut an. Doch es gibt nicht nur Bolognese- und Tomatensauce. Wir kochen leckere Pasta mit Gemüse, Käse, mit oder ohne Fleisch, überbacken oder gefüllt. Die Pasta ist schnell zubereitet und darüber hinaus auch noch sehr lecker.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3269 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 20.3.20, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 8 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,50 EUR
6 bis 7 TN: 38,00 EUR
Anmeldung bis 13.3.20

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

3270 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 3.4.20, 9:00 bis 12:45 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 27.3.20

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

3271 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Donnerstag, 30.4.20, 18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

ab 10 TN: 33,50 EUR

8 bis 9 TN: 35,50 EUR

6 bis 7 TN: 41,00 EUR

Anmeldung bis 23.4.20

Spargel und Erdbeeren

Kaum ein Gemüse lässt sich so vielfältig kombinieren wie der Spargel, ob klassisch mit 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

3272 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 15.5.20, 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 8.5.20

Mediterrane Küche

... eine kulinarische Rundreise ums Mittelmeer mit vielen landestypischen Gerichten.

Ein Beispiel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die traditionelle Mittelmeerkost. In der Zusammenstellung des Speiseplans mit pflanzlichen Lebensmitteln, Brot und Teigwaren, Gemüse, Salat und Obst sowie Fisch und Geflügel, ergibt sich eine optimale Nährstoffbilanz. Dieser Kurs zeigt eindrucksvoll, wie lecker und leicht zuzubereiten gesundes Essen sein kann. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

3273 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Freitag, 19.6.20, 18:00 bis 21:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

ab 8 TN: 31,50 EUR

8 bis 9 TN: 33,50 EUR

6 bis 7 TN: 39,00 EUR

Anmeldung bis 12.6.20

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.

3274 Dülmen

Tanja Depel
Christian Depel

Samstag, 4.7.20, 18:00 bis 21:45 Uhr

VHS Dülmen, Alte Sparkasse

ab 10 TN: 29,50 EUR

8 bis 9 TN: 31,50 EUR

6 bis 7 TN: 37,00 EUR

Anmeldung bis 27.6.20



Kochen mit dem Slowcooker

Schongaren bei niedrigen Temperaturen. Infoabend mit Verkostung

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 Eintopf, ein indisches Curry und ein Dessert probieren.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

3275 Dülmen

Gabriele Frankemölle

Donnerstag, 6.2.20, 18:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

Entgelt 12,00 EUR

Anmeldung bis 30.1.20



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

3276 Dülmen

Annette Böhm

Freitag, 15.11.19, 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 8.11.19

3277 Dülmen

Annette Böhm

Freitag, 8.5.20, 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 1.5.20

Beef tehari with fish kebab

“Tehari” is a special and traditional rice menu. Cooking the rice for “tehari” with mustard oil makes the menu special. Some related menus will be added too.

3278 Dülmen

Rokeya Bagum

Freitag, 6.9.19, 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 30.8.19

Vegetarian finger food

Finger food is a very important delicacy in Bangladeshi food menus, because there are many delicious kinds of finger foods, esp. street foods, which are tasty and mouth-watering. This course will be prepared with vegetarian finger foods like shingara, puri etc. A special drink called “lacchi” will be prepared too.

3279 Dülmen

Rokeya Bagum

Freitag, 22.11.19, 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 15.11.19





Vegetarian menu with special porota (bread)

This course will include only vegetarian dishes with traditional bread called porota.

3280 Dülmen

Rokeya Bagum

Freitag, 24.1.20, 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 17.1.20

Bangladeshi naan bread with chicken curry

A popular food in Bangladesh; normally eaten with chicken or beef curry, which makes the dish more delicious. Other related food items will be prepared too.

3281 Dülmen

Rokeya Bagum

Freitag, 6.3.20, 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 28.2.20

Chicken Biriyani

A special kind of rice dish which is a traditional menu and a very popular food in Bangladesh. It is prepared in many occasions and parties. Some related dishes will be prepared with chicken biriyanis too.

Please note: All courses will take place in English and in German. The teacher is still in process of learning German. Together we will explore the secrets of Bengali cuisine and talk about the country and its people. The teacher, Ms. Rokeya Bagum, is born in Bangladesh.

Expenses for foodstuff are calculated into the course-fee. No discount can be granted for this course.

Bitte beachten Sie:

Dieser Kurs findet auf Englisch und auf Deutsch statt. Die Kursleiterin ist dabei, Deutsch zu lernen.

Wir machen gemeinsam einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse bengalischer Küche und sprechen über Land und Leute dieser Region. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesh.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für diese Kursangebote leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

3282 Dülmen

Rokeya Bagum

Freitag, 29.5.20, 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 22.5.20

Mit allen Sinnen genießen. Kaffeeverkostungsseminar

Kaffeeegenuss 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

3283 Dülmen

Günther Schröer

Mi., 23.10.19, 19:00 bis 22:00 Uhr

Privatrösterei Schroer

Münsterstraße 16, Dülmen

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 16.10.19

3284 Dülmen

Günther Schröer

Mi., 5.2.20, 19:00 bis 22:00 Uhr

Privatrösterei Schroer

Münsterstraße 16, Dülmen

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 29.1.20

3285 Dülmen

Günther Schröer

Mi., 13.5.20, 19:00 bis 22:00 Uhr

Privatrösterei Schroer

Münsterstraße 16, Dülmen

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 6.5.20

3286 Dülmen

Günther Schröer

Mi., 15.7.20, 19:00 bis 22:00 Uhr

Privatrösterei Schroer

Münsterstraße 16, Dülmen

Entgelt 39,00 EUR

Anmeldung bis 8.7.20

Schröer 
Privatrösterei



Fremdsprachen

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Esther Joy Dohmen

Leiterin
Programmbereichsleiterin Fremdsprachen
Telefon: 02594 12-415
Telefon: 02364 933-440
e.dohmen@duelmen.de



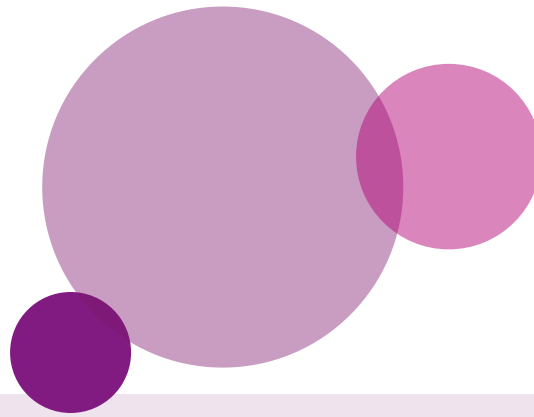
Sprachen lernen mit der VHS

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.

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



A1 – English RESTART

Sie möchten Englisch lernen und haben noch keine oder nur recht geringe Vorkenntnisse? Vielleicht haben Sie auch in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt und möchten nun verschüttet geglaubte Kenntnisse wieder auffrischen. Dann sind Sie in einem dieser Kurse herzlich willkommen.

In diesen Englischkursen werden wir mit Hilfe von Songs, Spielen, Quizzes, Videos und Magazines die englische Sprache kennenlernen. Die verschiedenen Methoden fördern den Austausch und die Kommunikation in der Lerngruppe. Es werden solide Grammatikkenntnisse vermittelt, die durch vielfältige Übungen und Wiederholungen zu einer schnellen sprachlichen Sicherheit führen.

A1 – Englisch

Sommerkurs:

A holiday in Britain

How to manage a holiday in Britain!? Sie planen eine Reise nach Großbritannien? Sie möchten sich im Vorfeld und vor Ort möglichst selbstständig zurechtfinden und um alles kümmern können? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Hier lernen Sie, wie man ein Zimmer bucht, welche Aktivitäten man planen kann und wie man nach dem Weg fragt. Kurzweilig und ohne Grammatikstress üben wir das freie Sprechen auf einfachem Niveau, damit Sie sich in alltäglichen Reisesituationen gut verständlich machen können.

Voraussetzung: 1 bis 2 Semester Englisch an der VHS oder entsprechende geringe Vorkenntnisse.

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

4100 Haltern am See

Horst Holtmann

Montag, 29.7.19 bis Freitag 2.8.19
9:00 bis 11:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 37,00 EUR

8 bis 9 TN: 45,30 EUR

6 bis 7 TN: 58,00 EUR

Anmeldung bis 22.7.19

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4101 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

15 x mittwochs

11.9.19 bis 15.1.20

19:00 bis 20:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 113

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5

4102 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

19:00 bis 20:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Raum N 113

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5

4103 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags

12.9.19 bis 23.1.20

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5

4104 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags

13.2.20 bis 18.6.20

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5

4105 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x donnerstags

12.9.19 bis 23.1.20

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5

4106 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x donnerstags

13.2.20 bis 18.6.20

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5



A1 – Englisch

Sie möchten Englisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die erst seit kurzer Zeit zusammen lernt, herzlich willkommen.

Diese Kurse richten sich an Anfänger*innen 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.

4107 Haltern am See

Annette Wallrad

15 x montags
16.9.19 bis 27.1.20
16:30 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 9.9.19
Lehrwerk: Great! A1, Klett L. 7
ISBN 9783-3-12-501480-0
3. Semester

4108 Haltern am See

Annette Wallrad

15 x montags
10.2.20 bis 15.6.20
16:30 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
4. Semester

A1 / A2 – Englisch MOVING FORWARD

Sie möchten Englisch lernen und haben bereits einige Vorkenntnisse? Dann sind Sie in einer dieser Gruppen, die bereits einige Semester zusammen gelernt haben, herzlich willkommen.

In diesen Englischkursen werden längst verschüttet geglaubte Englischkenntnisse wieder aktiviert und mit Leben gefüllt. Songs, Spiele, Quizzes, Videos sowie Magazines fördern den Austausch und die Kommunikation in der Lerngruppe. Es werden solide Grammatikkenntnisse vermittelt, die durch vielfältige Übungen und Wiederholungen zu einer schnellen sprachlichen Sicherheit führen.

4109 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x mittwochs
11.9.19 bis 15.1.20
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.9.19
Lehrwerk: A New Start Refresher A2, Cornelsen,
ISBN 978-3-464-20034-6
Zusätzliches Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4110 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x mittwochs
12.2.20 bis 3.6.20
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.2.20
Lehrwerk: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6
Zusätzliches Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4111 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x mittwochs
11.9.19 bis 15.1.20
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.9.19
Lehrwerk: Easy English A1.2
ISBN 978-3-06-520807-9
und später Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4

4112 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x mittwochs
12.2.20 bis 3.6.20
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.2.20
Lehrwerk: Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4



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.

4113 Haltern am See

Anke Altmann

15 x mittwochs
11.9.19 bis 15.1.20
17:00 bis 18:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.9.19
Lehrwerk: Going for Gold, Cornelsen
ISBN 978-3-8109-2049-2

4114 Haltern am See

Anke Altmann

15 x mittwochs
12.2.20 bis 3.6.20
17:00 bis 18:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.2.20
Lehrwerk: Going for Gold, Cornelsen
ISBN 978-3-8109-2049-2

A2 – Bildungsurlaub

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 Alltagsprache 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!

4115 Haltern am See

Anke Altmann

Montag, 11.11.19 bis Freitag, 15.11.19
08:30 - 14:30 Uhr
Schloss Sythen
Entgelt 182,50 EUR
Anmeldung bis 14.10.19

4116 Haltern am See

Anke Altmann

Montag, 9.3.20 bis Freitag, 13.3.20
8:30 bis 14:30 Uhr
Schloss Sythen
Entgelt 182,50 EUR
Anmeldung bis 24.2.20

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.

4117 Haltern am See

Anke Altmann

Samstag, 7.12.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 29,40 EUR
Anmeldung bis 22.11.19
Das Kursmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.

4118 Haltern am See

Anke Altmann

Samstag, 9.5.20, 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 diesen A2 Kursen 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.

4119 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x montags, 9.9.19 bis 20.1.20
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Lehrwerk: Easy English A1.2
ISBN 978-3-06-520807-9
und später Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4

4120 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x montags, 10.2.20 bis 15.6.20
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Lehrwerk: Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4

4121 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x montags, 9.9.19 bis 20.1.20
19:30 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Lehrwerk: Easy English A1.2
ISBN 978-3-06-520807-9
und später Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4

4122 Dülmen

Stefan Gewecke

15 x montags, 10.2.20 bis 15.6.20
19:30 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Lehrwerk: Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4

4123 Dülmen

Kerrie Sheppard-Klein

15 x dienstags, 10.9.19 bis 14.1.20
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Lehrwerk: Easy English A2.2, Cornelsen,
ISBN 978-3-06-520817-8

4124 Dülmen

Kerrie Sheppard-Klein

15 x dienstags, 11.2.20 bis 9.6.20
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Lehrwerk: Easy English A2.2, Cornelsen,
ISBN 978-3-06-520817-8

4125 Havixbeck

Ambar Bravo

15 x donnerstags, 12.9.19 bis 23.1.20
19:15 bis 20:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 113
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

4126 Havixbeck

Ambar Bravo

15 x donnerstags, 13.2.20 bis 18.6.20
19:15 bis 20:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 113
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 6.2.20
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4127 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags, 9.9.19 bis 20.1.20
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Lehrwerk: Outcomes –
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3

4128 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags, 10.2.20 bis 15.6.20
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Lehrwerk: Outcomes –
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3

4129 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x donnerstags, 12.9.19 bis 23.1.20
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
Lehrwerk: Outcomes –
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3

4129 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x donnerstags, 13.2.20 bis 18.6.20
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 6.2.20
Lehrwerk: Outcomes –
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3



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 diesen Kursen 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.

4131 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Lehrwerk: Outcomes - Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

4132 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Lehrwerk: Outcomes - Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3



A2 / B1 – Englisch Auffrischung

In diesen Kursen 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.

4133 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x mittwochs

11.9.19 bis 22.1.20

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

In Absprache mit der Kursleitung fallen zwei Termine aus!

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4134 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x mittwochs

12.2.20 bis 10.6.20

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

In Absprache mit der Kursleitung fällt ein Termin aus!

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4135 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags

12.9.19 bis 23.1.20

9:00 bis 10:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4136 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags

13.2.20 bis 18.6.20

9:00 bis 10:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A2 / B1 – Easy English

Talk in the Morning

Diese Englischkurse richten 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.

4137 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4138 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A2 / B1 – Easy English

Talk in the Evening

4139 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x mittwochs

11.9.19 bis 15.1.20

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4140 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

B1 – Englisch

Sie haben solide Grundkenntnisse und möchten diese nun erweitern? Sie wollen Englisch lernen, wie es wirklich gesprochen wird? In diesen Kursen erfahren Sie nebenbei noch Wissenswertes und Ungewöhnliches über die Kultur englischsprachiger Länder. Spaß beim Lernen und echte Kommunikationsanlässe spielen natürlich bei allen unseren Kursen eine wichtige Rolle. Wer kennt die besten Witze der Welt? Oder wie beschreibt man „politically correct“ andere Personen?

Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

4141 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x donnerstags

12.9.19 bis 23.1.20

10:45 bis 12:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Great! B1, Klett

ISBN 978-3-12-501484-8

4142 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x donnerstags

13.2.20 bis 18.6.20

10:45 bis 12:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: Great! B1, Klett

ISBN 978-3-12-501484-8



B1 – Englisch

In diesem Kurs werden wir die selbstständige Sprachverwendung in typischen alltäglichen Situationen trainieren. Wir lernen gemeinsam in gemütlicher Runde und ohne Druck. Das Tempo bestimmen wir selber. Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

4143 Haltern am See

Annette Wallrad

15 x mittwochs

18.9.19 bis 22.1.20

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 11.9.19

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen

ISBN 978-3-06-520823-9

4144 Haltern am See

Annette Wallrad

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen

ISBN 978-3-06-520823-9

B1 – Englisch

Im Kurs erleben Sie ein angenehmes Miteinander, den Austausch und die Kommunikation in der Lerngruppe. Songs, Games, Quizzes and Magazines lockern den Unterricht auf. Kurzweilige Filme zu den Units sorgen für Extra-Motivation, auch am Ende einer langen Woche. Anhand des Lehrbuches üben wir Wortschatz und Grammatik. Um das freie Sprechen zu fördern, lesen wir ergänzend kurze Lektüren und diskutieren darüber. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Neue Teilnehmende, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

4145 Dülmen

Renate Höhmann

15 x freitags

13.9.19 bis 24.1.20

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.9.19

Lehrwerk: Easy English, B1.1

ISBN 978-3-06-520819-2

4146 Dülmen

Renate Höhmann

15 x freitags

14.2.20 bis 12.6.20

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 7.2.20

Lehrwerk: Easy English, B1.1

ISBN 978-3-06-520819-2

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.

4147 Haltern am See

Monika Andrick

15 x montags

9.9.19 bis 20.1.20

9:30 bis 11:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre Schulenglisch

4148 Haltern am See

Monika Andrick

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

9:30 bis 11:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre Schulenglisch

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.

4149 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags

9.9.19 bis 20.1.20

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk: Outcomes –

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

4150 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Lehrwerk: Outcomes –

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

4151 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x mittwochs

11.9.19 bis 15.1.20

10:00 bis 11:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Lehrwerk: Great! B1, Klett

ISBN 978-3-12-501484-8

4152 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

10:00 bis 11:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Lehrwerk: Outcomes –

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3





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.

4153 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4154 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4155 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 donnerstags

5.9.19 bis 30.1.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 29.8.19

In Absprache mit der Kursleiterin fallen zwei Termine aus.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4156 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 donnerstags

6.2.20 bis 25.6.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 30.1.20

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.

4157 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags

9.9.19 bis 20.1.20

9:00 bis 10:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Material will be handed out by the teacher.



4158 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

9:00 bis 10:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Material will be handed out by the teacher.

4159 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x freitags

13.9.19 bis 24.1.20

9:00 bis 10:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.9.19

Material will be handed out by the teacher.

4160 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x freitags

14.2.20 bis 12.6.20

9:00 bis 10:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 7.2.20

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.

4161 Havixbeck

Terence Statham

15 donnerstags
12.9.19 bis 23.1.20
19:30 bis 21:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 114
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
Lehrwerk: In conversation 2 B1/B2
ISBN 978-3-12-501555-5

4162 Havixbeck

Terence Statham

15 freitags
14.2.20 bis 12.6.20
19:30 bis 21:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 114
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 7.2.20
Lehrwerk: In conversation 2 B1/B2
ISBN 978-3-12-501555-5

B1 / B2 – 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 speak-ing-, 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.

4163 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x dienstags
10.9.19 bis 14.1.20
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Lehrwerk: Headway English B1+,
Oxford University ELT
ISBN-13: 978-0194741484

4164 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Lehrwerk: Headway English B1+,
Oxford University ELT
ISBN-13: 978-0194741484

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.

4165 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x dienstags
10.9.19 bis 14.1.20
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Material will be handed out by the teacher.

4166 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Material will be handed out by the teacher.





B2 – Englisch

Sie haben schon gute Grundkenntnisse aus anderen Kursen oder aus Ihrer Schulzeit und möchten nun Ihre Englischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem 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!

4167 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x montags
9.9.19 bis 20.1.20
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Lehrwerk: Great! B2, Klett
ISBN 978-3-12-501584-5

4168 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x montags
10.2.20 bis 15.6.20
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Lehrwerk: Great! B2, Klett
ISBN 978-3-12-501584-5

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.

4169 Haltern am See

Barbara Tölle

15 x montags
2.9.19 bis 13.1.20
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 26.8.19

4170 Haltern am See

Barbara Tölle

15 x montags
10.2.20 bis 15.6.20
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20

4171 Dülmen

Barbara Tölle

15 x donnerstags
5.9.19 bis 16.1.20
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 29.8.19

4172 Dülmen

Barbara Tölle

15 x donnerstags
13.2.20 bis 18.6.20
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 6.2.20

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.

4173 Dülmen

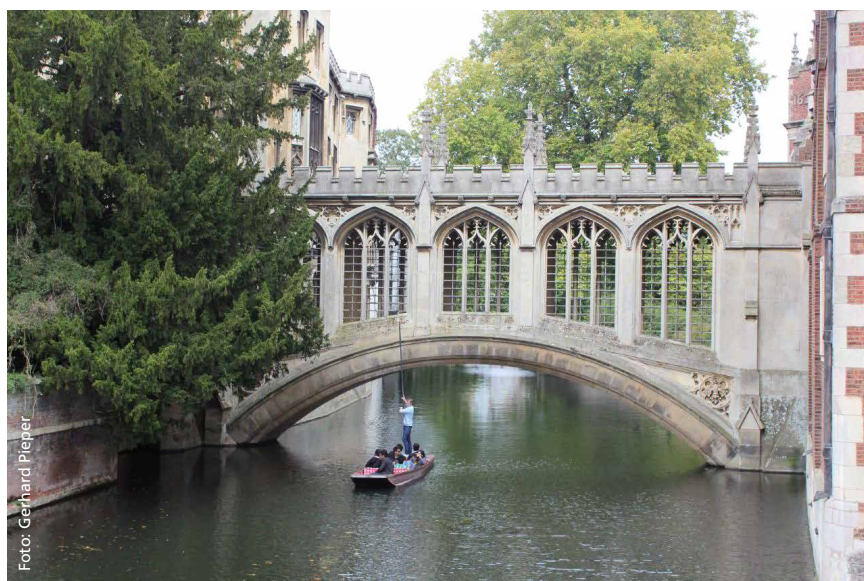
Brian Patrick Fitzgerald

15 x donnerstags
12.9.19 bis 23.1.20
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
Lehrwerk: New Headway. Upper-Intermediate. 3rd Edition
ISBN: 978-0194711210

4174 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x donnerstags
13.2.20 bis 18.6.20
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 6.2.20
Lehrwerk: New Headway. Upper-Intermediate. 3rd Edition
ISBN: 978-0194711210



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.

4175 Dülmen

Kerrie Sheppard-Klein

15 montags

9.9.19 bis 20.1.20

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: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk: Expert First 3rd Edition Coursebook with CD Pack, Pearson Longman
ISBN 978-1-447-96200-7

4176 Dülmen

Kerrie Sheppard-Klein

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

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: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Lehrwerk: Expert First 3rd Edition Coursebook with CD Pack, Pearson Longman
ISBN 978-1-447-96200-7

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 acquaintances 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.

4177 Dülmen

Esther Joy Dohmen

9 x donnerstags

19.9.19 bis 18.6.20

19:30 bis 21:45 Uhr

Ort auf Anfrage

gebührenfrei





A1 – Französisch

Sie möchten Französisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits einige Semester zusammen gelernt hat, herzlich willkommen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, 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.

4200 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

15 x mittwochs

25.9.19 bis 29.1.20

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,50 EUR

8 bis 9 TN: 83,30 EUR/Erm. 62,80 EUR

6 bis 7 TN: 105,40 EUR/Erm. 84,90 EUR

Anmeldung bis 18.9.19

Lehrwerk: Voyages neu A1,

Klett. L. 10

ISBN 978-3-12-529412-7

5. Semester

A1 – Französisch

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.

4201 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags

12.9.19 bis 23.1.20

10:30 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett

ISBN 978-3-12-529412-7

A1 5. Semester

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.

4202 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,50 EUR

8 bis 9 TN: 83,30 EUR/Erm. 62,80 EUR

6 bis 7 TN: 105,40 EUR/Erm. 84,90 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

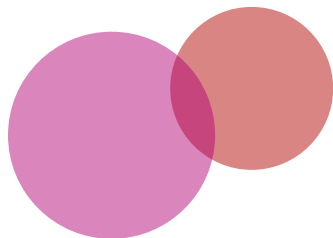
Fortsetzung von A1 Französisch

5. Semester

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A2,

Cornelsen

ISBN 978-3-06-520184-1



A2 – Französisch

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.

4203 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
13.2.20 bis 18.6.20
10:30 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Fortsetzung von A1 Französisch 5. Semester

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
ISBN 978-3-12-529422-6

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.

4204 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
12.9.19 bis 23.1.20
20:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

2. Semester

4205 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
13.2.20 bis 18.6.20
20:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

3. Semester

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.

4206 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags
9.9.19 bis 20.1.20
20:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

4. Semester



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.

4207 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

20:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

5. Semester

4208 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags

9.9.19 bis 20.1.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk: Voyages A2 (alte Version), Klett

ISBN 978-3-12-529278-9

5. Semester

4209 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Lehrwerk: Voyages A2 (alte Version), Klett

ISBN 978-3-12-529278-9

A2 6. 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.

4210 Dülmen

Angelika Becker-Klask

15 x montags

16.9.19 bis 27.1.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,50 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 65,00 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,50 EUR

Anmeldung bis 9.9.19

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekanntgegeben.

4211 Dülmen

Angelika Becker-Klask

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,50 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 65,00 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,50 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekanntgegeben.



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.

4212 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
12.9.19 bis 23.1.20
18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

Zusätzliches Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

4213 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
13.2.20 bis 18.6.20
18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

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.

4214 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
10.9.19 bis 14.1.20
10:00 bis 11:30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Raum 2,
St. Michael

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Lehrwerk: Reprise B1, Lek. 6

ISBN 978-3-19-003380-5

4215 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
10:00 bis 11:30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Raum 2,
St. Michael

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Lehrwerk: Reprise B1, Lek. 8,

ISBN 978-3-19-003380-5

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.

4216 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs
11.9.19 bis 15.1.20
10:30 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4217 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs
12.2.20 bis 3.6.20
10:30 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



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.

4218 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
10.9.19 bis 14.1.20
19:00 bis 20:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR
6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Lehrwerk: Reprise B1, Lek. 6
ISBN 978-3-19-003380-5

4219 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
19:00 bis 20:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR
6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Lehrwerk: Reprise B1, Lek. 8
ISBN 978-3-19-003380-5

B1 / B2 – Französisch-Auffrischung

Sie möchten gerne Ihre vielleicht etwas verschütteten Französischkenntnisse aktivieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig. In diesem Kurs werden die bei der VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Kenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Neue Teilnehmende, gerne mit eigenen Ideen sind herzlich willkommen!

4220 Dülmen

Danielle Eyraud-Schmidt

10 x mittwochs
11.9.19 bis 27.11.19
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR
6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR
Anmeldung bis 4.9.19
Lehrwerk: Voyages Neu B1, Klett
ISBN 978-3-12-529431-8

4221 Dülmen

Danielle Eyraud-Schmidt

10 x mittwochs
12.2.20 bis 29.4.20
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR
6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR
Anmeldung bis 5.2.20
Lehrwerk: Voyages Neu B1, Klett
ISBN 978-3-12-529431-8





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.

4250 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekannt gegeben.

A1 – Italienisch 2

Der „Giro d'Italia“ geht weiter. Wir erweitern und vertiefen unsere Kenntnisse. Alltägliche Kommunikation, wie das Unterhalten über Beruf und Arbeitsplatz, der Austausch über Hobbies und Freizeitgestaltung, Besuche im Restaurant oder auf verschiedenen „events“ und die Angabe der Uhrzeit werden unsere Themen sein. Die Grammatik beinhaltet unregelmäßige Verben, Modalverben und Verben mit Besonderheiten sowie die Verbindung von Präpositionen mit dem bestimmten Artikel.

Es werden außerdem wieder schöne Regionen Italiens vorgestellt, die Lust auf die nächste Reise ins Belpaese machen.

Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

4251 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

17:45 bis 19:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung bekannt gegeben.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 Klett, L. 3/4

4252 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,50 EUR

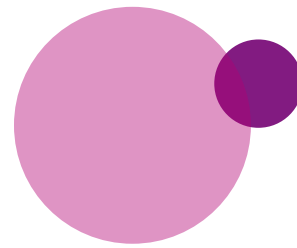
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 65,00 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,50 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung bekannt gegeben.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 Klett, L. 3/4



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!

4253 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

17:45 bis 19:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 801

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 Klett, L. 5/6

ISBN 978-3-12-525201-1

A1 – Italienisch 4

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!

4254 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x mittwochs

11.9.19 bis 15.1.20

17:45 bis 19:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 801

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung bekannt gegeben

Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 6/7

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!

4255 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

17:45 bis 19:15 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 801

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

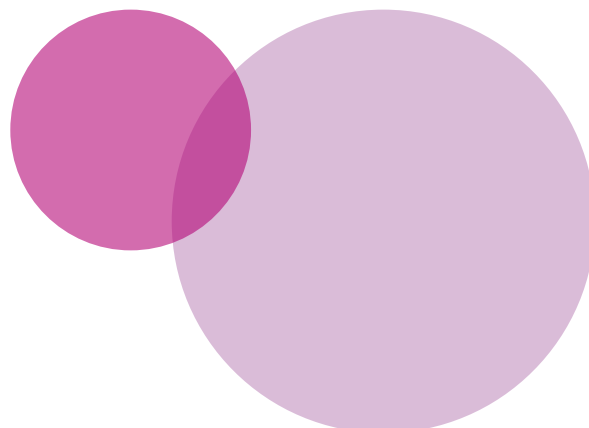
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.

Lehrwerk: Con piacere A1, Klett, L. 7/8

ISBN 978-3-12-525180-9



A2 – Italienisch 2

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!

4256 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x mittwochs

11.9.19 bis 15.1.20

19:45 bis 21:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.

Lehrwerk: Endlich Zeit für Italienisch A2, Hueber, Lektion 7/8

ISBN 978-3-19-009591-9

A2 / B1 – Italienisch 3

Salve e benvenuti al corso d'italiano per avanzati!

Finalmente belle chiacchiere -Endlich schöne Gespräche- Herzlich eingeladen sind Sie in unseren Italienischkurs, wenn Sie sich über Themen des Alltags, der Kultur, über Kulinarisches und auf Reisen schon gut auf Italienisch verständigen können.

Hörtexte, die lebensnah und unterhaltsam auch auf CD präsentiert werden, laden dazu ein, die Zielsprache themenbezogenen anzuwenden. Kleine, in die Lektionen eingebundene, grammatische Übungen, vertiefen und festigen unser Sprachniveau.

4257 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

19:45 bis 21:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Abweichende Kurstermine werden rechtzeitig von der Kursleitung angekündigt.

Lehrwerk: Endlich Zeit für Italienisch A2, Hueber, Lektion 11/12,

ISBN 978-3-19-009591-9

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.

4258 Dülmen

Rüdiger Stiebitz

10 x mittwochs

11.9.19 bis 27.11.19

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

ab 5 TN: 92,00 EUR/Erm. 78,20 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Lehrwerk: Con piacere A2, Klett,

ISBN 978-3-12-525183-0

4259 Dülmen

Rüdiger Stiebitz

10 x mittwochs

12.2.20 bis 29.4.20

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

5 bis 5 TN: 92,00 EUR/Erm. 78,20 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Lehrwerk: Con piacere A2, Klett, L. 7



Japanisch Schnupperkurs 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.

4300 Haltern am See

Denise Kathrin Banning

10 x montags

30.9.19 bis 16.12.19

19:30 bis 21:00 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 801

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 23.9.19

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekannt gegeben.

Japanisch 2

Fortsetzung aus dem letzten Semester

4301 Haltern am See

Denise Kathrin Banning

10 x montags

30.9.19 bis 16.12.19

18:00 bis 19:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 801

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 23.9.19

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstreffen bekannt gegeben.



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.

4350 Dülmen

Wim van Betuw

13 x mittwochs

11.9.19 bis 18.12.19

17:15 bis 18:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 41,90 EUR

8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,20 EUR

6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,30 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 1

4351 Haltern am See

Severa Switzar

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

20:00 bis 21:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 806

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,50 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 65,00 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,50 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 3

A1 – Niederländisch 2

Sie möchten Niederländisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? 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.

4352 Dülmen

Wim van Betuw

13 x mittwochs

11.9.19 bis 18.12.19

19:00 bis 20:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 42,00 EUR

8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,30 EUR

6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,40 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber,

4353 Dülmen

Wim van Betuw

13 x mittwochs

12.2.20 bis 20.5.20

17:15 bis 18:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

ab 10 TN: 59,80 EUR

8 bis 9 TN: 74,10 EUR

6 bis 7 TN: 96,20 EUR

Anmeldung bis 5.2.20

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber

A1 – Niederländisch 3

Sie möchten Niederländisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in dieser Gruppe, die bereits einige 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.

4354 Dülmen

N.N.

15 x montags
9.9.19 bis 20.1.20
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 4/5

4355 Dülmen

Wim van Betuw

13 x mittwochs
12.2.20 bis 20.5.20
19:00 bis 20:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,30 EUR
6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,40 EUR
Anmeldung bis 5.2.20
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber,

A1 – Niederländisch 4

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.

4356 Dülmen

N.N.

15 x montags
10.2.20 bis 15.6.20
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber, L. 4/5

A2 – Niederländisch 3

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.

4357 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

13 x montags, 9.9.19 bis 27.1.20
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Lehrerzi.
ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,30 EUR
6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,40 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Lehrwerk: Welkom! Neu A1-A2
ISBN 978-3-12-528990-1
Keine Kurstermine im Dezember.

A2 – Niederländisch 4

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.

4358 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

12 x montags, 10.2.20 bis 18.5.20
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Lehrerzi.
ab 10 TN: 55,20 EUR/Erm. 38,70 EUR
8 bis 9 TN: 68,40 EUR/Erm. 51,90 EUR
6 bis 7 TN: 88,80 EUR/Erm. 72,30 EUR
Anmeldung bis 3.2.20
Lehrwerk: Welkom! Neu A1-A2
ISBN 978-3-12-528990-1



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 Sprechansätze 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.

4359 Dülmen

Wim van Betuw

13 x dienstags
10.9.19 bis 17.12.19
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,30 EUR
6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,40 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Lehrwerk: Wat leuk! B1, Hueber

4360 Dülmen

Wim van Betuw

13 x dienstags
11.2.20 bis 19.5.20
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,30 EUR
6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,40 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Lehrwerk: Wat leuk! B1, Hueber

B1 – Niederländisch

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen geeignet. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

4361 Haltern am See

Severa Switzar

15 x dienstags
24.9.19 bis 28.1.20
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 17.9.19
Lehrwerk: Wat Leuk! B1, Hueber, L. 5

4362 Haltern am See

Severa Switzar

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
20:00 bis 21:30 Uhr
Joseph-König-Gymnasium, Raum 806
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Lehrwerk: Wat Leuk! B1, Hueber, L. 7

C1 – Niederländisch Konversation

Willkommen sind alle Teilnehmenden, die bereits über sehr gute Vorkenntnisse verfügen.

4363 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

13 x dienstags
10.9.19 bis 21.1.20
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
ab 10 TN: 59,80 EUR/Erm. 42,00 EUR
8 bis 9 TN: 74,10 EUR/Erm. 56,30 EUR
6 bis 7 TN: 96,20 EUR/Erm. 78,40 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
Keine Kurstermine im Dezember.

4364 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

12 x dienstags
11.2.20 bis 12.5.20
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
ab 10 TN: 55,20 EUR/Erm. 38,70 EUR
8 bis 9 TN: 68,40 EUR/Erm. 51,90 EUR
6 bis 7 TN: 88,80 EUR/Erm. 72,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



Foto: Susanne Panitzki



A1 – Polnisch für Anfänger

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig. 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.

4400 Dülmen

Sylwia Wrobbel

10 x dienstags

17.9.19 bis 3.12.19

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Lehrerzi.

ab 10 TN: 46,00 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR

Anmeldung bis 29.3.19

Lehrwerk: Witam! Kursbuch ISBN: 978-3-19-0053698

Arbeitsbuch ISBN: 978-3-075369-7

A1 – Schnupper- Wochenende 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.

4401 Dülmen

Sylwia Wrobbel

Freitag, 3.4.20, 18:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 4.4.20, 9:00 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 5.4.20, 9:00 bis 12:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 39,50 EUR

8 bis 9 TN: 47,80 EUR

6 bis 7 TN: 60,50 EUR

Anmeldung bis 27.3.20

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



A1 – Schnupper- Wochenende 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.

4402 Dülmen

Klaus Hüls

Freitag, 20.3.20, 19:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 21.3.20, 9:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 22.3.20, 9:00 bis 12:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 39,50 EUR

8 bis 9 TN: 47,80 EUR

6 bis 7 TN: 60,50 EUR

Anmeldung bis 13.3.20

Das Unterrichtsmaterial stellt der Kursleiter zur Verfügung.



A1 – Russisch für Anfänger

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.

4500 Haltern am See

Nina Sagan

15 x mittwochs

11.9.19 bis 15.1.20

18:00 bis 19:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR

Anmeldung bis 4.9.19

Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben

A1 – Russisch 1

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.

4501 Haltern am See

Nina Sagan

15 x mittwochs

12.2.20 bis 3.6.20

18:00 bis 19:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR

Anmeldung bis 5.2.20



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.

4551 Dülmen

Alia Hannah Brinkmann

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

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

4552 Haltern am See

Karin Engelbrecht

10 x mittwochs

11.9.19 bis 27.11.19

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 4.9.19

Lehrwerk: Tala Svenska A2+, Lehrbuch und Übungsbuch

4553 Haltern am See

Karin Engelbrecht

10 x mittwochs

12.2.20 bis 29.4.20

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 5.2.20

Lehrwerk: Tala Svenska A2+, Lehrbuch und Übungsbuch

Presentación de las fiestas Spanische Fiestas

España es conocida por su alegre y relajada forma de vida. Los españoles lo enseñan especialmente en su peculiar forma de celebrar fiestas. Del uno de enero al 31 de diciembre y por todo el mapa español se celebran fiestas con o sin carácter religioso, pero sobre todo con una diversa paleta de tradiciones culturales y gastronómicas.

En esta tarde se pretende acercar a los interesados a algunas de esas tradiciones que hacen de nuestro país un atractivo destino para sus vacaciones. Esta corta presentación se dirige a personas con conocimientos A1 (avanzado) – A2 – B1.

Si existe interés por parte de los participantes se puede cerrar la presentación en un coloquio en español para intercambiar experiencias.

Spanien ist für seine fröhliche und entspannte Lebensart bekannt. Das zeigt sich besonders in den zahlreichen Fiestas. Vom 1. Januar bis 31. Dezember werden überall im Land Feste gefeiert, manche mit und manche ohne religiösem Hintergrund, aber alle sind wichtiger Bestandteil der spanischer Kultur. An diesem Abend werden einige dieser traditionellen Fiestas vorgestellt, die Spanien zu einem so attraktiven Urlaubsziel machen. Der Vortrag wird in leichtem Spanisch gehalten und richtet sich an Spanisch-Lernende mit Vorkenntnissen (A1-Avanzado, A2, B1).

4600 Haltern am See

Trinidad Castro

Montag, 3.2.20, 19:00 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 6,90 EUR

8 bis 9 TN: 8,60 EUR

6 bis 7 TN: 11,10 EUR

Anmeldung bis 27.1.20

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.

4601 Dülmen

Marisa Lalanne

Freitag, 19.6.20, 18:30 bis 21:00 Uhr

Samstag, 20.6.20, 10:00 bis 13:15 Uhr

Sonntag, 21.6.20, 10:00 bis 13:15 Uhr

Montag, 22.6.20 bis Donnerstag,

25.6.20, jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 52,90 EUR

8 bis 9 TN: 65,60 EUR

6 bis 7 TN: 85,10 EUR

Anmeldung bis 12.6.20

Das Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.



A1 – Spanisch am Nachmittag

Sie möchten Spanisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs 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

4602 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x montags

9.9.19 bis 20.1.20

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk: El Curso 1

ISBN 978-3-12-606658-7

4603 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x montags

10.2.20 bis 15.6.20

16:00 bis 17:30 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 3.2.20

Lehrwerk: El Curso 1, Klett

ISBN 978-3-12-606658-7



A1 – Spanisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur spanischsprachiger Länder kennenlernen möchten. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.

4604 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags

10.9.19 bis 21.1.20

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

Am 12.11.2019 findet kein Unterricht statt!



A1 – Spanisch

Sie möchten Spanisch lernen und haben erst wenig Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs 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.

4605 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett

2. Semester

4606 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett,

A1 – Spanisch 3

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.

4607 Haltern am See

Trinidad Castro

12 x donnerstags, 12.9.19 bis 19.12.19

17:15 bis 18:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 55,20 EUR/Erm. 38,70 EUR

8 bis 9 TN: 68,40 EUR/Erm. 51,90 EUR

6 bis 7 TN: 88,80 EUR/Erm. 72,30 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: El nuevo Curso 1, Klett

ISBN 978-3-12-606658-7

A1 – Spanisch 4

4608 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x donnerstags, 13.2.20 bis 18.6.20

17:15 bis 18:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: El nuevo Curso 1, Klett

ISBN 978-3-12-606658-7

A1 – Spanisch

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 sagen 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.

4609 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x dienstags, 10.9.19 bis 14.1.20

19:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 9

ISBN 978-3-12-514980-9

4610 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x dienstags, 11.2.20 bis 9.6.20

19:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 11

ISBN 978-3-12-514980-9

5. Semester

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!

4611 Haltern am See

Anna Maria Scheer

15 x montags

9.9.19 bis 27.1.20

20:00 bis 21:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett, L. 12

4612 Haltern am See

Anna Maria Scheer

14 x montags

10.2.20 bis 8.6.20

20:00 bis 21:30 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 64,40 EUR/Erm. 45,20 EUR

8 bis 9 TN: 79,80 EUR/Erm. 60,60 EUR

6 bis 7 TN: 103,60 EUR/Erm. 84,40 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett,

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!

4613 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Lehrwerk: Perspectivas Ya! A2,

Cornelsen

4614 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 84,40 EUR

6 bis 7 TN: 108,20 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Lehrwerk: Perspectivas Ya! A2,

Cornelsen



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 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!

4615 Havixbeck

Ambar Bravo

15 x donnerstags

12.9.19 bis 23.1.20

18:00 bis 19:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 114

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 5.9.19

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett und Kurzkrimis

4616 Havixbeck

Ambar Bravo

15 x donnerstags

13.2.20 bis 18.6.20

18:00 bis 19:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 114

ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR

8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR

6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR

Anmeldung bis 6.2.20

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett, und Kurzkrimis

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!

4617 Haltern am See

Trinidad Castro

12 x dienstags

10.9.19 bis 10.12.19

17:15 bis 18:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 802

ab 10 TN: 55,20 EUR/Erm. 38,70 EUR

8 bis 9 TN: 68,40 EUR/Erm. 51,90 EUR

6 bis 7 TN: 88,80 EUR/Erm. 72,30 EUR

Anmeldung bis 3.9.19

Lehrwerk: El nuevo Curso 2, Klett

ISBN 978-3-12-606663-1

3. Semester

4618 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x dienstags

11.2.20 bis 9.6.20

17:15 bis 18:45 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 802

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 4.2.20

Lehrwerk: El nuevo Curso 2, Klett

ISBN 978-3-12-606663-1

4. Semester

A2 – Spanisch

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.

4619 Haltern am See

Anna Maria Scheer

15 x montags

9.9.19 bis 27.1.20

18:30 bis 20:00 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR

8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR

6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.19

Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

4620 Haltern am See

Anna Maria Scheer

14 x montags

10.2.20 bis 8.6.20

18:30 bis 20:00 Uhr

Joseph-König-Gymnasium, Raum 803

ab 10 TN: 64,40 EUR/Erm. 45,20 EUR

8 bis 9 TN: 79,80 EUR/Erm. 60,60 EUR

6 bis 7 TN: 103,60 EUR/Erm. 84,40 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.



4621 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags
10.9.19 bis 21.1.20
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

4622 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

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.

4623 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x donnerstags
12.9.19 bis 23.1.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR
6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR
Anmeldung bis 5.9.19
Lehrwerk: Con gusto B1, Klett, L. 8
ISBN 978-3-12-515010-2

4624 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x donnerstags
13.2.20 bis 18.6.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
ab 10 TN: 46,00 EUR/Erm. 32,20 EUR
8 bis 9 TN: 57,00 EUR/Erm. 43,20 EUR
6 bis 7 TN: 74,00 EUR/Erm. 60,20 EUR
Anmeldung bis 6.2.20
Lehrwerk: Con gusto B1, Klett
ISBN 978-3-12-515010-2

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.

4625 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x dienstags
10.9.19 bis 14.1.20
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 3.9.19
Lehrwerk: Destino ERASMUS 2 - Nivel intermedio y avanzado L 9
ISBN 978-3-19-244506-4

4626 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x dienstags
11.2.20 bis 9.6.20
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
ab 10 TN: 69,00 EUR/Erm. 48,30 EUR
8 bis 9 TN: 85,50 EUR/Erm. 64,80 EUR
6 bis 7 TN: 111,00 EUR/Erm. 90,30 EUR
Anmeldung bis 4.2.20
Lehrwerk: Destino ERASMUS 2 - Nivel intermedio y avanzado.
ISBN 978-3-19-244506-4



Deutsch

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Susanne Hoeft

Programmbereichsleiterin Deutsch

Telefon: 02594 12-472

Telefon: 02364 933-440



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 (z. B. Alphabetisierungskursen) 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 € für Vollzahler ohne Zulassung zum Integrationskurs,
- 195,00 € Ermäßigter Betrag ohne Zulassung oder bei Zulassung mit Teilkostenerstattung durch das BAMF,
- 0,00 € 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

5001 Dülmen / Haltern am See

mehrmals pro Woche, i.d.R. 3 bis 4 UE pro Tag
laufender Einstieg möglich
Ort auf Anfrage

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 500 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.

5002 Dülmen / Haltern am See

Geplanter Kursstart Dülmen:
September 2019



Deutsch A1/A2

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1.1 Niveau können noch einsteigen. 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).

Höchststeilnehmerzahl: 20

5003 Dülmen

Hermann Ast

25 x mittwochs und donnerstags,
11.9.19 bis 8.1.20

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

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.

Höchststeilnehmerzahl: 12

5004 Dülmen

Martina Benning

15 x dienstags

10.9.19 bis 14.1.20

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

gebührenfrei

Anmeldung bis 3.9.19

5005 Dülmen

Martina Benning

15 x dienstags

4.2.20 bis 26.5.20

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

gebührenfrei

Anmeldung bis 28.1.20

Erzähl- und Lesekreis in Platt

Vertell- un Liëskring in Platt

Üm usse olle Spraak Platt, de wi dann ümmer küert un daomet hochholt, un ook üm dee Lüü, we met us widder Platt küern willt, geht't bi dütt Bineenkuemmen. Wi daut daorum alle Lüü inlaan, we wier van Näien Platt küern willt. Bi de Lüü, we bi us metmaken willt, gaoht wi meestied d'rvan uut, dat se ümmer all usse Platt verstaohn un küern küennt. Wi niëmt 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 inbringen 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 Trefen is ümmer 'ne eegene Saak uut Haltern sölwst, van rund üm Haltern un ook noch mangst wat, dat van widder wegg is, vöseih'n.

Höchststeilnehmerzahl: 15

5006 Haltern am See

Willi Husmann

Dienstag, 24.9.19, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 29.10.19, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 26.11.19, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 10.12.19, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 28.1.20, 16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 23,00 EUR/Erm. 16,10 EUR

8 bis 9 TN: 28,50 EUR/Erm. 21,60 EUR

6 bis 7 TN: 37,00 EUR/Erm. 30,10 EUR

Anmeldung bis 17.9.19

5007 Haltern am See

Willi Husmann

Dienstag, 25.2.20, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 31.3.20, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 28.4.20, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 26.5.20, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 23.6.20, 16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 23,00 EUR/Erm. 16,10 EUR

8 bis 9 TN: 28,50 EUR/Erm. 21,60 EUR

6 bis 7 TN: 37,00 EUR/Erm. 30,10 EUR

Anmeldung bis 18.2.20

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 spätestens 4 Wochen vorher erfolgen muss und nur persönlich möglich ist!

Höchstteilnehmerzahl: 20

5008 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 26.9.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 26.8.19

5009 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 21.11.19
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 21.10.19

5010 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 16.1.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 16.12.19

5011 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 26.3.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 24.2.20

5012 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 25.6.20
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 25.5.20

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



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.

Höchstteilnehmerzahl: 24

5013 Dülmen

Susanne Hoeft

Montag, 4.5.20, 12:30 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 1.4.20

5014 Dülmen

Susanne Hoeft

Dienstag, 26.5.20, 12:30 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.20

telc – A1 Prüfung

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!

Höchstteilnehmerzahl: 20

5015 Dülmen

Kursleiterteam

Mittwoch, 30.10.19, 10:00 bis 16:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 25.9.19

5016 Haltern am See

Kursleiterteam

Mittwoch, 18.12.19, 9:30 bis 15:30 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 13.11.19

5017 Dülmen

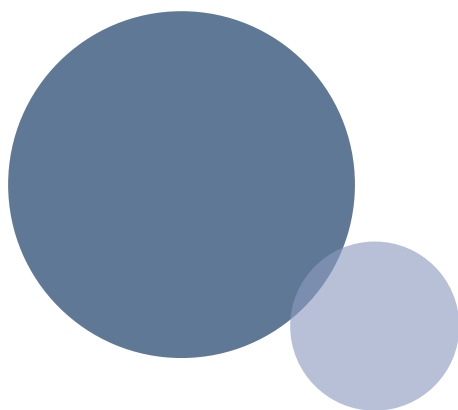
Kursleiterteam

Mittwoch, 18.3.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 12.2.20

5018 Haltern am See

Kursleiterteam

Mittwoch, 13.5.20, 10:00 bis 16:00 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Entgelt 50,00 EUR
Anmeldung bis 8.4.20





Vorbereitung auf die telc-Prüfung

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) – Niveaustufen A2 + B1

An zwei Samstagvormittagen oder an vier Abenden wird eine praktische Vorbereitung auf die telc DTZ A2-B1 Prüfung angeboten. Sie üben die formale korrekte Bearbeitung der Formulare zu Lese- und Hörverstehen, das Verfassen eines Briefes und simulieren den Ablauf eines Prüfungsgesprächs anhand von Beispielaufgaben. Es werden Beispielaufgaben zu den einzelnen Prüfungsteilen bearbeitet.

Höchstteilnehmerzahl: 25

5019 Dülmen

Ludmilla Telsemeyer

2 x samstags

31.8.19 bis 7.9.19

10:00 bis 13:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 22,00 EUR/Erm. 15,40 EUR

8 bis 9 TN: 26,40 EUR/Erm. 19,80 EUR

6 bis 7 TN: 33,20 EUR/Erm. 26,60 EUR

Anmeldung bis 23.8.19

5020 Haltern am See

Ludmilla Telsemeyer

4 x montags und dienstags

9.12.19 bis 17.12.19

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

ab 10 TN: 22,00 EUR/Erm. 15,40 EUR

8 bis 9 TN: 26,40 EUR/Erm. 19,80 EUR

6 bis 7 TN: 33,20 EUR/Erm. 26,60 EUR

Anmeldung bis 2.12.19

5021 Dülmen

Ludmilla Telsemeyer

2 x samstags

20.6.20 bis 27.6.20

10:00 bis 13:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

ab 10 TN: 22,00 EUR/Erm. 15,40 EUR

8 bis 9 TN: 26,40 EUR/Erm. 19,80 EUR

6 bis 7 TN: 33,20 EUR/Erm. 26,60 EUR

Anmeldung bis 12.6.20



telc-Prüfung

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) – Niveaustufen A2 + B1

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

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

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

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist!

Höchstteilnehmerzahl: 25

5022 Dülmen

Kursleiterteam

Freitag, 13.9.19, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 12.8.19

5023 Dülmen

Kursleiterteam

Freitag, 11.10.19, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 9.9.19

5024 Haltern am See

Kursleiterteam

Freitag, 10.1.20, 9:00 bis 16:00 Uhr

Neues Rathaus, Saal

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 9.12.19

5025 Dülmen

Kursleiterteam

Freitag, 6.3.20, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 3.2.20

5026 Dülmen

Kursleiterteam

Freitag, 3.4.20, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 2.3.20

5027 Haltern am See

Kursleiterteam

Freitag, 5.6.20, 9:00 bis 16:00 Uhr

Neues Rathaus, Ratssaal

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 4.5.20

5028 Dülmen

Kursleiterteam

Freitag, 3.7.20, 9:00 bis 16:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 135,00 EUR

Anmeldung bis 1.6.20





EDV/ Beruf

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Dr. Saskia Jogler

Programmbereichsleiterin Beruf | EDV
Telefon: 02594 12-471



Kooperationskurs Fachhochschulreife und Abitur

Eine neue Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe in Gelsenkirchen (Abendgymnasium und Kolleg der Stadt Gelsenkirchen) ermöglicht ab August 2020 in Dülmen und Haltern den Abschluss Fachhochschulreife (FHR) zu erwerben.

Beide Kurse starten direkt nach den Sommerferien. In Dülmen findet der Lehrgang vormittags (Mo.–Do., 8:00–13:00 Uhr), in Haltern abends (Mo.–Do., 17:45–21:45 Uhr) statt. Die wöchentliche Unterrichtszeit beträgt 22 Schulstunden.

Eine Teilnahme daran ist möglich, wenn folgende Voraussetzungen vorliegen:

- mittlerer Schulabschluss mit Fachoberschulreife (Qualifikationsvermerk nicht erforderlich),
- Vollendung des 18. Lebensjahres,
- abgeschlossene Lehre oder mindestens zweijährige Berufstätigkeit (Ersatzzeiten, z. B. Elternzeiten, können angerechnet werden).
- Der Kurs umfasst eine einjährige Einführungsphase (1./2. Semester) sowie die Qualifikationsphase (3./4. Semester), die mit dem Erwerb der Fachhochschulreife (FHR) endet.

Im Anschluss an den Erwerb der Fachhochschulreife ist es möglich, in Gelsenkirchen das Abitur (Allgemeine Hochschulreife) zu erreichen. Hierfür besteht folgende Ausnahmeregelung: Wenn der FOR-Abschluss an einer VHS oder Abendrealschule erworben wurde, kann der Lehrgang auch ohne Nachweis der Berufstätigkeit besucht werden, er endet aber mit dem Erwerb des schulischen Teils der Fachhochschulreife.

Eine vorläufige Anmeldung ist jederzeit möglich. Der Lehrgang ist kostenfrei. Bitte nehmen Sie für ein Beratungsgespräch Kontakt mit uns auf:

Geschäftsstelle Dülmen – Alte Sparkasse
Münsterstraße 29 / Ostring 32 · 48249 Dülmen
Telefon: 02594 12-400
info@vhs-duelmen.de, www.vhs-duelmen.de

Geschäftsstelle Haltern am See
Muttergottesstiege 6 · 45721 Haltern am See
Telefon: 02364 933-442

Ursula Raible, OStR', E-Mail: raible@wbk-el.de

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe
Abendgymnasium und Kolleg der Stadt Gelsenkirchen
Middelicher Straße 289
Telefon: 0209 811260 · 45892 Gelsenkirchen-Resse
weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de
www.wbk-el.de

Abitur-Online in Gelsenkirchen

Der Lehrgang abitur-online.nrw ist ein flexibles Unterrichtsangebot des Weiterbildungskollegs Emscher-Lippe mit Lernphasen in der Schule und zu Hause. Das Angebot richtet sich an Studierende, die aus beruflichen oder privaten Gründen abends die Schule besuchen möchten, aber nicht an mehr als zwei Tagen pro Woche anwesend sein können, z. B.:

- Berufstätige, die neben ihrer Berufstätigkeit einen Schulabschluss erwerben möchten,
- Mütter oder Väter, die neben der Führung eines Haushalts die Schule besuchen möchten,
- Arbeitssuchende, die dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen und parallel dazu die Fachhochschulreife oder das Abitur erwerben möchten.

Der Lehrgang abitur-online.nrw findet zur Hälfte an zwei Tagen pro Woche in der Schule statt. Die andere Hälfte der Unterrichtszeit wird im Selbststudium über eine Lernplattform zu Hause am Computer und mit ergänzenden schriftlichen Lernmaterialien absolviert. Die Studierenden werden in den Selbstlernphasen von erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern online betreut; für den Erfahrungsaustausch mit den anderen Studierenden und die Arbeit in der Lerngruppe steht eine internetgestützte Arbeits- und Kommunikationsplattform bereit.

Der Lehrgang dauert bis zum Abitur (AHR) insgesamt drei Jahre. Er gliedert sich in eine einjährige Einführungs- und eine zweijährige Qualifikationsphase. Die Fachhochschulreife (FHR) kann Ihnen bei entsprechenden Leistungen nach zwei Jahren zuerkannt werden. Die neuen Kurse starten an unserem Standort in Gelsenkirchen-Resse jeweils nach den Sommerferien. Quer- und Seiteneinstiege sind nach Beratung durch die Schulleitung jederzeit möglich. Bitte nehmen Sie für ein Beratungsgespräch Kontakt mit uns auf:

Koordinator des Studiengangs:
Dr. Torsten Menkhaus, StD
Telefon: 02385 922574
menkhaus@wbk-el.de

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe
Abendgymnasium und Kolleg der Stadt Gelsenkirchen
Middelicher Straße 289 · 45892 Gelsenkirchen-Resse
Telefon: 0209 811260
weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de, www.wbk-el.de



Wochenendkurs: Tastschreiben

Mit bildhaften Lernmethoden zum 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, 5.10.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 6.10.19, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 67,00 EUR
Anmeldung bis 28.9.19



6001 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 16.5.20, 10:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 17.5.20, 10:00 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 67,00 EUR
Anmeldung bis 9.5.20



Wochenendkurs: Tastschreiben heute

**multisensorisch lernen –
inkl. Herdt-Buch!**

Beruflich oder privat, in Schule, Ausbildung und Studium, bei Internetrecherchen, E-Mail-Verkehr usw. – überall wird das Medium Computer genutzt. Dabei sparen Sie sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können.

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird mittels einer multisensorischen Lernmethode, bei der möglichst viele Sinne einbezogen werden, neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte angesprochen. Sie lernen mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System und schreiben sicher und fehlerfrei in kurzer Zeit. Mit abwechslungsreichen Übungen werden alle Lerntypen erreicht. Bilder, Farben, Musik und Entspannung begleiten den Lernprozess.

Voraussetzung: EDV-Vorkenntnisse.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6002 Havixbeck

Hedwig Müller

Freitag, 8.11.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 9.11.19, 15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 10.11.19, 10:00 bis 13:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 122
Entgelt 65,90 EUR
Anmeldung bis 1.11.19

6003 Haltern am See

Hedwig Müller

Freitag, 15.11.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 16.11.19, 15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 17.11.19, 10:00 bis 13:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 67,90 EUR
Anmeldung bis 8.11.19



6004 Haltern am See

Hedwig Müller

Freitag, 7.2.20, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 8.2.20, 15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 9.2.20, 10:00 bis 13:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 67,90 EUR
Anmeldung bis 31.1.20





Ferienkurs: Tastschreiben für Schüler*innen

multisensorisch lernen – inkl. Herdt-Buch!

Beruflich oder privat, in Schule, Ausbildung und Studium, bei Internetrecherchen, E-Mail-Verkehr usw. – überall wird das Medium Computer genutzt. Dabei sparen Sie sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können.

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird mittels einer multisensorischen Lernmethode, bei der möglichst viele Sinne einbezogen werden, neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte angesprochen. Sie lernen mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System und schreiben sicher und fehlerfrei in kurzer Zeit. Mit abwechslungsreichen Übungen werden alle Lerntypen erreicht. Bilder, Farben, Musik und Entspannung begleiten den Lernprozess.

Voraussetzung: EDV-Vorkenntnisse.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6005 Haltern am See

Hedwig Müller

Montag, 14.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Dienstag, 15.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Mit., 16.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Do., 17.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 84,00 EUR

Anmeldung bis 7.10.19

für Schüler*innen von 10 bis 14 Jahren

6007 Haltern am See

Hedwig Müller

Montag, 6.4.20, 10:00 bis 13:00 Uhr

Dienstag, 7.4.20, 10:00 bis 13:00 Uhr

Mittwoch, 8.4.20, 10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag, 9.4.20, 10:00 bis 13:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 84,00 EUR

Anmeldung bis 30.3.20

für Schüler*innen von 10 bis 14 Jahren

6006 Havixbeck

Hedwig Müller

Montag, 21.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Dienstag, 22.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Mi., 23.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Do., 24.10.19, 10:00 bis 13:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 122

Entgelt 84,00 EUR

Anmeldung bis 14.10.19

für Schüler*innen von 10 bis 14 Jahren



Sommerferienkurs: Tastschreibseminar und MS Word-Grundlagen für Schüler*innen

Richtig und schnell schreiben am PC macht vieles leichter in der Schule und bei den Hausaufgaben.

Außerdem kann das „10-Finger-Tastschreiben“ eine wichtige Voraussetzung sein, um später eine gute Ausbildungsstelle zu bekommen oder leichter durch ein Studium zu kommen. Der Tastschreibunterricht fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Feinmotorik und wirkt sich positiv auf die Rechtschreibung aus, da jeder Buchstabe bewusst und konzentriert eingetippt wird. Das Tastenfeld wird in diesem Kurs schrittweise mit unterschiedlichsten Übungen erarbeitet. Danach macht man garantiert weniger Fehler als im „Zwei-Finger-Suchsystem“ und spart Zeit und Konzentration. Wer danach täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald noch schneller und sicherer! Zusätzlich werden Grundkenntnisse des Schreibprogramms Word vermittelt. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

6008 Dülmen | Wochenkurs

Brigitte Kanne

Montag, 3.8.20, 10:00 bis 12:30 Uhr

Dienstag, 4.8.20, 10:00 bis 12:30 Uhr

Mittwoch, 5.8.20, 10:00 bis 12:30 Uhr

Donnerstag, 6.8.20, 10:00 bis 12:30 Uhr

Freitag, 7.8.20, 10:00 bis 12:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 84,00 EUR

Anmeldung bis 27.7.20

für Schüler*innen von 9 bis 14 Jahren



Computer-Grundkurs

Für die Computer-Grundkurse 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 Fens-tertechnik von Windows kennen. Außerdem wird die Textverarbeitung mit dem Schreibprogramm Word 2010 vermittelt. Auch die Nutzung des Internet ist Bestandteil dieser Einführungskurse, die die Basis für die Teilnahme an weiterführenden EDV-Angeboten bilden.

Höchstteilnehmerzahl: 8

6050 Haltern am See

Sabine Ander

5 x donnerstags
31.10.19 bis 5.12.19
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,60 EUR
Anmeldung bis 24.10.19
kein Kurs am 28.11.19

6051 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x montags
4.11.19 bis 2.12.19
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,80 EUR
Anmeldung bis 28.10.19

6052 Haltern am See

Sabine Ander

5 x donnerstags
30.1.20 bis 5.3.20
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,60 EUR
Anmeldung bis 23.1.20
kein Kurs am 20.2.20

6053 Dülmen

Markus Beckstedde

Dienstag, 28.4.20, 18:30 bis 21:30 Uhr
Do., 30.4.20, 18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 5.5.20, 18:30 bis 21:30 Uhr
Donnerstag, 7.5.20, 18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 12.5.20, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,80 EUR
Anmeldung bis 28.10.19

Computer-Aufbaukurs

Sie haben schon einmal an einem Computerkurs teilgenommen oder arbeiten immer mal wieder mit einem PC? Sie möchten Ihre Kenntnisse gerne noch einmal auffrischen und vertiefen, aber auch etwas Neues lernen?

In diesem Kurs lernen Sie anhand typischer, praktischer Aufgaben den PC im Alltag zu nutzen:

- Sie lernen mit Windows 10 umzugehen.
- Sie schreiben Briefe in Word 2010 und gestalten Einladungen mit Bildern.
- Sie bekommen einen Einblick in Excel 2010 und lernen, einfache Berechnungen und ein Haushaltsbuch zu führen.
- Sie vertiefen das Verwalten von Dateien, den Umgang mit CDs, USB-Sticks und lernen, Ihre Daten zu sichern.
- Sie erfahren, wie man Dateien aus dem Internet herunter lädt und Programme installiert oder deinstalliert.
- Sie lernen mehr über Systempflege.

Höchstteilnehmerzahl: 8

6054 Haltern am See

Sabine Ander

5 x donnerstags
12.3.20 bis 9.4.20
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 98,00 EUR/Ermäßigt 74,60 EUR
Anmeldung bis 5.3.20
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!



Schnupperkurs für absolute Computerneulinge

langames Lerntempo

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 für absolute Neulinge und alle, die ein langsames Tempo beim Lernen bevorzugen. Wer danach Lust auf mehr hat, besucht den direkt anschließenden Kurs „Einstieg in die Computerwelt“, der ebenfalls ein gemütliches Lerntempo vorgibt.

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

6060 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 9.9.19, 9:00 bis 11:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 2.9.19

6061 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 10.9.19, 9:00 bis 11:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 3.9.19

6062 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 27.1.20, 9:00 bis 11:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 20.1.20

6063 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 28.1.20, 9:00 bis 11:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 21.1.20



Einstieg in die Computerwelt

langames Lerntempo

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 an dieses „unbekannte Wesen“ heran? 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 wiederzufinden. Sie werden einfache Texte gestalten, speichern und drucken. Informationen zur Datensicherung runden den Kurs ab.

Dieser Kurs ist besonders für Personen geeignet, die ein langsames Lernen mit viel Zeit zum Üben und Fragen stellen bevorzugen. Vorkenntnisse entsprechend dem „Schnupperkurs für absolute Computerneulinge“ erleichtern Ihnen den Einstieg. Die zur Verfügung stehenden Kurs-PCs sind mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 10 ausgestattet.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6064 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 16.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 9.9.19



6065 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 17.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 10.9.19



6066 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 3.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 27.1.20



6067 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 4.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 28.1.20





Mein Notebook und ich

Grundlagenkurs

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

6071 Dülmen

Hedwig Müller

2 x montags

28.10.19 bis 4.11.19

14:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 48,40 EUR

Anmeldung bis 21.10.19



6073 Dülmen

Hedwig Müller

2 x montags

20.4.20 bis 27.4.20

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 48,40 EUR

Anmeldung bis 13.4.20



6072 Dülmen

Hedwig Müller

2 x montags

13.1.20 bis 20.1.20

14:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 48,40 EUR

Anmeldung bis 6.1.20



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

6074 Dülmen

Hedwig Müller

2 x montags

28.10.19 bis 4.11.19

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 48,40 EUR

Anmeldung bis 21.10.19



6075 Dülmen

Hedwig Müller

2 x montags

13.1.20 bis 20.1.20

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 48,40 EUR

Anmeldung bis 6.1.20



6076 Dülmen

Hedwig Müller

2 x montags

20.4.20 bis 27.4.20

14:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 48,40 EUR

Anmeldung bis 13.4.20





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

6100 Dülmen

Markus Beckstedde

2 x mittwochs
2.10.19 bis 9.10.19
17:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 46,40 EUR
Anmeldung bis 25.9.19

6101 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Dienstag, 22.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Do., 24.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
Entgelt 48,40 EUR
Anmeldung bis 15.10.19
Der Kurs findet in den Ferien statt.

6102 Dülmen

Peter Klemmer

Dienstag, 12.11.19, 9:00 bis 13:00 Uhr
Do., 14.11.19, 9:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 60,00 EUR
Anmeldung bis 5.11.19

6103 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 20.1.20, 15:00 bis 18:15 Uhr
Do., 23.1.20, 15:00 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,40 EUR
Anmeldung bis 13.1.20

6104 Dülmen

Peter Klemmer

Dienstag, 28.1.20, 9:00 bis 13:00 Uhr
Do., 30.1.20, 9:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 60,00 EUR
Anmeldung bis 21.1.20

6105 Dülmen

Markus Beckstedde

2 x montags
15.6.20 bis 22.6.20
17:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 46,40 EUR
Anmeldung bis 8.6.20

Smartphone & Tablet Fragestunde

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone/ Tablet gesammelt, aber im Alltag tauchen immer wieder neue Fragen auf. Diese werden in ruhiger Lernatmosphäre gemeinsam besprochen und gelöst. Die Themen für diesen Nachmittag bestimmen Sie selbst. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone oder Tablet und das zugehörige Ladekabel mit. Dieser Kurs richtet sich an Besitzer eines Geräts mit dem Betriebssystem Android. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 8

6106 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Do., 31.10.19, 15:00 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 24,20 EUR
Anmeldung bis 24.10.19

6107 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 3.2.20, 15:00 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 24,20 EUR
Anmeldung bis 27.1.20



Einzelstunde 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

6108 Dülmen

Markus Beckstedde

Donnerstag, 26.9.19
17:00 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 18:45 Uhr
19:00 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 19.9.19

6109 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 27.11.19,
17:00 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 18:45 Uhr
19:00 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 20.11.19

6110 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 2.12.19,
17:00 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 18:45 Uhr
19:00 bis 19:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 25.11.19

6111 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 12.2.20,
17:00 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 18:45 Uhr
19:00 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 5.2.20

6112 Dülmen

Markus Beckstedde

Montag, 11.5.20,
17:00 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 18:45 Uhr
19:00 bis 19:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 4.5.20



iPhone & iPad: Einsteigerkurs langsames Lerntempo

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 und alle, die ein langsames Tempo beim Lernen bevorzugen – werden hier Schritt für Schritt die Grundfunktionen von iPhone und iPad verständlich erklärt. Es werden grundlegende Informationen zu den Möglichkeiten der Geräte vermittelt, praktische Grund- und Sicherheitseinstellungen vorgenommen und das Verwalten von Telefonnummern in den „Kontakten“ erklärt. Darüber hinaus wird das Schreiben und Lesen von Nachrichten geübt und natürlich im Internet gesurft.

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

6113 Dülmen

Karin Kropf

Dienstag, 8.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Do., 10.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 48,40 EUR
Anmeldung bis 1.10.19



6114 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 26.11.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Do., 28.11.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,40 EUR
Anmeldung bis 19.11.19



6115 Dülmen

Karin Kropf

Dienstag, 21.1.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 23.1.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 48,40 EUR
Anmeldung bis 14.1.20



6116 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 18.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 20.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 48,40 EUR
Anmeldung bis 11.2.20



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

6150 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 16.11.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 9.11.19



6151 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 8.2.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 1.2.20



Wochenendkurs: Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger. Hier lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen, wie Sie Dokumente mit Word 2010 erstellen, bearbeiten und gestalten.

Seminarinhalte sind u. a.:

- Bildschirmaufbau
- Word optimal einstellen
- Text eingeben und formatieren (Zeichen-, Bereichs- und Absatzformatierungen)
- WordArt, Spalten und Bilder
- Erstellen einer privaten Briefvorlage

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6152 Haltern am See

Hedwig Müller

Freitag, 6.12.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 7.12.19, 10:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 81,60 EUR
Anmeldung bis 29.11.19

6153 Haltern am See

Hedwig Müller

Freitag, 13.3.20, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 14.3.20, 10:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 81,60 EUR
Anmeldung bis 6.3.20

Einstieg in die Textverarbeitung

langsameres Lerntempo

Sie haben schon einmal einen einfachen Brief an Ihrem Computer geschrieben und würden jetzt gerne etwas Neues, 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 kostenfrei, leicht zu erlernen und zu bedienen. Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. 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

6163 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 23.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 16.9.19



6164 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 24.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 17.9.19



6165 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 10.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 3.2.20



6166 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 11.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 4.2.20





Intensivwoche Word und Excel

für Teilnehm. mit Grundkenntnissen

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 (z. B. S-Verweis) und Funktionen
- Druckgestaltung

Voraussetzung: Excel- und Word-Grundkenntnisse

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6167 Dülmen

Brigitte Kanne

Montag, 7.10.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 8.10.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 9.10.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Do., 10.10.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Freitag, 11.10.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 136,00 EUR
Anmeldung bis 30.9.19

6168 Dülmen

Brigitte Kanne

Montag, 20.4.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 21.4.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 22.4.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
Do., 23.4.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
Freitag, 24.4.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 136,00 EUR
Anmeldung bis 13.4.20



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

6200 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 14.9.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 7.9.19

6201 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 18.1.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 11.1.20



Excel kompakt

Fit für Ausbildung, Studium und Beruf

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 u. Funktionen
- Druckgestaltung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6202 Dülmen

Brigitte Kanne

4 x dienstags
29.10.19 bis 19.11.19
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 108,80 EUR
Anmeldung bis 22.10.19

6203 Dülmen

Brigitte Kanne

4 x dienstags
21.1.20 bis 11.2.20
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 108,80 EUR
Anmeldung bis 14.1.20

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

6204 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 18.9.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 11.9.19

6205 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 2.3.20, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 24.2.20

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

6206 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 23.9.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 16.9.19

6207 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 4.3.20, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 26.2.20

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

6208 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 25.9.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 18.9.19

6209 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 9.3.20, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 2.3.20

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

6210 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 30.9.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 23.9.19

6211 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 11.3.20, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 4.3.20

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

6212 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 2.10.19, 18:30 bis 21:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 27,20 EUR
Anmeldung bis 25.9.19

6213 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 16.3.20, 18:30 bis 21:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 27,20 EUR
Anmeldung bis 9.3.20

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 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 Diagrammherstellung, 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

6214 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 7.10.19, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 30.9.19

6215 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 18.3.20, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 20,40 EUR
Anmeldung bis 11.3.20

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

6250 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 7.9.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 31.8.19

6251 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 25.4.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 18.4.20



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 Power-Point (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 Layouts 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

6300 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 7.12.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 30.11.19

6301 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 14.3.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 7.3.20



Wochenendkurs: Einführung in das Präsentationsprogramm PowerPoint

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger. Hier lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen, wie Sie Präsentationen mit PowerPoint 2010 erstellen, bearbeiten und gestalten.

Seminarinhalte sind u. a.:

- Einführung in die Benutzeroberfläche
- Einstieg in die Folienbearbeitung
- Folientexte eingeben und gestalten
- Objekte erzeugen und gestalten, z. B. WordArt, Bilder usw.
- Bildschirmpräsentation erstellen

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6302 Haltern am See

Hedwig Müller

Freitag, 13.12.19, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 14.12.19, 10:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 81,60 EUR
Anmeldung bis 6.12.19

6303 Haltern am See

Hedwig Müller

Freitag, 27.3.20, 17:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 28.3.20, 10:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 81,60 EUR
Anmeldung bis 20.3.20

Präsentieren / 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

6304 Dülmen

Thomas Malischewski

Montag, 9.9.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Montag, 30.9.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Montag, 4.11.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Montag, 2.12.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
Montag, 6.1.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 116,00 EUR
Anmeldung bis 2.9.19
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.





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 mit 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 E-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

6350 Dülmen

Josef Grünefeld

Samstag, 21.9.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 64,60 EUR
Anmeldung bis 14.9.19



6351 Dülmen

Josef Grünefeld

Samstag, 15.2.20, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 64,60 EUR
Anmeldung bis 8.2.20



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, 28.9.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 64,60 EUR
Anmeldung bis 21.9.19



6353 Dülmen

Josef Grünefeld

Samstag, 22.2.20, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 64,60 EUR
Anmeldung bis 15.2.20



Programmieren mit dem Raspberry Pi

Ferienkurs für Schüler*innen

Ein kompletter Computer in Scheckkartengröße für rund 35 Euro? Willkommen in der Welt des Raspberry Pi! Mit der leicht zu erlernenden Programmiersprache Python sind umfangreiche Projekte möglich. Das Tollste am Raspberry Pi aber sind die GPIOs. Das sind per Programmierung ansteuerbare Ein- oder Ausgänge, durch die aus dem Computer heraus Interaktivität mit der Außenwelt entsteht. So können Leuchtdioden oder Elektromotoren angesteuert oder Sensoren angeschlossen werden.

Im Workshop machen wir uns mit den Basisfunktionen des Raspberry Pis vertraut. Wir installieren das auf Linux basierende Betriebssystem Raspbian, schauen uns die Software an und realisieren ein eigenes Projekt. Das Projekt wird verschiedene Techniken kombinieren. So werden wir mit Linuxbefehlen zu tun haben, mit Servertechnologie, mit html und css sowie der Verknüpfung von php und Python.

Bitte bringe zum Kurs einen PI 3b+, eine Mini-SD 32GB 10er Schreibgeschwindigkeit und ein Handyladegerät (für Android-Geräte) mit.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6354 Haltern am See

Stefan Gewecke

Mittwoch, 23.10.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
Do., 24.10.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
Freitag, 25.10.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
Samstag, 26.10.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 72,30 EUR
Anmeldung bis 16.10.19



Einführung ins Internet

langsameres Lerntempo

Für das Internet ist es nie zu spät! In diesem Kurs lernen Sie das Internet in gemäßigtem Tempo ganz in Ruhe kennen und damit auch schätzen. Einfach alles und jeder scheint heute mit dem Internet vernetzt zu sein: Internetfans verwandeln ihr Zuhause heutzutage sogar in ein ganzes „Smarthome“, in dem Licht und Heizung online regelbar sind. Auch Institutionen wie Banken und Geschäfte verlagern ihren Service ins World Wide Web. Die Vielfältigkeit für die Nutzung des Internets kennt heute kaum Grenzen. Mit diesem Internetkurs lernen auch Sie den Umgang mit dem großen Online-Angebot. Wie Sie es sicher nutzen und davon besonders auch im Alter profitieren, erklären wir Ihnen in diesem Seminar.

Ihr gesamtes Heim müssen Sie natürlich nicht online steuern, aber das Internet kann auch auf andere Wegen Ihr Leben unterstützen, mit Unabhängigkeit, Kontakten, Kommunikation und Informationen - und zwar weltweit. Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe, was es heißt zu surfen und wie Sie das Internet am besten und vor allem sicher nutzen. In lockerer Runde ist praktisches Mitmachen angesagt.

Gewünscht sind Vorkenntnisse mit Tastatur und Maus.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6400 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 30.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 23.9.19



6402 Dülmen

Karin Kropf

Montag, 17.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 10.2.20



6401 Haltern am See

Karin Kropf

Dienstag, 1.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 24.9.19



6403 Haltern am See

Karin Kropf

Mittwoch, 19.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 12.2.20



eBay-Kleinanzeigen

Kaufen und Verkaufen im Internet

Wenn der Dachboden entrümpelt oder das geschmacklose Weihnachtsgeschenk von Tante Gretel entsorgt werden muss, wenn man für ein Fahrrad oder einen Küchentisch nicht viel Geld ausgeben möchte, bietet eBay-Kleinanzeigen eine einfache, kostenlose und nachhaltige Lösung, gebrauchte Gegenstände zu kaufen oder zu verkaufen.

In diesem Seminar lernen Sie anhand von praktischen Beispielen:

- wie Sie sich bei eBay-Kleinanzeigen registrieren können
- was zu beachten ist, wenn man einen Artikel zum Verkauf einstellt
- wie Sie ein digitales Foto Ihres Artikels aufnehmen (z. B. mit dem Smartphone) und hochladen
- welche Möglichkeiten es bei der Artikelsuche gibt
- und welche weiteren Internetverkaufsplattformen auf dem Markt sind.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone oder Tablet mit. Ladekabel und Zugangsdaten für Ihr E-Mail-Postfach mit. Darüber hinaus einen eigenen Artikel, den Sie verkaufen möchten: Dieser wird „live“ bei eBay-Kleinanzeigen eingestellt.

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, geübter Umgang mit Maus und Tastatur
Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 8

6404 Dülmen

Markus Beckstedde

Dienstag, 3.12.19, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 27,20 EUR
Anmeldung bis 26.11.19

6405 Dülmen

Markus Beckstedde

Dienstag, 25.2.20, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 27,20 EUR
Anmeldung bis 18.2.20



Wochenendkurs: Die eigene Homepage erstellen

Sie möchten einen kleinen bis mittelgroßen Internetauftritt erstellen und selbst pflegen? Dann ist der Einsatz eines Content-Management-Systems (CMS) wie Joomla oder WordPress genau das Richtige für Sie, denn beide Programme eignen 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 ein Content Management System 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

6406 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 7.9.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 62,20 EUR
Anmeldung bis 31.8.19



6408 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 18.1.20, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 62,20 EUR
Anmeldung bis 11.1.20



6407 Dülmen

Karin Kropf

Sonntag, 8.12.19, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 62,20 EUR
Anmeldung bis 1.12.19



6409 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 20.6.20, 9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 62,20 EUR
Anmeldung bis 13.6.20



Die eigene Homepage erstellen mit Contao

Content Management Systeme (CMS) sind mittlerweile Standard bei der Erstellung von professionellen Webseiten. Contao 4 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

6410 Haltern am See

Stefan Gewecke

Samstag, 12.10.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 13.10.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 108,80 EUR
Anmeldung bis 5.10.19



Social Media Strategie und Content Marketing

Entwicklung eines Social Media Marketing-Konzepts

Allein in Deutschland nutzen regelmäßig um die 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 Teilnehmenden gemeinsam mit dem international erfahrenen Kursleiter ein auf deren Belange bezogenes 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

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Selbstständige, Freiberufler/innen, kleine Betriebe, (ehrenamtliche) Vertreter/innen von Vereinen, Non-Profit-Organisationen, gemeinnützigen Institutionen sowie Schulen. Ein routinierter Umgang mit PC und Internet wird vorausgesetzt!

Ein eigenes Laptop mit Netzkabel mitzubringen, wäre gut, ist aber keine Voraussetzung. Ansonsten genügt ein USB-Stick.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6411 Dülmen

Dr. Christian Peter

Freitag, 6.12.19, 17:00 bis 20:15 Uhr
 Samstag, 7.12.19, 10:00 bis 15:00 Uhr
 Freitag, 13.12.19, 17:00 bis 20:15 Uhr
 Samstag, 14.12.19, 10:00 bis 15:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
 Entgelt 114,00 EUR
 Anmeldung bis 29.11.19



6412 Haltern am See

Dr. Christian Peter

Freitag, 8.5.20, 17:00 bis 20:15 Uhr
 Samstag, 9.5.20, 10:00 bis 15:00 Uhr
 Freitag, 15.5.20, 17:00 bis 20:15 Uhr
 Samstag, 16.5.20, 10:00 bis 15:00 Uhr
 VHS-Zweigstelle, Computerraum
 Entgelt 114,00 EUR
 Anmeldung bis 1.5.20





Mein CEWE-Fotobuch:

Schöne Erinnerungen für Jung und Alt – inkl. 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!

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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6500 Dülmen

Birgit Roters

Samstag, 12.10.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 5.10.19



6503 Dülmen

Birgit Roters

Samstag, 15.2.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 8.2.20



6501 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 23.11.19, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 16.11.19



6504 Dülmen

Monika Dreike

Samstag, 20.6.20, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 13.6.20



6502 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Dienstag, 10.12.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
Do., 12.12.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 55,40 EUR
Anmeldung bis 3.12.19



TIPP: Der Weg zu besseren Bildern

Lernen Sie Fotografieren auf unterschiedlichen Niveaustufen!

Mehr dazu finden Sie in unserem Programmheft im Programmbereich 2, ab Seite 26. Den sicheren Umgang mit der eigenen Kamera sowie die unterschiedlichen Funktionen und Möglichkeiten erlernen Sie in den Kursen 2052 bis 2062 auf den Seiten 36 bis 41.

Wochenendkurs: Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop

Adobe Photoshop ist das Maß aller Dinge, wenn es um professionelle Bildbearbeitung geht. Es bietet unzählige Möglichkeiten der Retusche und Bildmanipulation. Auf der anderen Seite verliert man bei so vielen Funktionen auch schnell den Überblick. Wenn Sie einen strukturierten Einstieg in das Programm suchen oder Photoshop professioneller nutzen möchten, werden Sie in diesem Seminar einen Überblick über die wichtigsten Aufgaben in der Bildbearbeitung erhalten. Sie beschäftigen sich mit der Wahl der richtigen Bildgröße und Auflösung, der Belichtung, Retuschen sowie einfachen und wirkungsvollen Bildkorrekturen, um zu einem optimalen Ergebnis zu gelangen.

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn über die VHS für die Nutzung der kostenlosen vhs.cloud an!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6505 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 9.11.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 2.11.19



6506 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 30.11.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 23.11.19



6507 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 29.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 22.2.20



6508 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 6.6.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 30.5.20





Wochenendkurs: Photoshop für Fortgeschrittene

Sie haben sich bereits mit Photoshop beschäftigt und teilweise schon eigene Bilder bearbeitet? Nun möchten Sie mehr über das Programm wissen, die Ergebnisse der Bildbearbeitung verbessern oder kreativer mit Bildmaterial umgehen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Photoshop bietet die Möglichkeit, virtuose Bildmontagen, transparente Bildteile und fortgeschrittene Bildkorrekturen vorzunehmen. Am Ende dieses Kurses wissen Sie, wie man mit Ebenen umgeht und Farben, Schärfe und Tonwerte mit Einstellungsebenen korrigieren kann. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem Betriebssystem, Photoshop-Grundkenntnisse.

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn über die VHS für die Nutzung der kostenlosen vhs.cloud an!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6509 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 16.11.19, 9:00 bis 15:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 48,60 EUR

Anmeldung bis 9.11.19



6511 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 7.3.20, 9:00 bis 15:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 48,60 EUR

Anmeldung bis 29.2.20



6510 Haltern am See

Karin Kropf

Sonntag, 1.12.19, 9:00 bis 15:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 48,60 EUR

Anmeldung bis 24.11.19



6512 Dülmen

Karin Kropf

Sonntag, 7.6.20, 9:00 bis 15:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 48,60 EUR

Anmeldung bis 31.5.20



Adobe Lightroom:

Fotografien organisieren und nachbearbeiten

Viele, die gerne fotografieren, kennen das Problem: Den gerade entstandenen Fotos fehlt der nötige Feinschliff oder sie sollen kreativ verändert werden, es fehlen aber die notwendigen Mittel, dies auch durchzuführen. Dazu sammeln sich mit der Zeit die vielen Fotografien auf der heimischen Festplatte und man verliert den Überblick. Dies sind zwei Kernaufgaben, die mit Adobe Lightroom gut gemeistert werden können. Im Kurs werden Möglichkeiten der Organisation von Fotografien mit Verzeichnisstruktur, Stichwörtern und weiteren Informationen vorgestellt, als auch Möglichkeiten der Bearbeitung und des gestalterischen Feinschliffs.

Bilder zum Ausprobieren der Funktionen werden gestellt, es können aber auch gerne ein bis zwei eigene Bilder – im besten Fall im RAW-Format – mitgebracht werden.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6513 Dülmen

Dietmar Rabich

Dienstag, 10.12.19, 19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

Entgelt 20,40 EUR

Anmeldung bis 3.12.19

6514 Haltern am See

Dietmar Rabich

Dienstag, 18.2.20, 19:00 bis 21:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 20,40 EUR

Anmeldung bis 11.2.20



Wochenendkurs: Einstieg in die Bildbearbeitung mit 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.

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn über die VHS für die Nutzung der kostenlosen vhs.cloud an!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6515 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 14.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 7.9.19



6517 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 25.1.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 18.1.20



6516 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 5.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 28.9.19



6518 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 25.4.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 18.4.20



Wochenendkurs: GIMP für Fortgeschrittene

Sie haben bereits selbstständig erste Bilder in GIMP bearbeitet oder den Einsteigerkurs besucht und möchten mehr wissen: Wie kann ich meine Fotos mit Hilfe fortgeschrittener Techniken und Einstellungen optimieren? Was sind Ebenen und wofür braucht man sie? Wie erstellt man eine Montage aus mehreren Bildern? In diesem Kurs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich mit geeigneten Voreinstellungen des Programms und lernen, transparente Bilder und Grafiken für das Internet oder PowerPoint-Präsentationen zu erstellen und zu gestalten. Die Einsatzmöglichkeiten von GIMP sind schier unerschöpflich.

Zu diesem Kurs kann eigenes Bildmaterial mitgebracht werden.

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn über die VHS für die Nutzung der kostenlosen vhs.cloud an!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

6519 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 21.9.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 14.9.19



6520 Dülmen

Karin Kropf

Sonntag, 6.10.19, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 29.9.19



6521 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 1.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 25.1.20



6522 Dülmen

Karin Kropf

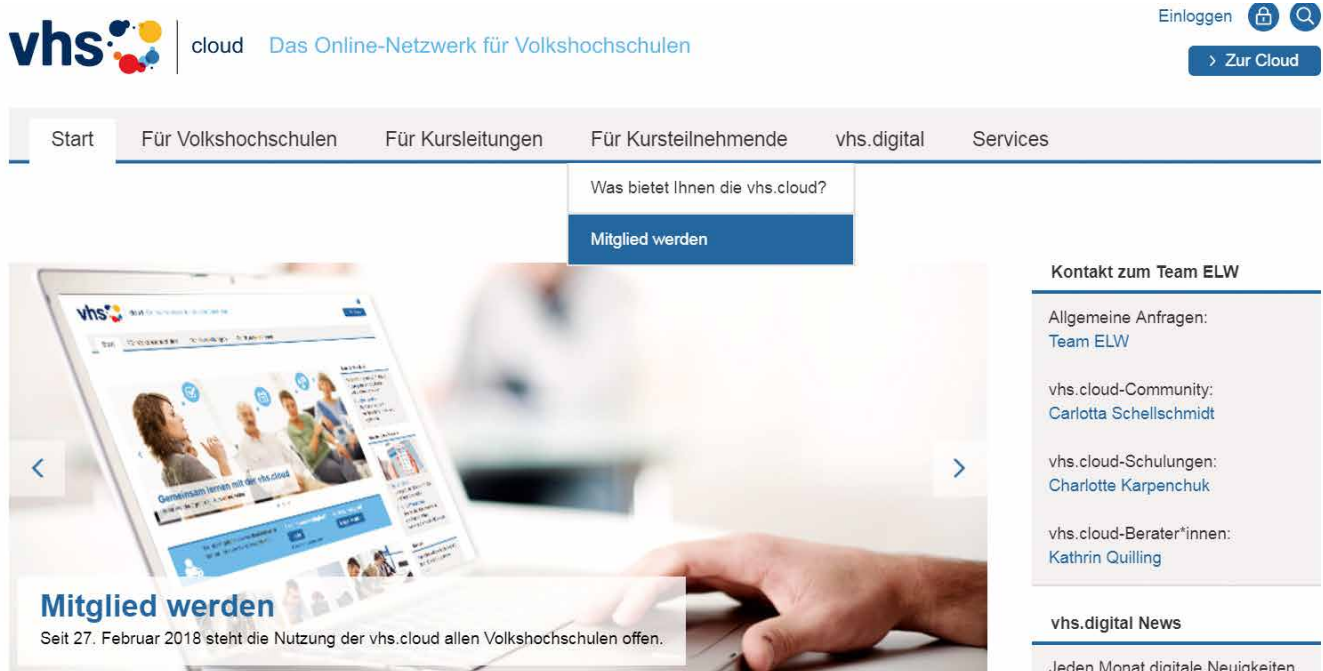
Samstag, 2.5.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
Entgelt 28,20 EUR
Anmeldung bis 25.4.20



Gemeinsam lernen mit der vhs.cloud – für Kursteilnehmende

Was bietet Ihnen die vhs.cloud?

Die VHS Dülmen – Haltern am See – Havixbeck bietet Ihnen für ausgewählte Kurse die Möglichkeit, Inhalte des Präsenzunterrichts durch Online-Angebote zu vertiefen. Die Online-Plattform vhs.cloud bietet Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden. Wenn Sie von den zusätzlichen Inhalten profitieren möchten, müssen Sie sich vor Kursbeginn bei der vhs.cloud registrieren.



Oder schauen Sie sich das Erklär-Video auf YouTube an: <https://www.youtube.com/watch?v=NNbVsu0Sgwo>

Registrierung für Kursteilnehmende

1. Rufen Sie die Internetseite „vhs.cloud“ auf.
2. Navigieren Sie zum Reiter „Für Kursteilnehmende“ und klicken Sie auf „Mitglied werden“ (siehe Abbildung).
3. Nachdem Sie die allgemeinen Informationen zur Registrierung gelesen haben, klicken Sie auf „Jetzt registrieren“.
4. Füllen Sie das Formular mit Anrede, Vor- und Nachname und E-Mail-Adresse aus. Der Benutzername und der angezeigte Name werden automatisch ausgefüllt. Akzeptieren Sie bitte die Datenschutz- und Nutzungsbedingungen und klicken auf „Anmelden“.
5. Per E-Mail bekommen Sie nun Ihr Passwort zugesandt.
6. Klicken Sie auf der Internetseite der vhs.cloud auf „Zur Cloud“ und geben Sie Ihre E-Mail-Adresse sowie Ihr Passwort ein. Klicken Sie auf „Einloggen“.
7. Nun sind Sie angemeldet und können schon vor Kursbeginn in die vhs.cloud hineinschnuppern und sich mit der online-Lernumgebung vertraut machen.
8. Wie genau Ihr Kurs ablaufen wird und wie Sie dem virtuellen Klassenraum beitreten, erfahren Sie bei Kursbeginn von Ihrer Kursleitung.



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!

6550 Dülmen

Karin Hartmann

Freitag, 6.9.19, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
gebührenfrei
Anmeldung bis 30.8.19

6551 Dülmen

Karin Hartmann

Donnerstag, 13.2.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
gebührenfrei
Anmeldung bis 6.2.20

6552 Havixbeck

Karin Hartmann

Donnerstag, 23.4.20, 9:00 bis 12:15 Uhr
Rathaus, Raum 112
gebührenfrei
Anmeldung bis 16.4.20



Informationsabend Studieren an der Fernuniversität Hagen

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Hier können zeitlich flexibel akkreditierte Bachelor- und Masterabschlüsse erworben werden in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. Das Studienmaterial wird direkt ins Haus geliefert. Studiert wird nach der Methode des Blended Learning, einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, Lernen über das Internet und Präsenzphasen. Studienzeiten und Studientempo bestimmen die Studierenden selbst. 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. Zugangsvoraussetzung kann neben dem Abitur auch eine berufliche Qualifikation sein.

Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte, berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Doch „Wie funktioniert das Fernstudium? Welche Studiengänge sind möglich? Ist das Fernstudium eine Alternative für mich?“ Um Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden, wird an diesem Abend das Lehr- und Lernsystem der FernUniversität und ihr Angebot vorgestellt.

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft, und Sie können Ihre ganz individuellen Fragen stellen.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

6553 Haltern am See

Barbara Köhne

Do., 21.11.19, 18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
gebührenfrei
Anmeldung bis 14.11.19



Ausbildungs- oder berufs- begleitend studieren

Das Studienkonzept der FernUniversität in Hagen bietet ihren Studierenden maximale Flexibilität, im berufs-
begleitenden Teilzeitstudium wie im
Vollzeitstudium. Es ermöglicht ein
Hochschulstudium unter Berücksichtigung
der jeweils eigenen Lebenssituation,
z. B. in Teilzeit parallel zu Ausbildung,
beruflichen oder familiären
Verpflichtungen – eine ideale Alternative
zu einem Präsenzstudium.

Kurz vor der Einschreibfrist (01.06.–
31.07.2020) zum Wintersemester 2019/
2020 (Studienstart Oktober) bietet sich
an diesem Abend auch die Gelegenheit
alle Fragen bezüglich einer Immatri-
kulation zu klären.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

6554 Dülmen

Brigitte Manthei

Dienstag, 26.5.20, 18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
gebührenfrei
Anmeldung bis 19.5.20

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 struk-
turiertes Wissen und Können in der Vermittlung von Lerninhalten die Grundlage
guter Kurse und Seminare. Diesen Qualitätsanspruch haben sich die Volkshoch-
schulen 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 Erwachsenenpä-
dagogik 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

Erwachsenenpädagogische Qualifikation Aufbaumodule

Die folgenden Aufbaumodule der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation
können einzeln besucht werden.

- Sprachmodul 1 – Vorkommunikative Fertigkeiten: Sa, 12.10.2019
- Aktivierung der Teilnehmenden: Sa, 09.11.2019
- Web 2.0 in der Erwachsenenbildung: Sa, 11.01.2020
- Beratung: Sa, 15.02.2020
- Sprachmodul 3 – Produktive Fertigkeiten: Sa, 14.03.2020
- Präsentieren: Sa, 25.04.2020
- Sprachmodul 2 – Rezeptive Fertigkeiten: Sa, 16.05.2020
- Stimmbildung: Sa, 20.06.2020

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung bei:

Dr. Sandra Mischliwietz, Mischliwietz@stadt-muenster.de
Kursgebühr: 35,00 € für Kursleitende der vhs Dülmen – Haltern am See –
Havixbeck, ansonsten 55,00 €
Kooperationsverbund Münsterland
Seminardurchlauf 2019

6555 Münster



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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

6600 Dülmen

Martina Reidt

2 x mittwochs

30.10.19 bis 6.11.19

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

Entgelt 30,60 EUR

Anmeldung bis 23.10.19



Schlagfertigkeitstraining:

Die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Fallen auch Ihnen die passenden Antworten auf „verbale Angriffe“ meistens zu spät ein? Schlagfertigkeit hilft, sich gegen „dumme Sprüche“ und unfaire Attacken zu wehren. Nichts ist unangenehmer, als sich überrumpeln und vorführen zu lassen. Viele Menschen wünschen sich daher, in derartigen Situationen spontan und souverän reagieren zu können. Schlagfertigkeit lässt sich systematisch entwickeln und trainieren. In diesem Kompaktseminar stelle ich Ihnen einige ausgewählte Schlagfertigkeitstechniken und -strategien vor, die Sie sofort anwenden können. Sie werden feststellen, dass Schlagfertigkeit nicht nur nützlich ist, sondern auch sehr viel Vergnügen bereiten kann. Auf in den Ring! Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 24

6601 Dülmen

Berthold van Bömmel

Montag, 30.9.19, 17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 11,60 EUR

Anmeldung bis 23.9.19

6602 Dülmen

Berthold van Bömmel

Montag, 2.3.20, 17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 11,60 EUR

Anmeldung bis 24.2.20

Smalltalk:

Kleines Gespräch mit großer Wirkung!

Der Wert von Smalltalk – der kleinen Unterhaltung – wird oftmals unterschätzt. Smalltalk spielt eine wichtige Rolle, um im Berufs- und Privatleben Kontakte zu knüpfen, gemeinsame Interessen zu finden oder einfach nur, um eine gute Zeit zu verleben. Wer Smalltalk beherrscht, gilt als sozial kompetent. Doch wenn es darauf ankommt, fehlen uns häufig die rechten Worte. In diesem Kompaktseminar erhalten Sie Tipps und Anregungen für einen gelungenen Smalltalk in allen Lebenslagen! Neben einem kleinen Exkurs zum Thema Körpersprache befassen wir uns auch mit der Überwindung etwaiger Hemmungen oder innerer Widerstände. Nur Mut! Es ist gar nicht so schwer und „die anderen kochen auch nur mit Wasser“!

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

Höchstteilnehmerzahl: 24

6603 Dülmen

Berthold van Bömmel

Montag, 18.11.19, 17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 11,60 EUR

Anmeldung bis 11.11.19

6604 Dülmen

Berthold van Bömmel

Montag, 20.4.20, 17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 11,60 EUR

Anmeldung bis 13.4.20



Selbst ist die Frau!

Mit einem einfachen Performancekonzept den Gesamtauftritt gestalten

Was will ich 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 drei 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: 12

6607 Dülmen | nur Frauen!

Annette Ridder

Samstag, 12.10.19, 10:00 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
Entgelt 24,20 EUR
Anmeldung bis 5.10.19

6608 Dülmen | nur Frauen!

Annette Ridder

Samstag, 7.3.20, 10:00 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 24,20 EUR
Anmeldung bis 29.2.20

Selbst ist die Frau!

Mit einem bewussten Selbstkonzept das Berufsleben gestalten

Wie verstehe ich mich? Womit identifiziere ich mich? Welche Rollen lebe ich? Was kann ich gut? 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 kann.

Im Workshop lernen wir Selbstkonzept als ein Werkzeug kennen, das lebenslang anwendbar bleibt. In Übungen erarbeiten wir Kernfragen, Strukturen und individuelle Lösungsansätze für das eigene Berufsleben. Wie kann ich mit diesem Werkzeug alleine arbeiten – langfristig, zielorientiert? Und wie kann ich es für lebenslanges Lernen 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 Kurs und hilft das Selbstkonzept umzusetzen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

6605 Dülmen | nur Frauen!

Annette Ridder

Samstag, 14.9.19, 10:00 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 24,20 EUR
Anmeldung bis 7.9.19



6606 Dülmen | nur Frauen!

Annette Ridder

Samstag, 8.2.20, 10:00 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 24,20 EUR
Anmeldung bis 1.2.20



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

6650 Dülmen

Thomas Malischewski

2 x samstags
14.9.19 bis 21.9.19
9:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Entgelt 84,80 EUR
Anmeldung bis 7.9.19

Workshop:

Methoden und Tools für ein neues Zeitmanagement

Jeder neue Tag startet mit 24 „frischen“ Stunden. Es ist eine höchst individuelle Angelegenheit, wie wir diese 24 Stunden verbringen wollen. Überlassen wir die Entscheidung über unseren Tagesverlauf zu oft unseren Mitmenschen oder kurzfristigen Ereignissen, spüren wir das an einem Gefühl nagender Unzufriedenheit. Wenn wir den Tag zufrieden beenden möchten, mit dem Gefühl etwas bewegt zu haben, müssen wir das für uns Wesentliche immer wieder neu ansteuern. Die Beschäftigung mit folgenden Fragen hilft uns, auf Kurs zu bleiben.

- Was sind meine Lebensziele?
- Welche unterschiedliche Organisationsstrukturen gibt es und welche passen zu meiner Persönlichkeit?
- Was sind die wichtigsten Techniken, um während der Arbeitszeit produktiv zu sein und in der Freizeit entspannen zu können.
- Wie behalte ich in Zeiten wachsender Komplexität den Überblick?

Bei der Arbeit an diesen Fragen helfen uns anschauliche Modelle für ein gelungenes Zeitmanagement, auf die Sie später leicht zurückgreifen können. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

6750 Dülmen

Birgit Mindrup

Samstag, 9.11.19, 9:00 bis 14:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Entgelt 35,80 EUR
Anmeldung bis 2.11.19





Stressbewältigung: Tagesseminar zur 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. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um Ihre persönliche Stresssituation zu analysieren und ganz konkrete und individuelle Lösungsstrategien für einen gesünderen Umgang damit zu entwickeln.

Dieser Workshop orientiert sich in inhaltlicher und konzeptioneller Hinsicht am aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung von spezifischem Wissen, die Stärkung bereits vorhandener Stressbewältigungskompetenz und die Entwicklung neuer Lösungsideen.

Der Kostenbeitrag für die Teilnehmerunterlagen ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

6800 Dülmen

Birthe-Isabell Mayer

Sonntag, 3.11.19, 10:00 bis 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Entgelt 56,20 EUR

Anmeldung bis 27.10.19

6801 Haltern am See

Birthe-Isabell Mayer

Samstag, 21.3.20, 10:00 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

Entgelt 56,20 EUR

Anmeldung bis 14.3.20



Wie die Jungfrau zum Kind –

oder wie ich dazu kam, die Leitung des Kurses „Vertell- un Liëskring in Platt“ zu übernehmen

Zum 1. Juli 2010 wurde ich Rentner, was in meinem damaligen Alter nichts Ungewöhnliches war. So konnte ich z. B. Altglas auch tagsüber zum Container bringen, was ich etwa Anfang September 2010 – ich befand mich noch so zwischen Urlaubs- und Rentnermodus – getan habe.

Auf dem Weg nach Hause traf ich meinen Schwager, der mit Gartenarbeit beschäftigt war und mit dem ich ein „Präötken üöwer’n Goordentuun“ halten konnte. Kurz darauf kam zufällig eine Mitarbeiterin der VHS des Weges. Sie kennt mich und mein Interesse an Allem, was mit der niederdeutschen Sprache (Platt) zu tun hat. Wohl deshalb fragte sie mich ganz unvermittelt, ob ich nicht den Platt-Kurs an der VHS übernehmen könne: „Herr Holz legt aus Altersgründen die Leitung nieder, und wir suchen dringend einen geeigneten Nachfolger. Du könntest das doch ganz sicher machen!“ Ich hatte mir noch nie Gedanken in diese Richtung gemacht und fühlte mich mit der Frage irgendwie überfallen. Das gab ich ihr zu verstehen und erklärte weiter: „Ich bin jetzt Rentner und kann das nicht mehr allein, sondern nur mit meiner Familie entscheiden.“ Sie nahm es hin mit der Bemerkung, sich in Kürze bei mir melden zu wollen. Zu Hause bezog der Familienrat mit den Worten „Mach doch, mach doch!“ Stellung.

So kam ich zu der Kursleitung wie die Jungfrau zum Kind. An meinem ersten Kurstag, dem 27. September 2010, hatte ich natürlich etwas Herzklopfen, weil ich nicht so ganz wusste, was und wer auf mich zukam, zumal ich niemand aus dem Teilnehmerkreis kannte. Vielleicht ging es den Kursteilnehmern in Bezug auf meine Person ähnlich. Jedenfalls war das Eis wohl gebrochen, als ich gefragt wurde: „Küë’ wi dann nich ook äs in Platt singen?“ Ich quittierte die Frage mit dem Anstimmen des (Platt-)Liedes „van Pastor sien Kauh“, worin alle Anwesenden sofort einstimmen konnten. Bis heute gehe ich gern zu den Kurstagen, weil die Beschäftigung mit dem Platt wohl nicht nur den Teilnehmern, sondern auch mir gut tut.

Willi Husmann
Lippamsdorf



Niederländisch für Anfänger*innen –

oder der Beginn einer lebenslangen Freundschaft

Im Juni 1978 lernte ich meinen jetzigen holländischen Mann Harry O. kennen und nach einem halben Jahr war mir klar, dass ich die holländische Sprache unbedingt erlernen muss. Bei der Volkshochschule fand ich einen Anfängerkursus Niederländisch, den Frau Astrid Franke-Dibbets leitete. Zu der Zeit gab es keine Einbürgerungskurse oder ein Lehrbuch. Die Teilnehmer waren Holland-Fans, die ihren Urlaub auf dem Campingplatz oder auf einem Boot verbrachten. Astrid bemühte sich, uns basalen Sprachunterricht und natürlich einige typische Gewohnheiten zu vermitteln.

Nach dem 3-monatigem Anfängerkursus folgte einer für Fortgeschrittene und da keine Nachfrage für ein aufbauendes Lernen bestand, habe ich 3 Jahre dieselben Kurse mit neuen Teilnehmern besucht, um doch etwas zu lernen. Im Herbst 1982 heirateten wir im Missionshaus St. Arnold und siehe da: nach der Trauung spannten Astrid und Frau Albers vom Kursus ein Seil, mit einem kleinen, flüssigen Tribut wurde der Weg frei gemacht. Obwohl ich dann jahrelang in Nijverdal/NL Sprachkurse und Gesprächskreise besuchte, blieb der Kontakt mit Astrid inzwischen über 40 Jahre lang bestehen. So kamen sie und der letzte Holländischkurs 1983 zu meinem 1. Geburtstag in Nijverdal als Überraschungsgäste, während ich hochschwanger von Zwillingen war. Jedes Jahr gab es einen längeren Geburtstagsanruf, teils zweisprachig. Wir schrieben uns Briefe, inzwischen Mails und erkannten Gemeinsamkeiten im Zurechtfinden in einer neuen Heimat. Nachdem meine Kinder grösser wurden, war der nächste logische Schritt ein jährliches Treffen in einem Bauerncafé auf halber Strecke (Allstätte oder Coesfeld). Stundenlang können wir dann erzählen und auch viel lachen.

In all den Jahren leitete Astrid Niederländisch-Kurse, nun jedoch mit Lehrbuch und aufbauendem Niveau. Ich schickte ihr regelmässig Zeitungskopien von aktuellen politischen Begebenheiten, Neuigkeiten vom Königshaus und Tipps für interessante Fernsehsendungen. Manchmal finde ich im ‘Kringloopwinkel’ ein typisch holländisches Objekt, mit Sammelwert für Astrid.

Durch das Erlernen der niederländischen Sprache bin ich schnell in der Nachbarschaft, später im gesellschaftlichen Leben in Nijverdal angekommen. Gerne habe ich als Lesemutter in der Grundschule und mehr als 14 Jahre als ehrenamtliche Bibliothek-Mitarbeiterin im Schulzentrum mitgearbeitet. Der erfolgreiche Umgang einer neuen Sprache liegt ganz sicher im Anfängerkursus der VHS. Astrid ist inzwischen eine liebe, sehr besondere Freundin geworden.

Margret Olthof-Langenbrinck

Nijverdal, Niederlande

Winter auf Norderney

Es begann vor circa 20 Jahren, als ich von einer Reise der VHS nach Norderney erfuhr. Ich meldete mich zu dieser Frauengesundheitswoche an und die Info-Veranstaltung weckte schon eine gewisse Vorfreude in mir. Aus dieser Vorfreude ist im Laufe der Jahre eine Freundschaft geworden, die wir Inselfrauen auch heute noch pflegen, obwohl diese Reise schon seit 2015 nicht mehr angeboten wird. Wir, das sind Monika, Thea, Margarete, Annelie, Hedwig, Margret, Erika, Luise, Ulla, Lisa, Maria und ich.

Es war eine Reise in den Monaten Februar oder März, also immer im Winter. Mal Wind, mal Regen, mal Sonne pur, wir machten bei jedem Wetter 'ne Tour. Treibgut, Muscheln, Wellhornschnecken, konnten wir am Strand entdecken. Wellenrauschen, Wolken, Wind, weckten unser inn 'res Kind.

In einem Jahr schneite es dicke Flocken, wir saßen im Wintergarten und strickten Socken. Dann wieder hatten wir starken Frost und die Eisschollen türmten sich am Strand auf, aber es gab auch Starkregen und dichten Nebel. Schön waren auch die vom Frost leicht überzuckerten Dünen und bei Windstille eine Radtour über die Deiche.

Auch die wunderbaren Stunden in unserem Gymnastikraum sind unvergessen. Hüftkick, Mondkreis, Handmassage, spielten sich ab in der Kelleretage. Mit Apfelessig und Sesamöl, fühlten wir uns kreuzfidel. Yoga, Blitzlicht, Interview, auf dem Schwanz vom Känguru. Mit Zwiebelhonig und Ingwerscheiben, ließ sich jeder Keim vertreiben. Thymsdrüse und Rubbelhandschuh, alldas lernten wir im Nu. Lachen, Tränen, Blicke, Träume, alles hatte seine Räume!

Schöne Erlebnisse hat man nie genug! Dazu zählen auch der Tomatensaft bei Biomaris, die Milchbar, der Gang zur Weißen Düne und auch ein Kino mit 'ner Bühne. Heute treffen wir uns noch zweimal jährlich zu einem gemeinsamen Abendessen, denn je älter man wird, desto mehr „Weißt-du-noch-Freunde“ braucht man. Hoffentlich können wir diese schöne Freundschaft noch viele Jahre genießen und das alles dank der VHS Dülmen, denn sonst hätten wir uns nie kennengelernt!

Im Namen aller Inselfrauen

Karin Ricker
Dülmen



Mit viel Spaß zur richtigen Aussprache

Das war eine tolle Zeit für mich, damals als wir nach Büldern zogen, wo ich mich auf das Abenteuer Sprache lernen einließ und mich an der VHS Dülmen für Niederländisch anmeldete.

Bereits in der ersten Stunde wurde die Aussprache geübt, zunächst zurückhaltend, es fühlte sich komisch an und wie alle anderen auch, versuchte ich nicht zu lachen, obwohl es sich stellenweise echt witzig anhörte. Nur wenige Unterrichtsstunden später war uns diese Aussprache selbstverständlich. Das ermutigte mich schon nach dem ersten Kurs in den Niederlanden in der neu erlernten Sprache einzukaufen. Der Verkäufer verstand mich aber nicht, egal wie oft ich es wiederholte. Kein Wunder, wie ich später begriff, der Optimismus bezüglich meiner Sprachkenntnisse stand in keinem Verhältnis zu meinen bis dahin tatsächlich erworbenen.

Im Unterricht hatten wir viel Spaß, denn wir arbeiteten uns nicht Kapitel für Kapitel, Woche für Woche, stur durch das Lehrbuch. Nein, unsere Dozentin versorgte uns zusätzlich mit aktuellen Texten aus niederländischen Zeitungen und machte auf ihre sympathisch lockere Art das Lernen angenehm und leicht. Nebenbei erfuhren wir viel über niederländische Geschichte, über Land und Leute und über die Königsfamilie – nie mehr werde ich mir beim Versuch das Wort „koninginnedag“ korrekt auszusprechen die Zunge verknoten.

Obwohl die Unterrichte locker waren und wir viel zu lachen hatten, waren wir schon bald in der Lage uns tatsächlich in der neu erlernten Sprache zu unterhalten - und erfolgreich einzukaufen.

Am Ende eines Kurses meldete ich mich, wie fast alle „Mitschüler“, zum nächsten Kurs an und einige von uns verabredeten sich auch außerhalb der Kurse. Wenn wir nicht 2001 nach Rheinland-Pfalz umgezogen wären, wäre ich ganz sicher immer noch dabei.

Meine Mitstreiter und ich haben uns leider aus den Augen verloren, aber ich erinnere mich gerne an die Zeit damals.

Zu verdanken habe ich diese tollen Kurse Astrid Franke-Dibbets, die immer noch Niederländisch unterrichtet. Wir haben uns nicht aus den Augen verloren und über die Jahre hat sich eine Freundschaft entwickelt.

Wenn ich nun zurückblicke anlässlich des hundertjährigen Jubiläums der VHS, fällt mir auf, dass ich selber vor fast einem Vierteljahrhundert meinen ersten Niederländischkurs belegt habe. Darüber freue ich mich.

Katrin Schwarz
Idar-Oberstein





Informationen

Infothek VHS Dülmen

Telefon: 02594 12-400



Identität und Auftrag

Wir sind eine Weiterbildungseinrichtung in kommunaler Trägerschaft für die Städte Dülmen, Haltern am See und die Gemeinde Havixbeck mit insgesamt knapp 97.000 Einwohnern. Dülmen und Havixbeck gehören zum Kreis Coesfeld, Haltern am See liegt im Kreis Recklinghausen. Wir fördern sowohl die Zusammenarbeit der Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region als auch im Westmünsterland. Unsere Volkshochschule versteht sich als ein Bindeglied zwischen dem Ruhrgebiet und dem Münsterland und ist Mitglied im Landesverband (LV) und Deutscher Volkshochschulverband (DVV).

Wir verstehen uns als eine moderne Dienstleistungseinrichtung für Bildung, Qualifizierung und Kultur und sehen unsere Aufgabe darin, teilnehmerorientierte Bildungsangebote im Rahmen des aktuellen Weiterbildungsgesetzes zu organisieren.

Auf Grundlage des Weiterbildungsgesetzes erstellen wir einmal im Jahr für die Einwohner unseres Einzugsgebietes ein bedarfsgerechtes Angebot in unterschiedlichen Veranstaltungsformen (u. a. Kurse, Vorträge, Exkursionen und Studienfahrten).

Werte

Wir fühlen uns einem emanzipatorischen Menschenbild, das in der Aufklärung begründet ist und das die Menschen als aktives, soziales und vernunftbegabtes Wesen sieht, verpflichtet.

Wir fördern eigenverantwortliches Lernen und stehen für Demokratie und Toleranz bei Teilnehmenden, Kursleitenden und untereinander. Bei unseren Angeboten achten wir auf parteipolitische und weltanschauliche Neutralität. Wir verstehen uns als eine sozial verpflichtete, gemeinnützige Einrichtung in gesellschaftlicher und demografischer Verantwortung und als ein elementarer Bestandteil der Daseinsvorsorge.

Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig. Teamarbeit und Flexibilität haben einen hohen Stellenwert. Wir gehen offen und fair miteinander um; Entscheidungen sind für alle nachvollziehbar.

Kunden: Adressaten und reale Teilnehmende

Unser VHS-Programm steht allen offen. Seit dem Jahr 2000 gibt es die „junge vhs“ mit speziellen Angeboten für Jugendliche und junge Erwachsene. Darüber hinaus halten wir Kursangebote für besondere Zielgruppen vor, so z. B. für Personen mit Migrationshintergrund oder für Erwachsene, die nicht lesen oder schreiben können. Außerdem entwickeln wir im Bereich „Weiterbildung auf Bestellung“ passgenaue Angebote für Firmen, Institutionen und Privatpersonen.

Allgemeine Ziele

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Bildungs- und Kulturarbeit. Mit unseren Angeboten bieten wir den Menschen im Prozess des lebenslangen Lernens viele Möglichkeiten der Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung und der Verbesserung der individuellen Lebens- und Arbeitsmarktchancen.

Wir sind bestrebt, ein stets hochwertiges und breit gefächertes Angebot in der Region vorzuhalten. Dazu gehören Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Politik und Umwelt, Kultur und Gestalten, Gesundheit, Sprachen sowie Arbeit und Beruf. Von besonderer Bedeutung ist für uns zudem die Relevanz unserer Angebote für den Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Hier werden in den kommenden Jahren insbesondere im Programmbereich EDV/Beruf bedarfsorientierte Angebote im Rahmen der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) geschaffen, um die Eingliederung von Teilnehmenden in den Arbeitsmarkt und in Berufsausbildung zu ermöglichen. Auch unsere Angebote zur sozialen und politischen Teilhabe wie auch die Förderung von Gesundheit und der persönlichen geistigen Entwicklung tragen zu dieser Eingliederung bei.

Dem Gedanken des lebenslangen Lernens verpflichtet, verstehen wir uns als „lernende Einrichtung“ – offen für Anregungen und Impulse, für Kritik und Verbesserungsvorschläge, flexibel auf sich ergebende Veränderungen und Entwicklungen reagierend, bereit neue Aufgaben zu entwickeln und aktuelle Themenstellungen in unsere Programmpalette zu übernehmen.

Fortbildungsveranstaltungen organisieren wir für unsere Kursleitenden sowie für die hauptamtlichen Mitarbeitenden.

Fähigkeiten

Die Kontinuität und Qualität unseres umfangreichen VHS-Programms wird durch ein kompetent und verlässlich arbeitendes Team von erfahrenen hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Bereichen Pädagogik und Verwaltung sowie durch die zahlreichen pädagogisch und fachlich qualifizierten Lehrkräfte, die als nebenberufliche Dozentinnen und Dozenten mit großem Fachwissen und pädagogischem Geschick die Kurse leiten, gesichert.

Eine effektiv arbeitende Geschäfts- und zwei Zweigstellen sowie moderne Computertechnik, Vernetzung von Arbeitsplätzen, Internettechnologie garantieren eine flächendeckende Präsenz der VHS im Einzugsgebiet.

Die Entwicklung und Organisation eines aktuellen Bildungsangebotes, orientiert an den Kunden und den regionalen Bedarfen unter Berücksichtigung der Wirtschaftlichkeit, hat für uns hohe Priorität.



Leistungen

Wir bieten ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot auf unterschiedlichen Niveaustufen; in vielen Bereichen können deutschland- und europaweit anerkannte Zertifikate erworben werden. Für unsere Teilnehmenden halten wir ein umfangreiches Beratungsangebot vor. Flexibel reagieren wir auf Teilnehmerwünsche, die wir entweder kurzfristig im Rahmen von „Weiterbildung auf Bestellung“ passgenau umsetzen oder bei der Programmplanung des nächsten Jahres zu berücksichtigen versuchen.

Den Schwerpunkt bietet das offen ausgeschriebene Programm, d.h. die zahlreichen Kurse, Lehrgänge und Seminare, Arbeits- und Gesprächskreise, Workshops und Projekte, die in einer Vielzahl von Organisationsformen durchgeführt werden – als Abend-, Nachmittags- und Vormittagsveranstaltungen oder kompakt als Tages-, Wochenend- oder Wochenveranstaltungen. Hinzu kommen Einzelveranstaltungen wie Vorträge zur politischen und kulturellen Bildung, Studienreisen, Ausstellungen und Filmvorführungen.

Ressourcen

Mit unseren Ressourcen gehen wir wirtschaftlich um. Wir verfügen über eigene und gut ausgestattete, erwachsenengerechte Räume in unserer Geschäfts- und Zweigstelle. Für besondere Angebote (Sole-Wasser-Gymnastik, etc.) stehen extern angemietete Räume zur Verfügung. Bei Bedarf können wir auf weitere städtische Räume zurückgreifen.

Unser wichtigstes Kapital ist ein großer Stamm qualifizierter und hoch motivierter Kursleitenden. Die Kooperation mit verschiedenen Institutionen und der Support durch den Landesverband der VHS-NRW (LVV) und den Deutschen Volkshochschulverband (DVV) begünstigen unsere Arbeit.

Definition gelungenen Lernens

Im Mittelpunkt der Lernprozesse, die in den Veranstaltungen unserer Volkshochschule stattfinden, stehen die Teilnehmenden als die Lernenden. Ihre Beurteilung von Qualität und Erfolg, ihre Zufriedenheit mit Verlauf und Ergebnis der Veranstaltung ist wesentlich für die Einschätzung, ob gelungenes Lernen stattgefunden hat.

Wir glauben, dass unsere Teilnehmenden in unseren Veranstaltungen ihre Kompetenzen erweitern und positive Lernerfahrungen sammeln, so dass sie motiviert sind, selbstständig weiter zu lernen. Wir wissen, dass sie neben qualifizierenden auch soziale Erfahrungen erwerben, so dass sie sich persönlich und beruflich weiter entwickeln können. Durch den Erwerb von Zertifikaten weisen sie nach, dass sie in bestimmten Bereichen (Sprachen, EDV oder soziale Kompetenzen) Fähigkeiten erworben haben, die ihnen bei der Bewältigung des (Berufs-)Alltags helfen. Sicherer Umgang mit Technik, Entfaltung der Persönlichkeit, Entdecken von Talenten und Neigungen, Aufwertung des Lebenslaufs, Toleranz und Kennenlernen von anderen Lebenswelten sind nur einige Beispiele, die zur Selbstzufriedenheit und Eigenständigkeit führen.





Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

für die Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck vom 13.12.2018

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Dülmen hat am 13.12.2018 aufgrund des § 4 Abs. 2 der zwischen den Gemeinden Stadt Dülmen, Stadt Haltern am See und Havixbeck getroffenen öffentlich-rechtlichen Vereinbarung zur gemeinsamen Wahrnehmung der Aufgaben der Volkshochschule vom 07.03.1978/22.06.1978, 09.03.1978/22.06.1978 und 08.03.1978/22.06.1978 folgende Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) beschlossen, die für das Gebiet der Stadt Dülmen, der Stadt Haltern am See und der Gemeinde Havixbeck Gültigkeit haben.

1. Allgemeines

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die Dritte als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesen Fällen tritt die VHS nur vermittelnd auf.

1.3 Die Regelungen gelten für natürliche und juristische Personen gleichermaßen.

1.4 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher*innen zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, online Anmeldung). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Bindungsfrist an die Anmeldung beträgt 2 Wochen (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung der Ziffer 2.3 entweder durch Anmeldebestätigung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.

2.3 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss termin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 7 Kalendertagen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.4 Persönliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

2.5 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Ziffern 2.2 und 2.4 nicht berührt.

2.6 Die VHS speichert den Vertragstext, den die oder der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der oder die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion des Browsers auszudrucken.

2.7 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen, sachlichen und inhaltlich gebotenen Voraussetzungen abhängig machen.

2.8 Der oder die Anmeldende ist für die Richtigkeit und Aktualität seiner oder ihrer Daten selbst verantwortlich.

3. Vertragspartner*in

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem oder der Anmeldenden (Vertragspartner*in) begrün-

det. Der oder die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmende*r) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des oder der Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen oder inhaltlichen Grund verweigern.

3.2 Für den oder die Teilnehmende gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Homepage, Aushang, Preisliste etc.). Es richtet sich nach der jeweils geltenden Entgeltordnung.

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 eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.

5.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Umfang, Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

5.4 Soweit nicht anders angegeben oder vereinbart, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an gesetzlichen Feiertagen sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen der VHS statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

6.1 Die Veranstaltung kommt zustande, wenn die für die Veranstaltung festgelegte Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem oder der Vertragspartner*in 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 einer Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die VHS den oder die Vertragspartner*in unverzüglich über den Ausfall der Veranstaltung informieren und das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung neu berechnen. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die VHS unzumutbar wäre oder wenn die erbrachte Teilleistung für den oder die Teilnehmende*n ohne oder von geringem 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 die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden 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 oder die Teilnehmende*n 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 oder die Vertragspartner*in

7.1 Eine persönliche Anmeldung kann zahlungsbefreiend bis 7 Werktage vor Kursbeginn zurückgenommen werden. Die Rücknahme der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich zur Niederschrift bei der VHS-Geschäftsstelle in Dülmen, Haltern am See oder Havixbeck erfolgen.

7.2 Eine Rücknahme der Anmeldung nach Ziffer 7.1 gilt nicht für Studienfahrten, Exkursionen, Opern- oder Theaterfahrten, Tagesfahrten sowie Prüfungen. Es kann jedoch, ausgenommen bei Prüfungen, eine oder ein Ersatzteilnehmender benannt werden.

7.3 Der oder die Vertragspartner*in kann den Vertrag außerordentlich 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 oder die Vertragspartner*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den oder die Teilnehmende*n ohne oder von geringem Wert ist.

7.4 Bei einer außerordentlichen Kündigung für die gesamte Veranstaltungsdauer im Krankheitsfall oder bei Verhinderung aus beruflichen Gründen ist der Nachweis durch die oder den Teilnehmenden durch entsprechende Bescheinigungen zu erbringen. Über die Anerkennung der Nachweise entscheidet die VHS-Leitung. Das Veranstaltungsentgelt wird in diesem Fall nicht geschuldet. Bei einer außerordentlichen Kündigung für einzelne Veranstaltungstage wird das Entgelt grundsätzlich in voller unveränderter Höhe geschuldet.

7.5 Das gesetzliche Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

7.6 Macht der oder die Teilnehmende von einem ihr oder ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie

oder er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadensersatzansprüche

8.1 Schadensersatzansprüche der Vertragspartner oder des oder der Teilnehmenden gegen die VHS sind außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit ausgeschlossen.

8.2 Der Ausschluss gemäß Ziffer 8.1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der oder des Vertragspartner*in verletzt, die dieser oder diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die oder der Vertragspartner*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

9.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

9.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

9.3 Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartner*innen und Teilnehmende können dem jederzeit widersprechen. Vertragspartner*innen und Teilnehmende können jederzeit Auskunft über die zu ihnen gespeicherten Daten verlangen. Es gelten die aktuellen Bestimmungen der DSGVO und die aktuelle Datenschutzerklärung der Stadt Dülmen.

10. Inkrafttreten

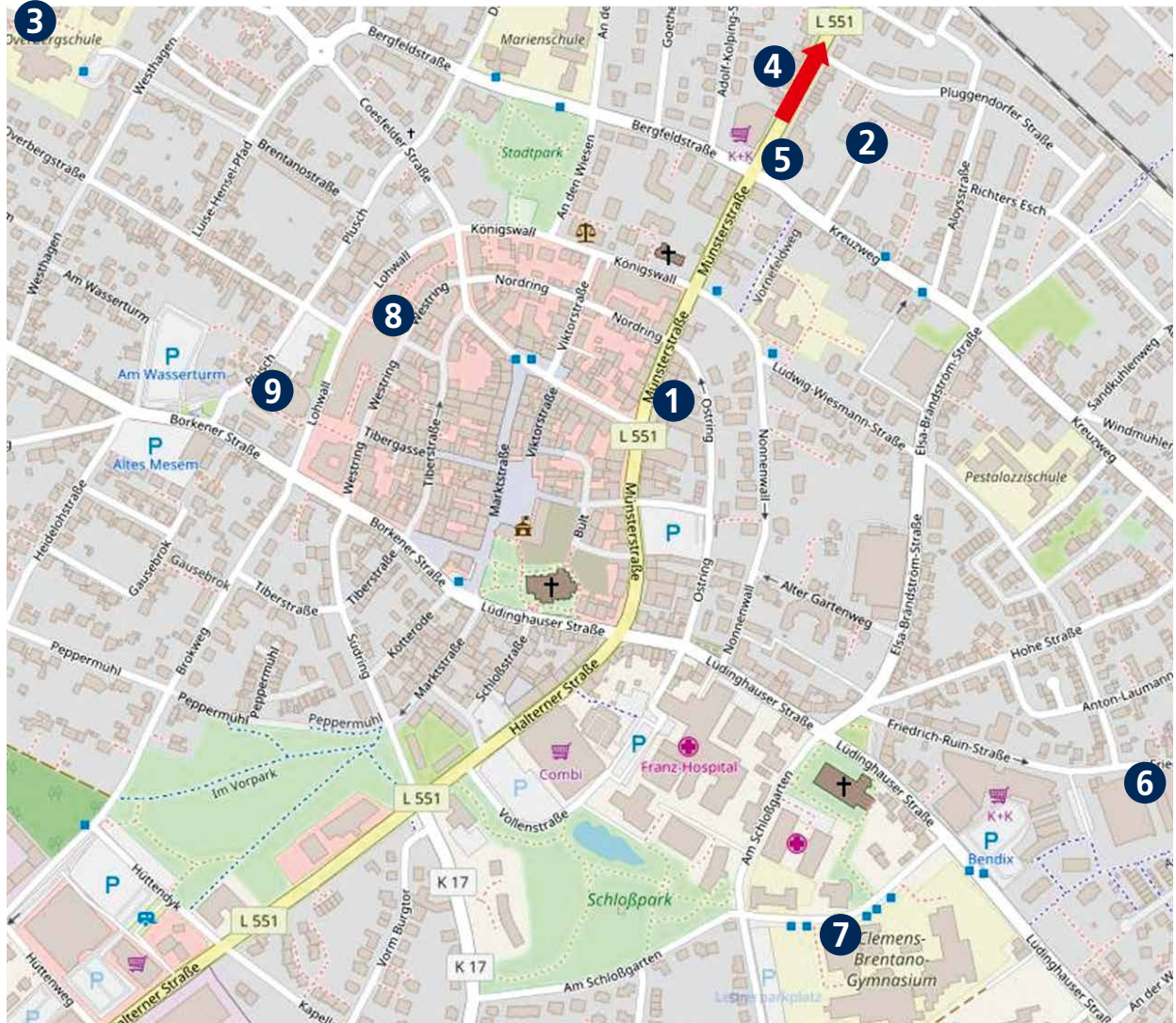
10.1 Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Dülmen-Haltern am See-Havixbeck vom 13.12.2018 treten am 01.01.2019 in Kraft. Gleichzeitig treten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen vom 16.12.2010 außer Kraft.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: 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.

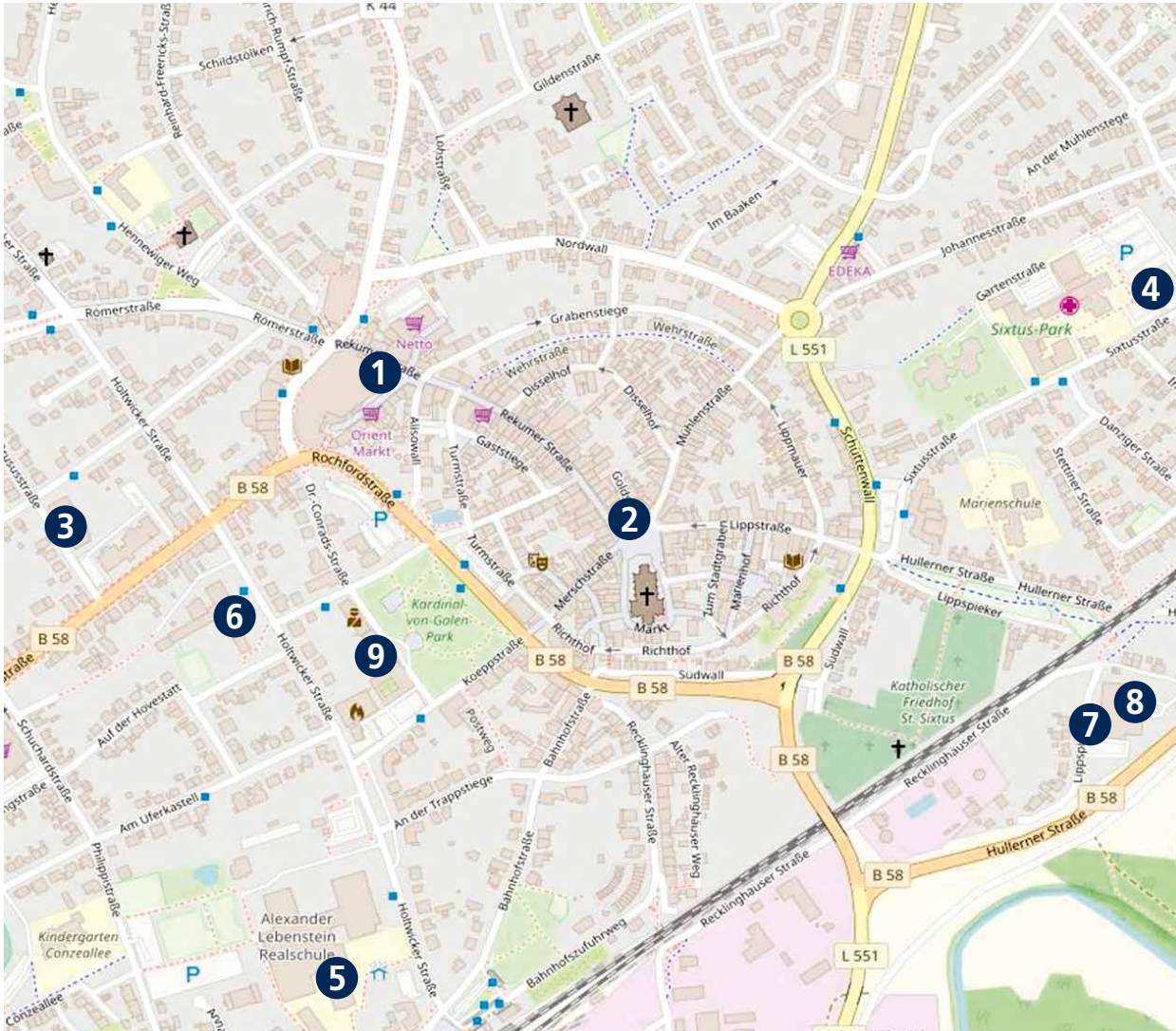
Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Kann der oder die Teilnehmende der VHS die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, muss er oder sie 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 die oder den Teilnehmenden, für die VHS mit deren Empfang. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des oder der Teilnehmenden erfüllt ist, bevor diese*r sein oder ihr Widerrufsrecht ausgeübt hat. – Ende der Widerrufsbelehrung

Veranstaltungsorte in Dülmen



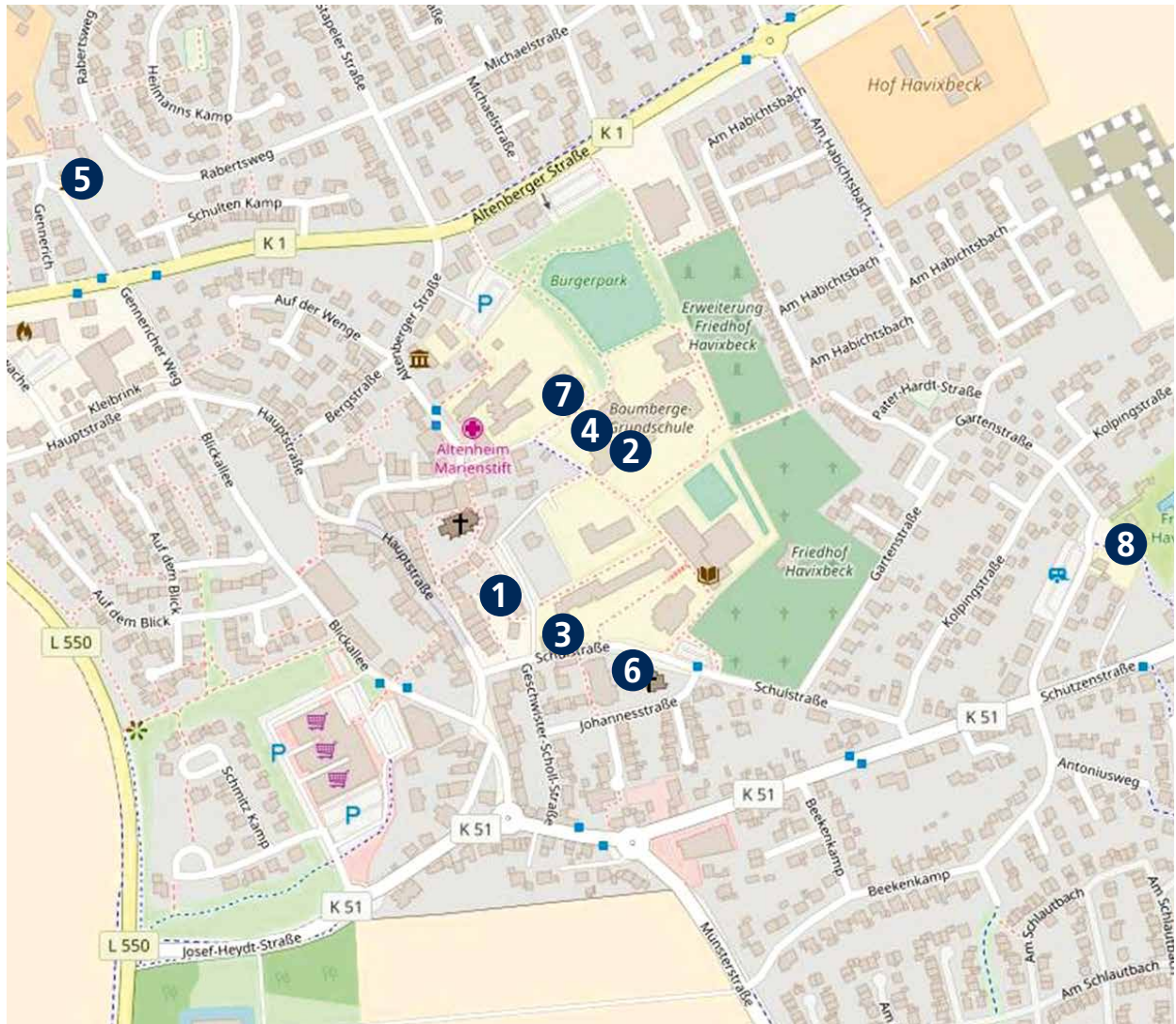
- 1** VHS · Alte Sparkasse · Münsterstraße 29 / Ostring 32
- 2** Alte Paul-Gerhardt-Grundschule · Paul-Gerhardt-Straße 10
- 3** Paul-Gerhardt-Schule · Turnhalle · Pestalozzistraße 8
- 4** Freizeitbad düb · Nordlandwehr 99
- 5** Kolpinghaus · Münsterstraße
- 6** Forum Bendix · Friedrich-Ruin-Straße 35
- 7** Clemens-Brentano-Gymnasium · Dreifachturnhalle
- 8** Stadtbücherei · Overbergplatz 2–3
- 9** Cinema Dülmen · Lohwall 20

Veranstaltungsorte in 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

Veranstaltungsorte in Havixbeck



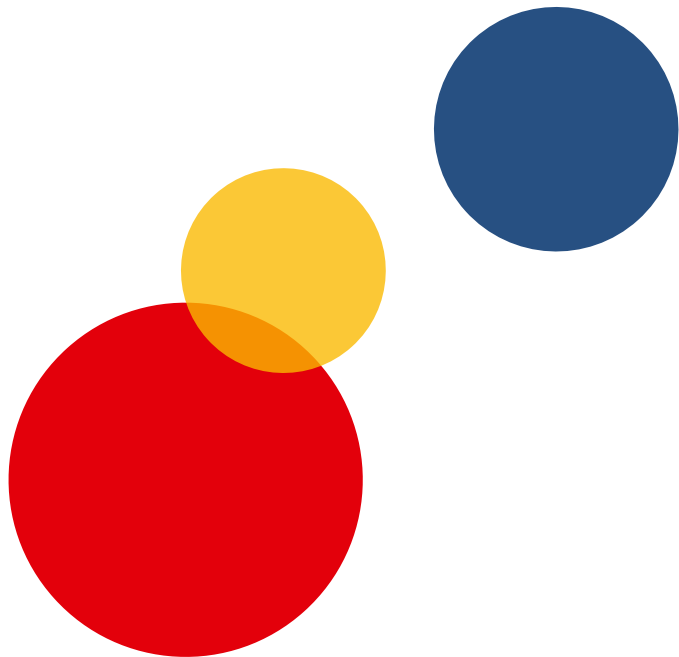
- 1** VHS Geschäftsstelle Havixbeck · Rathaus, Willi-Richter Platz 1
- 2** Multifunktionales Gebäude – Hintereingang · Dirkes Allee 11
- 3** Anne-Frank-Gesamtschule · Schulstraße 5
- 4** Aula der Baumbergeschule · Dirkes Allee 11
- 5** Baumberger-Sandstein-Museum · Gennerich 9
- 6** Ev. Gemeindezentrum – Raum 1 · St. Michael · Schulstraße 12
- 7** Farbtraum – Kreativwerkstatt · Dirkes Allee 5
- 8** Freibad – DLRG Schulungsraum · Kardinal-von-Hartmann-Straße 12

Bildnachweis

Seite Kurs

Titelbild	Markus Mauthe
12 1006	© Oliver Lück
13 1007/1008	© Karsten Thielker
14 1010	© Amac Garbe
16 1012	© gstudio group (fotolia)
18 1019	© Paul Gauguin, Junge Tahitianerin, 1891, Öl auf Leinwand, Foto Ville de Troyes, Carole Bell © Domaine public 2019 191020© Peace – Burial at Sea, Exhibited 1842, Joseph Mallord William Turner (1775–1851), © Tate, London 2018
19 1022	© Claude Monet, Landschaft auf der Insel Saint-Martin, 1881, Öl auf Leinwand, Privatsammlung
20 1027	© v. Poth(fotolia)
22 1032/1033	© Gerd Köhler
23 1034	© Félix Vallotton, Afrikanerin, 1910, Öl auf Leinwand, Foto Ville de Troyes, Carole Bell © Domaine public 2019.jpg 231035© LWL-MKuK, Turner, Peace, Burial at Sea, Tate
27 2001	© Alfonso de Tomàs (fotolia)
34 2043f.	© oksix (fotolia)
43 3003f	© esther Hildebrandt (fotolia)
44 3005f.	© Dirima (fotolia)
45 3008f.	© Bernd.S (fotolia)
46 3011f.	© michelangeloop (fotolia)
47 3014f.	© michelangeloop (fotolia)
48 3031f.	© Fluky (fotolia)
49 3033f.	© lunamarina (fotolia)
51 3047f.	© ptintermps (fotolia)
62 31381f.	© belahoche (fotolia)
54 3152f.	© Andrey Popov (fotolia)
65 3155f.	© lunamarina (fotolia)
66 3166f.	© Markus Lohninger116
68 3203f.	© DDRockstar (fotolia)
71 3255f.	© Oscar Brunet (fotolia)
119 6005f.	© nd3000 (Fotolia)
125 6150f.	© Monkey Business (Fotolia)
126 6167f.	© Rawpixel.com (Fotolia)
128 6214f.	© NAN (Fotolia)
129 6302f.	©kichigin19 (Fotolia)
133 6405	© maxdel (Fotolia)
135 6509	© Wilm Ihlenfeld (Fotolia)
139 6554	Fernuni Hagen
140 6600	© Peggy Blume (Fotolia)
141 6605	© Bibanesi (Fotolia)
Karten	© openstreetmap.org

alle anderen Fotos pixabay oder privat



Impressum

Herausgeber:	Stadt Dülmen – Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck
Verantwortlich:	Esther Joy Dohmen / Leiterin
Gestaltung:	Creativbüro Dülmen
Druck:	Lensing Druck, Ahaus
1. Auflage:	5.000 Exemplare / Juni 2019

Kurs-Nummer					Kurs-Bezeichnung	Ort

Vorname, Name:	Ich beantrage Entgeltermäßigung*:
Straße:	☐ Jugendliche*r bis 18 Jahre
PLZ, Ort:	☐ Schüler*in, Stu- dent*in bis 25 Jahre
Telefon:	☐ Wehrpflichtiger, Zivildienstleistender
Mobiltelefon:	☐ Schwerbehinderte*r ab 70 %
E-Mail:	☐ Empfänger*in von Leistung SGB II und SGB XII
Geburtsdatum:	* Ein Nachweis muss vor Kursbeginn vorliegen.

Datum, Ort und Unterschrift des Teilnehmers oder des gesetzlichen Vertreters:





Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck
Münsterstraße 29 / Ostring 32 · 48249 Dülmen

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE4721200000032491**

Ihre Mandatsreferenznummer: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Finanzbuchhaltung der Stadt Dülmen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Dülmen auf mein Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum Kontoinhaber:

Vorname, Name:
Straße:
PLZ, Ort:
E-Mail:
Name des Kreditinstitutes:
BIC des Kreditinstitutes:
IBAN: DE ____ ____ ____ ____ ____ ____

Datum, Ort und Unterschrift:





**Wir freuen
uns auf Sie!**

